



vhsvorort



Foto: miniserias/Stock

PROGRAMM

1. Halbjahr 2025



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



VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung



Seit mehr als
35 Jahren!

die Sprach- werkstatt

Wenn nicht jetzt, wann dann ?

Am 03.03.2025 beginnt ein viermonatiger

Lehrgang zur Vermittlung von Grundkompetenzen

zur Vorbereitung auf

Kaufmännische Umschulungen (IHK)

Verschiedene Fachrichtungen - Präsenzunterricht

Beginn: 01.07.2025, 24 Monate in Vollzeit oder 36 Monate in Teilzeit



Das virtuelle
Schulungsprogramm für
Arbeitsuchende und Berufstätige.

Förderung durch einen **Bildungsgutschein** ist möglich.



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

Interesse geweckt?
Wir beraten Sie gern!

Agnieszka Kazmierczak M.Eng.
05251/77999-28
a.kazmierczak@die-sprachwerkstatt.de



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

Liebe Bildungsinteressierte, liebe VHS-Teilnehmende, liebe Leser*innen,

in einer Zeit, die geprägt ist von gesellschaftlichen Veränderungen, damit verbundenen Herausforderungen und gleichzeitig auch neuen Chancen, bleibt unsere VHS ein verlässlicher Ort der Begegnung, des Austauschs und der Bildung für alle. Dafür stehen in vielfältigster Weise die Kurse und Veranstaltungen, die Sie in diesem Programmheft finden.



Als Bildungseinrichtung bieten wir vor Ort in unseren Verbandsstädten und -gemeinden eine Plattform, auf der Menschen aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen zusammenkommen, um voneinander zu lernen, Gemeinsamkeiten zu entdecken und im Gespräch neue Perspektiven zu gewinnen. Wir schaffen Räume, in denen Austausch, Begegnung und gemeinsame Entwicklung im Mittelpunkt stehen. Hinter jedem einzelnen Kurs stehen Menschen, die mit Engagement und Herzblut planen, organisieren und lehren, um Ihnen bereichernde Bildungserlebnisse zu ermöglichen. Mein besonderer Dank gilt allen, die mit ihrem Fachwissen, ihrer Kreativität und ihrer Begeisterung zu unserem vielfältigen Programm beitragen und es mit Leben füllen!

Unser Ziel ist es dabei stets, den Dialog untereinander zu fördern, die gegenseitige Wertschätzung zu stärken und Demokratie erlebbar zu machen. Bildung ist dabei nicht nur ein Instrument, um Wissen zu erwerben und zu erweitern, sondern auch um Brücken zu bauen, das Verständnis füreinander zu vertiefen und ein respektvolles Miteinander zu gestalten. Damit möchten wir zu einer Gesellschaft beitragen, die von Vielfalt, Offenheit und Toleranz geprägt ist. Gerade in bewegten Zeiten sind diese Werte wesentliche Grundpfeiler für ein funktionierendes Miteinander.

Das vorliegende Programmheft und die darin enthaltenen Kurse und Veranstaltungen spiegeln diese Werte wider. Wir laden Sie ein, die Vielfalt zu entdecken, Neues zu erkunden, Bewährtes zu vertiefen und sich vielleicht auch einmal auf ungewohnte Pfade zu begeben. Ob Sie sich für eine Sprache interessieren, ein kulturelles oder kreatives Talent entfalten oder Ihre beruflichen Kompetenzen ausbauen möchten - bei uns finden Sie passende Angebote. Lassen Sie sich inspirieren und motivieren, aktiver Teil einer lebendigen Gemeinschaft zu werden.

Gemeinsam mit unseren Kursleitenden freuen wir uns darauf, sowohl bekannte Gesichter als auch neue Teilnehmende zu begrüßen, die mit Neugier, Anspruch und Freude am Lernen ihren Horizont gemeinsam erweitern möchten. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Auswahl Ihres nächsten Kurses, Vortrags oder Webinars – sei es beim Blättern in diesem Programmheft oder beim Besuch unserer Internetseite. Ganz besonders freuen wir uns, Sie persönlich bei einem unserer Kurse oder Studienreise begrüßen zu dürfen.

Bleiben Sie offen, tolerant, interessiert und zuversichtlich!

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

Markus Krück, Leiter der VHS vor Ort

■ INHALTSVERZEICHNIS

Weitere Rubriken

Vorwort	S. 3
Inhaltsverzeichnis	S. 4
Anmeldung und Kontakt	S. 6
Hauptgeschäftsstelle	S. 8
Qualitätsmanagement	S. 9
Aktuelle Informationen	S. 10
Stichwortverzeichnis	S. 241
Datenschutzerklärung	S. 247
Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen	S. 249

Impressum

Das Veranstaltungsprogramm der VHS vor Ort

Herausgeber: VHS vor Ort, Marktstraße 8, 33154 Salzkotten

Verantwortlich: Markus Krick, Leiter der VHS

Gestaltung, Umsetzung und Druck:

d-Druck, Dienstleistung Druck GmbH

Karl-Schurz-Str.26 33100 Paderborn Tel: (PB)142 88-0 info@d-druck.net www.d-druck.net.
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.

Unser Bildungsangebot im 1. Semester 2025

- 1 Mensch und Gesellschaft** S. 17
- Studienfahrten und Exkursionen | Gesellschaft und Politik | Heimat- und Länderkunde | Philosophie und Religion | Lebenskompetenz | Recht, Finanzen und Vorsorge | Rund ums Ehrenamt | Wohnen und Garten | Umwelt und Technik
- 2 Eltern und Familie** S. 47
- Erziehung und Förderung | Natur, Umwelt und Technik erleben | Kreativität und Musik | Spiel, Bewegung und Entspannung | Ernährung | Ernährung | Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen
- 3 Sprachen der Welt** S. 79
- Deutsch als Fremdsprache | Englisch | Spanisch | Italienisch | Französisch | Weitere Sprachen Europas | Weitere Sprachen der Welt
- 4 Beruf und Digitales** S. 103
- Dozent*in werden | Buchführung | Kaufmännische Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat | Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen | Berufliche Praxis und Schlüsselqualifikationen | Grundlagen der EDV und 10-Finger-Tast schreiben | Smartphone, Tablet & Co. | Office-Anwendungen | Online-Dienste, Digital Tools und künstliche Intelligenz (KI) | Digitale Medien produzieren und bearbeiten
- 5 Kultur und Kreativität** S. 149
- Literatur und Kunst | Malen und Zeichnen | Nähen und Textiles Gestalten | Plastisch-handwerkliches Gestalten | Musik, Tanz und Theater | Mode und Textil
- 6 Ernährung und Kochen** S. 171
- Wissensbissen | Kochen | Internationale Küche | Backen | Kultur trifft Kulinarik
- 7 Gesundheit und Fitness** S. 191
- Gesundheitsbildung | Psychologie und Gedächtnis | Entspannung und Meditation | Autogenes Training | Yoga | Qigong und Taiji | Rücken und Wirbelsäule | Gesundheitsförderung durch Bewegung | Fitnesstraining | Fitness mit Choreographie | Schwimmen und Aquafitness | Weitere Sportarten | Salzkotten Marathon 2025

■ 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.

Die Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen des 1. Halbjahres 2025 ist ab Donnerstag, 9. Januar 2025, 07:30 Uhr, möglich. Dieser Termin und Zeitpunkt gilt für alle Arten der Anmeldung (online, telefonisch, E-Mail, schriftlich, persönlich).

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

Bürgerbüro der Stadt Delbrück

Anschrift
Stadtverwaltung Delbrück
Himmelreichallee 20
33129 Delbrück
Telefon 0 52 50 / 99 61 90

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

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

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

**Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der VHS vor Ort (siehe Seite 249).
Bitte beachten Sie auch die Datenschutzerklärung auf Seite 247.**

Einfach und unkompliziert: Unsere Online-Anmeldung!

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

Bürgerservice der Gemeinde Hövelhof

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

Öffnungszeiten
Mo, Mi, Fr 08:00-12:00 Uhr
Di 08:00-12:00 und 14:00-16:00 Uhr
Do 08:00-12:00 und 14:00-17:00 Uhr

Bürgerservice der Stadt Salzkotten

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

Öffnungszeiten
Mo, Di 07:30-13:00 und 14:00-17:00 Uhr
Mi, Fr 07:30-13:00
Do 07:30-13:00 und 14:00-18:00 Uhr
Sa 09:00-12:00 Uhr
jeden 1. und 3. Sa im Monat

Rathaus Bad Wünnenberg

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

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

- **Ihre Anmeldung ist verbindlich, Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.**
- **Über etwaige Kursänderungen werden Sie vorab per E-Mail informiert.**
- **Abmeldungen sind schriftlich bis drei volle Werktage vor Kursbeginn möglich.**
- **Sie erhalten einen Gebührenbescheid nach Kursbeginn.**

HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

Ihre Ansprechpartner*innen



Markus Krick
Leiter der
Volkshochschule
0 52 58 / 50 71-35 21
markus.krick@vhs-vor-ort.de



Markus Discher
Stellv. Leiter der
Volkshochschule
Qualitätsmanagement-
beauftragter
0 52 58 / 50 71-45 31
markus.discher@vhs-vor-ort.de



Yvonne Friedelt
Hauptamtliche
pädagogische
Mitarbeiterin
0 52 58 / 50 71-35 41
yvonne.friedelt@vhs-vor-ort.de



Insa Burmann
Hauptamtliche
pädagogische
Mitarbeiterin
0 52 58 / 50 71-35 41
insa.burmann@vhs-vor-ort.de
(bis März in Elternzeit)



Sabine Hesse
Mitarbeiterin
der Verwaltung
0 52 58 / 50 71-35 51
sabine.hesse@vhs-vor-ort.de



Klara Schulte / N. N.
Mitarbeiterin
der Verwaltung
0 52 58 / 50 71-35 51
klara.schulte@vhs-vor-ort.de

Sitz der Hauptgeschäftsstelle

Anschrift

Marktstraße 8
33154 Salzkotten

Öffnungszeiten

Mo bis Fr	08:00 bis 12:00 Uhr
Mo, Di	14:00 bis 16:00 Uhr
Do	14:00 bis 18:00 Uhr

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
Marktstraße 8
33154 Salzkotten

Telefon: 0 52 58 / 50 71-35 51
E-Mail: info@vhs-vor-ort.de

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





Ob Sprachprofi, Technikguru, Sportenthusiast oder Kreativgenie: Als Kursleiter*in bei der VHS vor Ort haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen und Ihre Leidenschaft für Ihren ganz individuellen Kompetenzbereich zu teilen und interessierte Menschen direkt erreichen.

Sie spielen vielleicht schon länger mit dem Gedanken, einen Kurs bei der VHS vor Ort anzubieten, doch die Fragen über die Anforderungen, das passende Thema oder das richtige Kursformat lassen Sie noch zögern? An einem der unverbindlichen Informationsabende im Februar oder Mai beantworten wir Ihnen sehr gerne alle offenen Fragen zu einer Dozententätigkeit bei der VHS vor Ort und geben Ihnen eine Übersicht über alles Wissenswerte.



vhs-vor-ort.de

Anschaulich und kompakt erklären wir Ihnen alle notwendigen Schritte und geben Ihnen die Informationen, die Sie optimal für einen Start in die Dozententätigkeit bei der VHS ausstatten. Selbstverständlich bleibt am Ende auch genügend Raum für Ihre Fragen und einen offenen Austausch. Wir freuen uns, unsere Dozent*innen von Morgen hoffentlich schon bald persönlich kennenzulernen!



Anmeldungen zum Info-Abend sind telefonisch (05258-5071-3551) oder über unsere Internetseite möglich. Sie finden die Informationsabende „Dozent*in bei der VHS werden: So geht's!“ unter den Kursnummern 40001 und 40002 im Fachbereich 4: Beruf und Digitales.

Welcher Sprachkurs ist der richtige für mich? „Schnuppern“ ausdrücklich erwünscht!

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



Grafik: Yana Momchilova/iStock

Bei jedem Sprachkurs haben Sie grundsätzlich die Möglichkeit, am ersten Kurstermin unverbindlich teilzunehmen, um zu erfahren, ob der Kurs zu Ihren vorhandenen Sprachkenntnissen passt. Dafür ist jedoch eine vorherige telefonische Anmeldung in der VHS-Hauptgeschäftsstelle (0 52 58 / 50 71-35 51) notwendig. Nach dem ersten Kurstermin 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!

Außerdem gibt es in diesem Semester auch im Programm ausgewiesene Schnupperabende. Diese sind eine weitere unverbindliche Möglichkeit, mehr über den betreffenden Sprachkurs zu erfahren. Sie haben die Möglichkeit, den Kursleitenden Fragen zu stellen und auch andere Teilnehmende kennen zu lernen. Schnupperabende sind eine optimale Gelegenheit ein Gefühl für den Kurs zu bekommen und herauszufinden ob das Angebot zu den eigenen Kenntnissen und Bedürfnissen passt. Um an einem Schnupperabend teilzunehmen ist ebenfalls eine vorherige Anmeldung notwendig. Alle Schnupperabende sind im Fachbereich 3 Sprachen der Welt zu finden.

„Last but not least“ bieten wir auch eine persönliche und gebührenfreie Sprachlernberatung an. Vereinbaren Sie dafür einfach einen Termin mit Frau Friedelt, um Ihren individuellen Sprachstand festzustellen und einen genau darauf abgestimmten Kurs zu finden. Eine Terminvereinbarung ist telefonisch (0 52 58 / 50 71-35 41) oder per E-Mail (yvonne.friedelt@vhs-vor.ort.de) möglich.

**VHS präsentierte
„Lost Dark Places – Ostwestfalen-Lippe“**



Claudia Jostwerner von der Sennebücherei Hövelhof und Markus Discher von der VHS vor Ort heißen die Autorin Dagmar Macêdo herzlich willkommen. (Foto: Sennebücherei Hövelhof)

Im Rahmen einer spannenden Autorenlesung präsentierte Dagmar Macêdo ihr Buch *Lost Dark Places – Ostwestfalen-Lippe* und entführte das Publikum in eine Welt voller düsterer Geheimnisse und vergessener Orte. Die Autorin zeigte, dass Ostwestfalen-Lippe weit mehr zu bieten hat als bekannte Tourismus-Hotspots. Mit lebendigen Geschichten und eindrucksvollen Bildern eröffnete sie eine neue

Perspektive auf die Region. Dagmar Macêdo schilderte verwunschene und verlassene Orte, die von unschuldigen Hexen, kaltblütigen Mördern und vergessenen Schicksalen erzählen. Die Zuhörer*innen waren begeistert von der Mischung aus Historie, Mythos und ihrem persönlichen Erzähltalent. Für alle, die sich schon jetzt auf weitere spannende Einblicke freuen, gibt es eine gute Nachricht: Im April 2025 wird Dagmar Macêdo erneut bei der VHS und in der Sennebücherei zu Gast sein. Dann wird sie ihr neues Buch *Märchenhaft wandern - Unterwegs zu sagenhaften Orten in Ostwestfalen-Lippe* vorstellen und ihre Leser*innen auf eine märchenhafte Reise durch die Region mitnehmen.

Wir verlieren unsere Kinder. Warum soziale Netzwerke einem Haifischbecken gleichen (Vortrag von Silke Müller)



Silke Müller ist Schulleiterin in Niedersachsen und seit 2021 erste Digitalbotschafterin ihres Landes. Sie kämpft für eine ethische und demokratische Werteerziehung – auch und vor allem in der digitalen Welt. Ihr Buch *„Wir verlieren unsere Kinder“* (Droemer 2023) erreichte Platz 1 der SPIEGEL-Bestsellerliste.



Silke Müller ist Digitale Bildungsexpertin, Schulleiterin und Spiegel-Bestseller-Autorin (Foto: Carolin Windel)

Auf Einladung der VHS vor Ort, der Arbeitsgemeinschaft der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Paderborn, der Stadtbibliothek Salzkotten sowie einem pädagogischen Netzwerk aus

■ AKTUELLE INFORMATIONEN

Grund- und weiterführende Schulen sowie Familienzentren und Kindergärten im Verbandsgebiet der VHS hält Sie am Mi, 26.03.2025 einen Vortrag in der Stadtbibliothek Salzkotten:

Wissen wir wirklich, was unsere Kinder bei TikTok, Instagram, Snapchat und Co. sehen? Nicht die Dauer der digitalen Medien-Nutzung ist das Problem, sondern die Inhalte, die Kinder konsumieren. Schon Grundschüler sind Bildern von Gewalt, Pornographie und Rassismus ausgesetzt. Fotos und Videos, die Kinder in ihren Messengergruppen oder durch Algorithmen in Netzwerken sehen, sind so verstörend, dass man auch als Erwachsener vielfach kaum hinsehen kann. Bilder von Kriegen oder bestialischen Massakern fluten die Smartphones der Kinder. Eltern denken, Medien-Erziehung bedeutet, Bildschirmzeit zu begrenzen – doch Kinder sehen bestialische Tierquälereien, Kriegsverbrechen und sexuelle Gewalt, was ihre Psyche stark belastet. Kinder werden subtil und durch Fakeprofile von Pädophilen kontaktiert, was eine der größten Bedrohungen unserer Zeit darstellt. Künstliche Intelligenz wird diese Probleme verstärken. Eine Generation der zukünftigen Arbeitnehmenden erlebt ihre Persönlichkeitsentwicklung im Netz. Was bedeutet das für die Zukunft? Es braucht einen gesamtgesellschaftlichen Ruck und ein Bewusstsein für die Macht sozialer Netzwerke. Wir müssen gemeinsam Antworten suchen, um die (Netz)welt zu verbessern und Kinder zu schützen, während die positiven Seiten von sozialen Netzwerken und KI gefördert werden.

40 Lesepaten*innen in Hövelhof und Salzkotten ausgebildet

Lesepaten*innen sind ehrenamtlich unterstützend tätig und leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Förderung von Kindern in ihrer Sprach- und Lesekompetenz. Sie vermitteln ihnen die Freude am Lesen. Nach dem erfolgreichen Abschluss der ersten beiden „Qualifizierungen von Lesepaten*innen“ in Hövelhof wurden im September zwei weitere Projekte in Salzkotten gestartet, die im Dezember ihren Abschluss fanden. Die Qualifizierungen wurden in Zusammenarbeit mit der Sennebücherei Hövelhof und der Stadtbibliothek Salzkotten durchgeführt und es haben ca. 40 Personen daran teilgenommen.



Freuen sich über ihre erfolgreich abgeschlossene Lesepaten-Qualifizierung (Foto: Sennebücherei Hövelhof)

Für das erste Halbjahr 2025 sind weitere Qualifizierungen in Delbrück und Salzkotten geplant. Die Vorbereitung auf das Ehrenamt umfasst Themen wie individuelle Stärken, den Beziehungsaufbau zu Lesekindern, Vorlese- und Erzähltechniken sowie die Präsentation von Geschichten. Zudem werden Bibliotheksangebote vorgestellt und formale Rahmenbedingungen erklärt, um die Lesepaten*innen optimal auf ihre Aufgabe vorzubereiten.



Weitere Möglichkeiten sich als Lesepate*in zu qualifizieren sowie nähere Informationen sind unter den Kursnummern 21007 und 21008 im Fachbereich 2: Eltern und Familie zu finden.

Entdecken, Erleben, Erfahren: Unsere Studienfahrten 2025



Unsere Studienfahrten eröffnen die Möglichkeit, Wissen hautnah zu erleben. Sie sind mehr als nur Ausflüge – sie sind inspirierende Tagesreisen, die Geschichte, Kultur, Natur und Gesellschaft auf lebendige und eindrucksvolle Weise erfahrbar machen. Ob geschichtsträchtige Orte, faszinierende Landschaften oder kulturelle Highlights – unsere Studienfahrten verbinden Lernen mit Erlebnis und bieten eine willkommene Abwechslung zum Alltag.

Im Jahr 2025 erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit Zielen, die Geschichte, Kultur und landschaftliche Schönheit miteinander verbinden.

Erleben Sie die politische und kulturelle Vielfalt der ehemaligen Bundeshauptstadt Bonn, tauchen Sie ein in die malerische Idylle des Münsterlandes und erkunden Sie die traditionsreiche Meyer Werft in Papenburg, wo Kreuzfahrtschiffe entstehen.



Entdecken Sie die Hansestadt Lüneburg, die mit ihrem mittelalterlichen Charme begeistert und lassen Sie sich von Bremen, dem pulsierenden Herz des Nordens, verzaubern, wo sich Historie und Moderne auf einzigartige Weise verbinden. Schließlich führt uns eine Reise nach Quedlinburg, dessen Fachwerkhäuser und verwinkelte Gassen das UNESCO-Weltkulturerbe zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Freuen Sie sich auf inspirierende Begegnungen, neue Perspektiven und spannende Entdeckungen an diesen besonderen Orten.

Durchführung ESF-geförderter Projekte der Grundbildung mit Erwerbserweiterung



Unsere Volkshochschule führt in verschiedenen Städten und Gemeinden unseres Verbandsgebietes Projekte durch, die mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert werden. Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW stellt diese Mittel zur Verfügung, sodass zusätzliche Bildungsangebote, welche die individuellen Beschäftigungsfähigkeiten sowie die persönlichen und beruflichen Handlungskompetenzen verbessern, ermöglicht werden können.

Die Teilnehmenden sollen befähigt werden, aktiv am wirtschaftlichen und sozialen Leben teilzuhaben. Als anerkannte Einrichtung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW hat unsere Volkshochschule die Möglichkeit, von diesen Fördermitteln zu partizipieren.

Die Maßnahmen „Deutschkurse mit beruflichen Grundlagen“ kombinieren Sprachkurse mit dem Erwerb beruflicher Grundqualifikationen und richten sich an Menschen mit Migrationshintergrund, die Deutsch auf den Niveaustufen A1 bis B1 lernen und sich auf den Arbeitsmarkt vorbereiten möchten. Neben Sprachkenntnissen werden grundlegende berufliche Kompetenzen vermittelt, etwa schriftliche und mündliche Kommunikationsfähigkeiten für typische Berufssituationen. Ziel ist es, die Teilnehmenden sprachlich und fachlich auf den Einstieg in eine berufliche Tätigkeit oder Ausbildung vorzubereiten und ihre soziale Integration zu fördern.



Yvonne Friedelt von der VHS vor Ort (1.h.r) mit Teilnehmenden eines Deutschkurses in Delbrück (Foto: VHS vor Ort).

Im Projektbereich „Weiterbildung geht zur Schule“ erwerben Schüler*innen ab der siebten Klasse fremdsprachige Kompetenzen für ihren beruflichen Werdegang. Schüler*innen mit Migrationshintergrund erlernen Deutsch als Fremdsprache. Ziel dieser Maßnahmen ist es, die Konversationsfähigkeit auszubauen und eine aktive Sprachverwendung der Kinder und Jugendlichen in der jeweiligen Zielsprache zu fördern.

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



AKTUELLE INFORMATIONEN



Gruppe teilnehmender Schüler*innen an einem Modul „Fremdsprachige Kompetenzen für den beruflichen Werdegang“ an der Gesamtschule Salzkotten (Foto: VHS vor Ort).

In weiteren Modulen lernen Schüler*innen ab Jahrgangsstufe 7 in praxisnahen Kursen den sicheren Umgang mit Anwendungssoftware wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation oder Präsentationsprogrammen. Ergänzend werden bspw. auch Grundlagen zu Netzwerktechnik, Datensicherheit und Cloud-Anwendungen vermittelt. Die Maßnahmen fördern praxisbezogene Fähigkeiten und bereiten auf berufliche Anforderungen vor.



Schüler*innen der Profilschule Fürstenberg nehmen an einer Maßnahme zum Erwerb von EDV- und IT-Kompetenzen für den beruflichen Werdegang teil (Foto: VHS vor Ort).

Die genannten Module werden je nach Bedarfslage an Schulen des VHS-Verbandsgebietes angeboten.

Informationen zur Teilnahme an Online-Kursen der VHS vor Ort

Viele Teilnehmende schätzen es, ihren Kurs oder Vortrag bequem von zuhause aus zu verfolgen. Die Teilnahme erfolgt i. d. R. über ein bewährtes und einfach zu handhabendes Konferenzsystem wie z. B. ZOOM, Microsoft Teams oder eine andere vergleichbare Lösung.



Grafik: Alexandra Koch/Pixabay

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

Sie benötigen: Laptop, stationärer PC oder Tablet mit einem aktuellen Internet Browser, WebCam, Mikrofon sowie Lautsprecher oder Kopfhörer sowie eine stabile Internetverbindung (mindestens 6.000 Mbit, möglichst über LAN).

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.

Die Mitarbeiter*innen der VHS-Hauptgeschäftsstelle stehen Ihnen unter der Rufnummer 0 52 58 / 50 71-35 51 oder per E-Mail unter info@vhs-vor-ort.de gerne als Ansprechpartner*innen zur Verfügung.



S-Versicherungsmanager fühlt sich an wie endlich erledigt.

Einfach online mehr Überblick.

Bringen Sie Ihre Versicherungen in Ordnung und auf den optimalen Stand mit den genau passenden Tarifen.

Am besten gleich beraten lassen:
sparkasse-pdh.de/versicherungsmanager

PROVINZIAL

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Paderborn-Detmold
Höxter

WDR 2

Früh raus?
Geht besser
zusammen!

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

Mensch und Gesellschaft

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

1

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT



Foto: cagkansayin/iStock

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



10001 | Bonn

Haus der Geschichte - Bonn

Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann

Im letzten Jahr feierte das Grundgesetz seinen 75. Geburtstag. Das Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland an der Museumsmeile in Bonn zeigt Exponate zur deutschen Zeitgeschichte seit 1945. Bei einer Führung durch die Ausstellung wird die neueste Geschichte für Sie (nach)erlebbar. Bei einer zweiten Führung durch Bonn folgen Sie den Fußstapfen deutscher Politiker im ehemaligen Regierungsviertel und gehen der Frage nach, wie es möglich war, aus den Trümmern des Zweiten Weltkriegs einen neuen und modernen Staat zu gründen.

Di, 11.03.2025, 07:00-19:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle, Upsprunger Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

Anmeldeschluss: So, 23.02.2025

110,00 €



Foto: Peter Hoffmann

10002 | Münster

Schätze des Münsterlandes

Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann

In Münster wird Geschichte lebendig. Der Dom, die Lambertikirche, Prinzipalmarkt und Rathaus sind nur einige Stationen, die Ihnen bei der von Karl-Heinz van den Wyenbergh begleiteten Führung durch Münster begegnen, bevor Sie sich im Friedenssaal erläutern lassen, welche wichtige Rolle Münster für den Westfälischen Frieden spielte. Anschließend führt uns die Fahrt zum prächtigen Schloss Nordkirchen, oft als das „Westfälische Versailles“ bezeichnet. Hier erkunden wir die beeindruckenden Außenanlagen und Gärten, die durch ihre barocke Schönheit und majestätische Architektur verzaubern. Zum Abschluss besuchen wir die Burg Vischering, eine der besterhaltenen Wasserburgen Deutschlands. Lassen Sie sich von der mittelalterlichen Atmosphäre und der malerischen Umgebung in den Bann ziehen.

Do, 22.05.2025, 06:00-20:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle, Upsprunger Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

Anmeldeschluss: Mi, 23.04.2025

152,00 €



Foto: Peter Hoffmann

10003 | Papenburg

Meyerwerft - Papenburg

Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann

Ein-, zwei Mal im Jahr wird in Papenburg die Ems aufgestaut und ein hochseetüchtiges Schiff verlässt die Meyerwerft Richtung Nordsee. Bei dieser Fahrt zur Meyerwerft, vorbei an Werfthallen,

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

Docks und schweren Schiffsblöcken erfahren Sie bei einer Führung durch die Erlebnisausstellung, wie hier auf einer der weltweit modernsten Werften hochseetüchtige Schiffe entstehen. Sie bekommen einen Einblick in ein Hightech-Unternehmen und in die mehr als 200-jährige Geschichte der Werft. Nach einem Mittagessen (im Preis inbegriffen) erwartet Sie eine Führung durch die von-Velen-Anlage, die Kinderstube der Stadt Papenburg. Hier erfahren Sie vom kärglichen Leben der Torfstecher und lassen sich erklären, wie Torfabbau und Torfverschiffung zu den Wurzeln des Schiffbaus in Papenburg wurden. Höhepunkt ist dann eine kleine Bootstour auf dem von-Velen-Kanal.

Mi, 28.05.2025, 08:00-19:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle,
Upsprunger Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

Anmeldeschluss: Mi, 23.04.2025

108,00 €

10004 | Lüneburg

Die Heide brennt - Lüneburg und die Lüneburger Heide

Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann

Lüneburg begeistert mit einer charmanten Altstadt. Die von historischen Backsteingebäuden und kleinen Gassen geprägte historische Altstadt ist nicht zuletzt deshalb zum Drehort der Telenovela „Rote Rosen“ geworden. Aber es ist mehr zu entdecken. Lassen Sie sich von unserem Gästeführer den Alten Kran, die Brausebrück, die Alte Rat-sapotheke und natürlich das Rathaus zeigen. Nach einem Mittagessen geht es dann in die Lüneburger Heide. Bei unserer spätsommerlichen Kutschfahrt erfreuen Sie sich an der Heideblüte und den weitläufigen Heideflächen, bevor wir uns nach Kaffee und Kuchen auf den Rückweg machen.

📌 Die Studienfahrt „Die Heide brennt“ findet im nächsten Semester statt. Sie können sich jedoch bereits jetzt vormerken lassen. Weitere Informationen zu den Inhalten und Kosten der Studienfahrt finden Sie im nächsten VHS-Programmheft.

Di, 09.09.2025, 08:00-19:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle,
Upsprunger Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20



Foto: Peter Hoffmann

10005 | Bremen

Bremen entdecken: Eine Stadt, viele Gesichter

Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann

Bremen ist eine Stadt voller Facetten! Erkunden Sie mit uns die charmante Altstadt, das historische Schnoor-Viertel, die faszinierende Böttcherstraße und vieles mehr. Bei unserer spannenden Führung durch Bremen erleben Sie die Vielfalt dieser einzigartigen Hansestadt und lernen ihre schönsten Seiten kennen.

📌 Die Studienfahrt „Bremen entdecken“ findet im nächsten Semester statt. Sie können sich jedoch bereits jetzt vormerken lassen. Weitere Informationen zu den Inhalten und Kosten der Studienfahrt finden Sie im nächsten VHS-Programmheft.

Do, 09.10.2025, 08:00-19:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle,
Upsprunger Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20



Foto: Peter Hoffmann

10006 | Quedlinburg

Adventleuchten in der Welterbestadt Quedlinburg

Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann

Quedlinburg, die kleine Stadt an der Bode, war vom 10. bis zum 12. Jahrhundert die Stadt, in der die ottonischen Herrscher das Osterfest feierten. Hoftage fanden hier statt und in der Stiftskirche ist die Grablege Heinrich I. Mit dem Spätmittelalter beginnt der wirtschaftliche Aufschwung Quedlinburgs. 1200 Fachwerkhäuser zeugen noch heute vom Wohlstand der Bürger. In der Adventszeit schaffen die festlich geschmückten Adventskalenderhäuser und viele Veranstaltungen eine zauberhafte Atmosphäre, in die Sie bei einer Stadtführung eintauchen. Im überraschenden Kontrast zu einer der schönsten Altstädte Deutschlands steht das weltweit einzige, dem Leben und Werk Lyonel Feingers gewidmete Museum. Feinger, Karikaturist, Grafiker, Maler, Bauhausmeister und Fotograf, gilt als Pionier der abstrakten Malerei. Seine Werke sind sonst nur in den großen Museen der Welt zu finden. Bei unserer Führung durch das Museum, können Sie das Werk aus der Nähe betrachten.

📌 Die Studienfahrt „Adventleuchten“ findet im nächsten Semester statt. Sie können sich jedoch bereits jetzt vormerken lassen. Weitere Informationen zu den Inhalten und Kosten der Studienfahrt finden Sie im nächsten VHS-Programmheft. Mi, 03.12.2025, 08:00-19:00 Uhr
1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle, Uppranger Str. 1
Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

GESELLSCHAFT UND POLITIK

10007 | Delbrück

Ausstellung „Frauen im geteilten Deutschland“

Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur
Seit über drei Jahrzehnten ist die deutsche Teilung Geschichte. Dennoch begegnet man (und frau) immer noch vielen Klischees, die Frauen aus Ost- und Westdeutschland zugeschrieben werden. Die Westfrau wird oft entweder als „Heimchen am Herd“ oder als knallharte Karrierefrau beschrieben. Die Ostfrau hingegen steht im Kohlebergbau „ihren Mann“. Sie wird als tough bezeichnet oder auch als Rabenmutter, weil sie ihre Kinder in die Krippe gibt. Die Westfrau gendert, während die Ostfrau damit nichts anzufangen weiß. Die Ostfrau gilt mal als Verliererin, mal als Gewinnerin der deutschen Einheit. Die Liste der Zuschreibungen ist lang. Obwohl sie sich teilweise grotesk widersprechen, zeugen sie doch alle von der Überzeugung, man wisse genau, wie DIE Ostfrau und DIE Westfrau eigentlich ticken. Vor allem eines scheint klar zu sein: Sie ticken alle gleich, aber im Vergleich



Möchtest Du
mit uns
die Zukunft
gestalten?

Azubis gesucht!

Bewirb dich jetzt um
einen Ausbildungsplatz und
werde Teil unseres Teams.

#TeamVolksbank

Scannen
für mehr
Infos.





Volksbank
Delbrück-Rietberg

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

zum anderen Teil Deutschlands sehr unterschiedlich. Woher kommen diese Zuschreibungen? Und was ist an ihnen dran? Die Ausstellung „Frauen im geteilten Deutschland“ will auf diese Fragen eine Antwort geben. Herausgegeben von der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und kuratiert von Clara Marz ist die Schau ein Beitrag zum 35. Jahrestag der deutschen Einheit. Auf 20 Plakaten werden die unterschiedlichen Lebensrealitäten von Frauen in der Bundesrepublik und der DDR der 1970er und 1980er Jahre dargestellt. Es ist Anliegen der Ausstellung, die vielfältigen Erfahrungen von Frauen sichtbar zu machen und deren deutsch-deutsche Lebenswirklichkeiten mit den Gemeinsamkeiten und Unterschieden aufzuzeigen. Zugleich wirft die Ausstellung die Frage auf, ob Frauen in beiden deutschen Staaten trotz unterschiedlicher politischer und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen ein gemeinsames Streben nach Selbstbestimmung in einem männlich geprägten System verbanden.

i Die Ausstellung findet in Zusammenarbeit mit der Stadthalle Delbrück statt und kann zu den Öffnungszeiten der Stadthalle besucht werden. Mo, 10.03.-17.03.2025, 10:00-18:00 Uhr
2x, 2 UStd.
Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Frauen_titelplakat



Extremismus. Wie gehe ich damit um? - Argumentationstraining

Alexandra Unruhe, Zertifizierte Mediatorin

In Zeiten gesellschaftlicher Herausforderungen wie zunehmender Polarisierung, wachsenden Spannungen und steigender Extremismusgefahr wird es immer wichtiger, angemessen zu reagieren und für ein friedliches Miteinander einzutreten. Ob im Privat- oder Berufsleben, ob politisch oder religiös motiviert - wie reagiere ich in solchen Situationen richtig? Wie reagieren wir in solchen Momenten, ohne uns selbst oder andere zu gefährden? Wie können wir Grenzen setzen, de-eskalieren und gleichzeitig respektvoll und klar kommunizieren? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt unseres Workshops. Anhand aktueller Fallbeispiele und praktischer Übungen entwickeln wir gemeinsam Strategien, um souverän und sicher zu handeln und ein Zeichen für Respekt und Zusammenhalt zu setzen.

i Bitte Schreibmaterial für persönliche Notizen mitbringen.

10008 | Salzkotten

Do, 06.03.2025, 17:00-21:30 Uhr
1x, 6 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
30,00 € / Ermäßigung möglich

10009 | Geseke

Do, 13.03.2025, 17:00-21:30 Uhr
1x, 6 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
30,00 € / Ermäßigung möglich

10010 | Hövelhof

Do, 20.03.2025, 17:00-21:30 Uhr
1x, 6 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
30,00 € / Ermäßigung möglich

10011 | Delbrück

Do, 27.03.2025, 17:00-21:30 Uhr
1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
30,00 € / Ermäßigung möglich

HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE



Foto: Dagmar Macêdo/Privat

11001 | Hövelhof

Autorenlesung: Märchenhaft wandern - Unterwegs zu sagenhaften Orten in Ostwestfalen-Lippe
Dagmar Macedo

Eine sagenreiche Region erwartet Wanderbegeisterte im äußersten Nordosten Westfalens. Im Teutoburger Wald und zwischen Wiehen-, Weser- und Eggegebirge trifft man auf Zwerge, Kobolde, tapfere Burgfräulein, Ritter, Riesen und manchmal auch kuriose Waldbewohner. Das wussten auch

die Gebrüder Grimm. Viele ihrer Märchen haben ihren Ursprung in dieser geschichtsträchtigen Region. Kein Wunder, dass die Deutsche Märchenstraße durch einige Orte hier führt. Vielfältig und märchenhaft ist auch die Landschaft selbst, in die Dagmar Macêdo entführt: Rauhe Felsen, rauschende Wasserfälle, dichte Wälder, blühende Heide und ein sanft hügeliges Panorama wechseln sich ab mit ehrwürdigen Klosteranlagen und kunstvollen Fachwerkhäusern.

Mi, 09.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30
10,00 €

11002 | Salzkotten

Von Poggen und Höppern, Mäkens und Lüdens. 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 Dialektatlas 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 Sprachatlas für die Nachwelt zu erhalten.

Do, 27.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

11003 | 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, 18.05.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Steinbruch,
Am Steinbruch, Bleiwäsche
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

12,40 €

11004 | Online

Polarlichtreise mit Eisbrecher und Schlittenhunden - Der hohe Norden Europas im Winter (Online-Vortrag)

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Fahren Sie mit Horst Thiel auf einem Eisbrecher durch die zugefrorene Ostsee und mit Schlittenhunden und Rentieren durch verschneite Landschaften. Sie erleben klirrende Kälte am Nordkap und im winterlichen Hammerfest, eine partielle Sonnenfinsternis in Tromsø und übernachten in einem gläsernen Iglu, während die Nordlichter faszinieren. Natürlich wird auch das Postamt des Weihnachtsmannes in Rovaniemi besucht, der in Grönland einen begehbaren Briefkasten für die Geschenke der Kinder hat - der Höhepunkt einer winterlichen Grönlandreise.

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

Fr, 17.01.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40
Anmeldeschluss: Do, 16.01.2025
8,00 €

11005 | Online

Porto: Eine Entdeckungsreise durch Geschichte, Kultur und atemberaubende Ausblicke

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Die Sehenswürdigkeiten der UNESCO-Weltkulturerbestadt Porto, die Portugal einst seinen Namen gab, lassen sich gut zu Fuß erkunden: der schlossähnliche Bahnhof São Bento mit seinen Kacheln, der 60 Meter hohe Clerigos-Turm, die Kathedrale und die berühmte Buchhandlung „Lello“, die als Inspiration für die Harry-Potter-Romane gilt und täglich bis zu 3.000 Besucher anzieht. Der malerische Rio Douro bietet Ausblicke auf die Schifferboote und die Stahlbrücke Dom Luis I., die ins benachbarte Vila Nova de Gaia mit seinen Portweinkellereien führt. Der kilometerlange Sandstrand und die historische römische Wasserleitung sind bequem mit Bus und Metro zu erreichen. Für Fotofreunde ist das in einem ehemaligen Gefängnis untergebrachte Fotozentrum besonders empfehlenswert.

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

Mo, 17.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40
Anmeldeschluss: Fr, 14.02.2025
8,00 €

11006 | Online

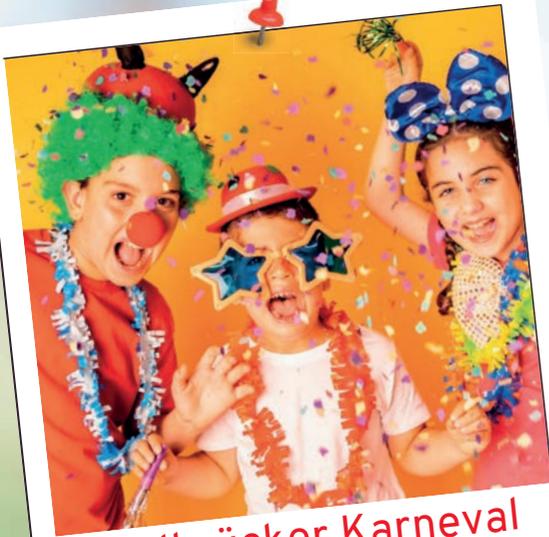
Jordanien - Vom Toten Meer bis zur rosaroten Stadt

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Horst Thiel nimmt Sie online mit auf seine Reise durch Jordanien, die er im November 2023 unternommen hat. Er besuchte die Kultur- und Naturwunder des Landes: die römische Stadt Jerash, die Felsenstadt Petra, die Mosaikstadt Madaba und den Berg Nebo, auf dem einst Moses stand. Mit dem Geländewagen fuhr er durch die Wüste Wadi Rum und übernachtete in einem Zeltlager unter freiem Himmel. Am Toten Meer erlebte er das schwerelose Treiben auf dem Wasser und in



delbrück



Delbrücker Karneval

Kinderumzug 02.02.2025
Rosenmontagsumzug 03.02.2025



Frühlingsmarkt 23.03.2025
Stadt- & Spargelfest 17./18.05.2025

Veranstaltungen

im Delbrücker Land

Programmübersicht unter www.delbrueck.de

Ihr persönlicher
Hörakustiker

Hörbar persönlicher: Vollbach.

Jetzt vor
Ort beraten
lassen!

Friedrich (li.) und Lothar Vollbach

Delbrück

Lange Str. 10 | Tel. 0 52 50.5 43 27

Paderborn

Riemekestr. 12 | Tel. 0 52 51.2 74 80

Husener Str. 48 | Tel. 0 52 51.1 42 36 07

Bayernweg 1 | Tel. 0 52 51.2 02 78 50

Salzkotten

Lange Str. 52 | Tel. 0 52 58.9 91 26 30

hoerakustik-vollbach.de



Aqaba bestaunte er die Korallen des Roten Meeres von einem Glasbodenboot aus. Besonders beeindruckt war er von den Wüstenschlössern und den über 8.000 Jahre alten Schädelmasken in der Zitate von Amman.

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

Mi, 26.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40
Anmeldeschluss: Di, 25.02.2025
8,00 €

11007 | Online

Frühling auf Malta - Kleinod im Mittelmeer

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Ein Besuch Maltas ist eher eine Zeit- und Kulturreise als ein Strandurlaub. Die Insel mit dem größten Naturhafen Europas war einst das Zentrum der Malteserritter im Kampf gegen die Osmanen. Beeindruckend sind die 6.000 Jahre alten Tempelanlagen, die älter sind als die ägyptischen Pyramiden, frühchristliche Katakomben und prächtige Kirchen. Malta diente als Kulisse für Filme wie „Der Graf von Monte Christo“ und die maltesische Sprache erinnert an Nordafrika. Ein Highlight ist der Ausflug auf die Nachbarinsel Gozo. Ohne Mietwagen ermöglicht ein gutes Busnetz von Valletta aus den Besuch vieler Orte auf der kleinen Insel.

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

Fr, 28.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40
Anmeldeschluss: Do, 27.02.2025
8,00 €

11008 | Online

Von Bullerbü bis zu den Lofoten: Schwedens Süden, Norwegens Küste und der Polarkreis

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Der Norden fasziniert mit Nordlichtern, Fjorden und einem besonderen Lebensgefühl und ist zu einem beliebten Reiseziel geworden. Begleiten Sie

Horst Thiel auf einer Online-Reise von der Öresundbrücke im Süden bis in den hohen Norden. Sie starten in Malmö, fahren weiter zur Sommerresidenz auf Öland und in Astrid Lindgrens Heimat Småland mit den typischen Bauernhöfen von Bullerbü und Katthult. In Stockholm erwartet Sie die Hauptstadt Skandinaviens und hinter Göteborg geht es nach Norwegen, entlang der Küste und Fjorde bis zu den Lofoten, einer malerischen Inselgruppe nördlich des Polarkreises mit bunten Holzdörfern.

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

Fr, 04.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40
Anmeldeschluss: Do, 03.04.2025
8,00 €

Begabter Tausendsassa?
Dozent*in bei der VHS vor Ort werden!

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begabung

vhs-vor-ort.de

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

11009 | Online

Israel - Bewegtes Land

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Horst Thiel reiste im Frühjahr 2023 nach Israel. In Tel Aviv erkundete er das berühmte Bauhausviertel, anschließend führte ihn sein Weg ins 4.000 Jahre alte Jerusalem, Brennpunkt der Religionen und Kulturen. Unvergesslich waren der Blick vom Ölberg auf die Altstadt und der Besuch der Klagemauer. Entlang der Küste reiste er über Caesarea zur libanesischen Grenze und besuchte Orte wie Nazareth, den See Genezareth und Bethlehem. Mit der Seilbahn ging es nach Massada zur Felsenfestung und mit dem Bus zum Toten Meer, dem tiefsten Punkt der Erde.

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

Do, 08.05.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Mi, 07.05.2025

8,00 €

führt mich Gott? Anschließend werden in kleinen Gesprächsrunden eigene Gedanken und Fragen zum Thema diskutiert und Meinungen ausgetauscht.

i Am 14.05. fällt der Kurs aus.

Mi, 05.03.-11.06.2025, 19:30-22:00 Uhr

12x, 40 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Franz-Josef Bertels/Privat

PHILOSOPHIE UND RELIGION

13001 | Bad Wünnenberg

Alpha-Kurs - Entdecke Leben, Glauben, Sinn

Michael Kramps

Alpha Team des pastoralen Raumes Wünnenberg-Lichtenau. Dies überkonfessionelle Angebot ist ein interaktiver 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

13002 | Bad Wünnenberg

Pilgertour auf den Höhen um Bad Wünnenberg

Franz-Josef Bertels

Diese Pilgertour auf den Höhen des Aftetals steht ganz im Zeichen der abwechslungsreichen Natur zwischen der hoch über dem Tal gelegenen Pfarrkirche von Bad Wünnenberg, der idyllisch dahin fließenden Afte Richtung Leiberger Wald und dem mystisch anmutenden Pestfriedhof im Leiberger Wald. Der Pilgerführer Franz-Josef Bertels lädt Sie zu einer besonderen Auszeit ein, die neben spirituellen und meditativen Impulsen an besonders ausgewählten Wegepunkten, genügend Zeit für Pausen bietet, um äußerlich wie innerlich aufzutanken. Dabei steht sowohl das eigene Erleben, als auch das Miteinander in der Gruppe der Mitpilger im Vordergrund. Startpunkt ist die Sankt Antonius Kirche in Bad Wünnenberg. Sie liegt weithin sichtbar in der historischen Oberstadt in Bad Wünnenberg und ist somit ein idealer Startpunkt für diese Pilgertour. Am Ende bietet

sich noch die Möglichkeit z.B. in einem Café in Bad Wünnenberg den Tag bei Kaffee und Kuchen ausklugen zu lassen. Bitte beachten Sie, dass die Kosten hierfür nicht im Angebot der VHS enthalten sind.

❶ Die Route beträgt 10,5 Kilometer (Rundweg). Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung.
Sa, 10.05.2025, 12:30-16:15 Uhr
1x, 5 UStd.

Sankt Antonius Kirche Bad Wünnenberg,
Stadtring, 33181 Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
15,70 €

Spaß kennt keine Altersgrenze und auch im Erwachsenenleben mit seinen vielfältigen Verpflichtungen können Spiel und Spaß einen wichtigen Platz einnehmen. In diesem Erzählcafé können wir miteinander erinnern, an welchen Orten und zu welchen Gelegenheiten wir im Spiel die Zeit vergessen haben, welche Spiele uns dabei zur Verfügung standen und was uns Spiel und Spaß noch heute bedeuten.

❶ 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, 15.01.2025, 09:00-11:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

LEBENS-KOMPETENZ

14001 | Salzkotten

**Erzählcafé am Morgen /
Spielen ist nicht nur für Kinder**
Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

14002 | Salzkotten

Erzählcafé am Morgen / Ein Besuch im Theater
Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Unsere Leistungen



Beratung



Installation



Wartung



Notdienst



Wärmepumpe



Telefon 05258 - 21666
Mobil 0163 - 9857566
E-Mail info@ralf-dittrich.de
Web www.ralf-dittrich.de

RALF DITTRICH GEBÄUDETECHNIK

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

Im Theater ist alles live. Keine Aufzeichnung, keine zweite Klappe, kein Zurückspulen. Alles passiert genau in diesem Moment. Und das Publikum ist Teil dieses Moments. Wann waren Sie zuletzt im Theater oder einer anderen kulturellen Veranstaltung? An welche Theaterbesuche in Kindheit und Jugend erinnern Sie sich? Was war das Besondere, das Beeindruckende? Was wäre Ihr Wunsch für einen erneuten Theaterbesuch? In diesem Erzählcafé können wir uns rückblickend an die besonderen Momente erinnern und austauschen.

① 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, 26.02.2025, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14003 | Salzkotten

Erzählcafé am Morgen / Die Jahreszeiten

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Jede Jahreszeit hat ihren besonderen Reiz, ihre besondere Farbe, ihren besonderen Duft und Klang. Im Frühling liegt Veränderung in der Natur in der Luft, die Natur erwacht und die Tage werden länger. Entlang unseres Lebensweges haben die vier Jahreszeiten bei uns viele Spuren hinterlassen, die wir als Erlebnisse und Erfahrungen in diesem Erzählcafé erinnern und austauschen.

① 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, 02.04.2025, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14004 | Salzkotten

Erzählcafé am Morgen / Meine Schuhe und ich

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Schuhe dienen primär dem Schutz der Fußsohle beim Gehen, sowie als Schutz der Füße bei Nässe und Kälte. Sie gelten aber auch als Modeaccesso-

irs, obwohl viele sie nicht als solche betrachten. Im Verlauf unseres Lebens haben wir bereits viele Schuhe getragen, die unterschiedlich in Größe, Farbe, Form und Material waren. Sie waren uns auf vielen Wegen ein unverwundbarer Begleiter. In diesem Erzählcafé können wir unsere Erfahrungen und Erlebnisse rund um unsere Schuhe miteinander austauschen.

① 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, 07.05.2025, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14005 | Salzkotten

Erzählcafé am Morgen / Brot

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Wasser, Mehl, Hefe - drei einfache Zutaten, die gekonnt miteinander kombiniert - zu viel mehr als nur einem einfachen Nahrungsmittel werden. Brot ist Tradition, Kultur, ein Symbol für Nahrung und Teilen. In diesem Erzählcafé können wir unsere Erfahrungen rund um das Nahrungsmittel Brot miteinander austauschen.

① 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, 11.06.2025, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14006 | Salzkotten

Erzählcafé am Morgen / Verschwundene Wörter und ihre Wortgeschichten

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Unsere Sprache wandelt sich kontinuierlich. Dass Sprache lebt und sich ständig fortentwickelt, stellen wir auch fest, wenn wir an Wörter von früher denken, die wir schon lange nicht mehr gehört haben. Begriffe wie Lichtspielhaus, Muckefuck, Kassenschlager, Liebestöter sind bereits aus dem

Sprachgebrauch verschwunden. Es lohnt sich aber auf Spurensuche nach diesen verschwundenen Wörtern und ihren Wortgeschichten zu gehen. In diesem Erzählcafé können wir viele diese Wörter erinnern und unsere Erlebnisse rund um diese Wörter miteinander austauschen.

① 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, 09.07.2025, 09:00-11:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.

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



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

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 vier Module über vier 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 Kursleiterin kooperiert mit dem Ambulanten Hospizdienst St. Johannisstift e.V.

① Bitte Verpflegung mitbringen.



Foto: Reinhild Wode/Privat



Naturheilpraxis
Stefanie Erhardt - Eich
Heilpraktikerin

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



Wirbelsäulentherapie
&
Klassische Homöopathie

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

14007 | Salzkotten

Sa, 08.02.2025, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr.
8, 3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14008 | Bad Wünnenberg

Sa, 08.03.2025, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: PixelsEffect/iStock

Naturerlebnis. Was im Leben wirklich wichtig ist.
Karin Nachtigall, Naturcoach, Natur- und Umwelt-
pädagogin

Bewegung in der Natur stärkt Ihre physische und psychische Gesundheit. An diesem Tag unterstützt Sie Naturcoach Karin Nachtigall dabei, die Natur als vertrauten Begleiter zu erkennen und Ihre Lebens-
themen in Verbindung mit der Natur wahrzunehmen. Erleben Sie die Natur mit allen Sinnen, finden Sie Ruhe, erkunden Sie Gegensätze und spüren Sie bspw. die Kraft eines Baumes. In diesem Kurs stärken wir Ihre Resilienz, üben Achtsamkeit, fördern Entspannung und reflektieren über das Leben durch die Symbolkraft der Natur.

📌 Bitte wetterangepasste Kleidung tragen. Jeder „Naturerlebnis“-Kurs bietet aufgrund der unterschiedlichen Naturräume ein einzigartiges Erlebnis. Daher ist auch der Besuch mehrerer Kurse zu empfehlen.

14013 | Delbrück

Mo, 07.04.2025, 17:00-20:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Treffpunkt: Abenteuerspielplatz am Hallenbad,
Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
25,10 €

14014 | Delbrück

Fr, 16.05.2025, 17:00-20:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Treffpunkt am Delbrücker See in Boke, Feldmark-
straße

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
25,10 €

14015 | Salzkotten

Mo, 02.06.2025, 17:30-20:30 Uhr
1x, 4 UStd.

Treffpunkt in der Nähe des Waldkindergartens,
Gunneweg 27

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
25,10 €



Foto: CareyHope/iStock

14016 | Online

Online-Workshop:
„Nein sagen ohne Schuldgefühle“
Heiner Wettlaufer

Nein sagen ohne Schuldgefühle: Ihr Weg zu mehr Selbstvertrauen. Viele Menschen fürchten die negativen Konsequenzen einer Ablehnung, besonders am Arbeitsplatz. Doch ein „Nein“ führt nicht automatisch zu schlechter Stimmung - es kommt darauf an, wie Sie es formulieren. Ein ständiges „Ja“ kann Ihre Gesundheit belasten und zeigt, dass es Ihnen schwerfällt, Grenzen zu setzen. Die wahre Stärke liegt darin, „Nein“ zu trainieren und Ihr

Selbstvertrauen zu stärken. Themen des Online-Workshops: Trockenübungen, um in einem sicheren Rahmen „Nein“ zu sagen, sowie praktische Tipps und Formulierungen, wie Sie ohne Schuldgefühle „Nein“ sagen können. Dieser Workshop hilft Ihnen, souverän Grenzen zu setzen und ein selbstbewusstes, gesünderes Leben zu führen.

❶ 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, 22.01.2025, 17:30-19:45 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Di, 21.01.2025

15,00 €

14017 | Online

Online-Workshop: „Selbstliebe und Beziehungen“

Heiner Wettlaufer

Selbstliebe ist eine essenzielle Grundlage für Ihr emotionales Wohlbefinden und Ihre Beziehungen. Indem Sie lernen, sich selbst mit Mitgefühl zu begegnen, stärken Sie Ihre inneren Ressourcen und entwickeln ein positives Selbstbild. In diesem Seminar entdecken Sie die Kraft der Selbstliebe und wie sie Ihr Leben positiv beeinflussen kann. Sie werden Techniken und Strategien erlernen, um sich selbst anzunehmen und Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Dies wird Ihnen helfen, eine tiefere Verbindung zu sich selbst und anderen aufzubauen. Gemeinsam arbeiten wir daran, Ihr emotionales Wohlbefinden zu fördern und Ihnen Werkzeuge für ein erfülltes Leben zu geben. Sie verdienen es, sich selbst zu lieben und ein Leben voller Freude und Zufriedenheit zu erleben.

❶ 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, 12.02.2025, 17:30-19:45 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Di, 11.02.2025

15,00 €

14018 | Online

Online-Workshop: „Das Selbstbild - ein Schlüssel zur inneren Stärke“

Heiner Wettlaufer

In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in die Welt des Selbstbildes ein und geben Ihnen die Werkzeuge, um ein positives, starkes Selbstbild zu entwickeln. Ein gesundes Selbstbild ist der Schlüssel zu Erfolg, da es Ihr Selbstvertrauen stärkt und Ihnen hilft, Ihre Ziele zu erreichen. Der Onlinekurs kombiniert Theorie und praxisorientierte Übungen, um Ihnen eine ganzheitliche Lernerfahrung zu bieten. Hier werden Sie dabei unterstützt, ein stärkeres Selbstbewusstsein zu entwickeln. Egal, ob Sie beruflich erfolgreicher sein möchten, Ihre persönlichen Beziehungen verbessern wollen oder einfach nur ein glücklicheres und erfüllteres Leben anstreben - dieser Kurs hilft Ihnen, eine positivere Version von sich selbst zu entfalten.

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

ZAUN KREISEL

- GITTERZÄUNE
- HOLZZÄUNE
- CARPORTS
- SICHTSCHUTZ
- RANKANLAGEN
- GABIONEN
- SCHIEBE- UND ROLLTORANLAGEN

ZAUN KREISEL GmbH
Zum Strothbach 22 | 33175 Bad Lippspringe
Tel. 05252 915420
www.zaun-kreisel.de

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.
In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Mi, 12.03.2025, 17:30-19:45 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25
Anmeldeschluss: Di, 11.03.2025
15,00 €



Foto: Anthony Tran/Unsplash

14019 | Online

Online-Workshop:
„Ängste verstehen und überwinden“
Heiner Wettlauffer

In diesem Kurs lernen Sie, verschiedene Formen der Angst zu erkennen und zu verstehen, um sie zu bewältigen und ein selbstbewussteres Leben zu führen. Angst kann uns schützen, aber auch einschränken, wenn sie überhandnimmt. Sie werden lernen, Ängste wie die Angst vor Versagen, Ablehnung und dem Unbekannten zu identifizieren. Hier lernen Sie Strategien, um soziale Ängste zu überwinden und gesunde Beziehungen aufzubauen, sowie Methoden zur Bewältigung von beruflichen Ängsten. Besonders in sozialen Beziehungen und im Berufsleben kann Angst belastend sein - wir zeigen Ihnen effektive Methoden, um diese Ängste zu überwinden. Dieser Kurs hilft Ihnen, Veränderungen als Chancen zu sehen und die Werkzeuge zu nutzen, um Ihr Leben positiv zu verändern.

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

Mi, 26.03.2025, 17:30-19:45 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25
Anmeldeschluss: Di, 25.03.2025
15,00 €

14020 | Online

Online-Workshop:
„Selbstfürsorge als bewusste Entscheidung“
Heiner Wettlauffer

In der heutigen schnelllebigen Welt, in der man ständig mit Anforderungen und Erwartungen konfrontiert wird, ist es leicht, die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden aus den Augen zu verlieren. Selbstfürsorge bedeutet, sich aktiv Zeit für sich selbst zu nehmen und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. In diesem Kurs erfahren Sie, wie regelmäßige Auszeiten Ihre Lebensqualität steigern und positive Effekte auf Körper und Geist haben können. Selbstfürsorge umfasst Maßnahmen wie gesunde Ernährung, Bewegung, Schlaf, Entspannung und das Setzen von Grenzen, um körperliches und emotionales Wohlbefinden zu fördern.

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

Mi, 16.04.2025, 17:30-19:45 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25
Anmeldeschluss: Di, 15.04.2025
15,00 €

14021 | Online

Online-Workshop:
„Selbstverantwortung als Lebensprinzip“
Heiner Wettlauffer

Selbstverantwortung konzentriert sich auf das

„Warum“ und „Was“ der Entscheidungen, die man trifft, und darauf, wie man proaktiv für das eigene Leben sorgt. In diesem Kurs wird aufgezeigt, wie Sie durch die Übernahme von Verantwortung Ihr Leben aktiv gestalten können. Selbstverantwortung bedeutet, das Steuer Ihres Lebens in die Hand zu nehmen und die Richtung zu bestimmen, in die Sie gehen möchten. Es ist eine Reise, die Mut erfordert, denn sie beinhaltet oft das Verlassen vertrauter Pfade und das Annehmen von Herausforderungen. Doch gerade in diesen Herausforderungen liegt das Potenzial für persönliches Wachstum. Dieser Prozess wird Ihnen helfen, eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufzubauen und Ihr Leben mit Sinn und Zielstrebigkeit zu füllen.

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

Mi, 07.05.2025, 17:30-19:45 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Di, 06.05.2025

15,00 €



Schluss mit dem Papierchaos: Ordnung für private Unterlagen schaffen

Susanne Peitz

Mehr Zeit, weniger Ballast und ein guter Überblick: Wer seinen „Papierkram“ im Griff hat, kann sich viel Sucherei und Ärger ersparen. Wer kennt das nicht: Mit der Zeit sammeln sich Briefe, Informationsschreiben, Verträge und vieles mehr an. Doch nicht immer landen die Unterlagen in einem Ordner, oder wenn, dann treffen sie dort auf jahrelang gehortete Dokumente. Wenn das Chaos überhandnimmt, ist es Zeit zu handeln. Doch wie ordnet man Dokumente am besten? Wie geht man am sinnvollsten vor? Welche Dokumente dürfen weg, welche müssen aufbewahrt werden? Kursleiterin und Management-Assistentin Susanne Peitz zeigt Ihnen in diesem praxisorientierten Seminar, wie Sie Ihre Unterlagen mit System ordnen. Schritt

für Schritt lernen Sie, wie Sie am besten vorgehen, um Ihre privaten Unterlagen strukturiert und griffbereit aufzubewahren. Mit diesem System können Sie demnächst Bewerbungen, Steuererklärungen oder Versicherungsangelegenheiten entspannter angehen.

❶ 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 hinzugebucht werden.

14022 | Delbrück

Mo, 03.02.-24.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
4x, 8 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

33,40 € / Ermäßigung möglich

14023 | Salzkotten

Do, 06.03.-27.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
4x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

33,40 € / Ermäßigung möglich

RECHT, FINANZEN UND VORSORGE

15003 | Delbrück

Geldanlegen - richtig gemacht

Uli Jörg Lotter, Journalist und Finanzbuchautor

Möchten Sie Geld sicher und effizient anlegen, aber wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und wie Sie Ihr Vermögen erfolgreich aufbauen können – unabhängig vom Startkapital. Inhalt des Kurses: Grundbegriffe der Geldanlage: Sparen, Investieren, Risiko und Rendite; verschiedene Anlagenformen im Überblick: Aktien, Fonds, ETFs, Immobilien und mehr; Chancen und Risiken: Wie du sinnvolle Entscheidungen triffst; Vermögensaufbau: Strategien für Einsteiger und Fortgeschrittene; langfristig

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

denken: Wie du mit kleinen Schritten große Ziele erreichst; aktuelle Trends und Entwicklungen in der Finanzwelt. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die ihre Finanzen selbst in die Hand nehmen möchten, aber auch an Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Wir arbeiten praxisnah, sodass Sie das Gelernte umsetzen können.

Do, 13.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
8,00 €



Foto: Kanchanaprat/Pixabay

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.

Do, 13.02.2025, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
Anmeldeschluss: Mi, 12.02.2025
10,00 €

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.

Do, 20.02.2025, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
Anmeldeschluss: Mi, 19.02.2025
10,00 €



Foto: t_kimura/iStock

Stadthalle

Delbrück

User Frühjahrs-Abo 2025

Alle Veranstaltungen sind auch einzeln buchbar!



Nora Boeckler
Axel Pätz
Jens Neutag

19.01.2025
Kabarett Theater DISTEL



16.02.2025
La Signora - Kabarett



16.03.2025
Gut gegen Nordwind - Komödie



29.03.2025
René Steinberg - Kabarett



11.04.2025
Felice & Cortes - Musik-Poesie-Artistik



09.05.2025
Wilfried Schmickler - Kabarett

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

15006 | Online

Neue Trends in der Geldanlage

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten 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 EZB an ihre Kunden weiter. 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.

📌 Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.
Di, 18.02.2025, 18:30-21:00 Uhr
1x, 3,33 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25
Anmeldeschluss: Mo, 17.02.2025
15,00 €

15007 | 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*innen die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer*innen in Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger*innen „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.

📌 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, 05.04.2025, 09:00-13:00 Uhr
1x, 5 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25
Anmeldeschluss: Fr, 04.04.2025
25,00 €

15008 | Online

Richtig investieren in Aktien und ETFs

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind vorbei. Für einen erfolgreichen Ver-

Ihr Garten. unsere Mission



Grünpflege & Gartenbau

Mäharbeiten

Winterdienst

Marcel Schilinski

GARTEN- & LANDSCHAFTSBAU

📞 +49 (0) 151/ 404 61 658

✉ info@galabau-schilinski.de

📍 Rixelstraße 48a | 33129 Delbrück

WWW.GALABAU-SCHILINSKI.DE



mögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit einer direkten Investition in Aktien und dem stärker sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung einer persönlichen Anlagestrategie auf.

❶ 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.

Di, 08.04.2025, 18:30-21:00 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25
Anmeldeschluss: Mo, 07.04.2025
15,00 €



Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament

Barbara Heusipp

Jeder gesunde Mensch kann durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation geraten, in der er nicht mehr in der Lage ist, eigenverantwortlich zu handeln und selbstbestimmt zu entscheiden. 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. in Vermögensangelegenheiten oder bei der Gesundheits- und Behandlungsvorsorge. Um eine rechtliche Betreuung zu vermeiden, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Bei dieser Veranstaltung werden Ihnen die Vorsorgemöglichkeiten vorgestellt. Außerdem erhalten Sie Informationsmaterial zum Thema.

15009 | Delbrück

Di, 18.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15010 | Salzkotten

Mi, 05.03.2025, 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



Familienbände stärken - Erfolgreiche Übergabe des Familienheims

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

Das Familienheim ist und bleibt das Hauptvermögen der Familie. Es soll in der Regel steuerneutral und rechtssicher auf die nächste Generation übertragen werden – entweder zu Lebzeiten durch Vertrag oder im Todesfall durch Testament. Wie dies gelingt, wird ausführlich und anhand einfacher Beispiele erläutert. Außerdem wird die neue Rechtsprechung berücksichtigt, die in den letzten Jahren insbesondere die rechtssichere Übertragung erschwert hat. Auch hierfür werden Lösungsansätze angeboten.

15011 | Delbrück

Mi, 19.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
10,00 €

15012 | Büren

Mi, 19.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
10,00 €

15013 | Salzkotten

Mi, 02.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 214
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
10,00 €

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT



Foto: Sunny VMD/iStock



Übertragen und Vererben

Jeder steht irgendwann vor der Entscheidung, wie das mühsam erarbeitete Familienvermögen an die nächste Generation weitergegeben werden soll. Soll das Vermögen bereits zu Lebzeiten oder erst im Todesfall an die Nachkommen weitergegeben werden? 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 oft unbeantwortet. Die Rechtsanwälte werden in ihren Fachvorträgen aktuelle Informationen und praktische Tipps zu diesem Thema geben.

15014 | Bad Wünnenberg

Ringo Grenz

Di, 04.02.2025, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
10,00 €

15015 | Büren

Ringo Grenz

Do, 06.02.2025, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
10,00 €

15016 | Geseke

Ringo Grenz

Di, 11.02.2025, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
10,00 €

15017 | Delbrück

Daniel Radix

Di, 11.03.2025, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 15
10,00 €

15018 | Hövelhof

Daniel Radix

Di, 25.03.2025, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20
10,00 €

15019 | Online

Digitales Erbe: Daten, Konten und Zugänge für den Ernstfall regeln

Peter Hoffmann

Die Digitalisierung prägt unseren Alltag. Doch was passiert mit Social-Media-Accounts, E-Mails und Online-Daten nach dem Tod? Wie sichern Sie den Zugang zu wichtigen Konten in Notsituationen? Lernen Sie, eine Bestandsaufnahme Ihrer digitalen Besitztümer zu erstellen und diese übersichtlich zu dokumentieren. Wir stellen Ihnen Strategien, Tools und Methoden vor, um Passwörter und Zugangsdaten sicher zu verwalten. Praktische Tipps rund um das digitale Erbe ergänzen den Online-Workshop.



Foto: Tempura/Stock



Begabter Tausendsassa?

Dozent*in bei der VHS
vor Ort werden!

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung



vhs-vor-ort.de

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

① Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Mo, 24.03.2025, 18:30-20:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25

Anmeldeschluss: Fr, 21.03.2025

12,80 €

15020 | Salzkotten

Der private Immobilienverkauf - Gut vorbereitet verkaufen Sie einfach besser

Christoph Wietfeld

Wer eine Immobilie verkaufen möchte, stellt sich viele Fragen: Wie ermittle ich einen marktgerechten Verkaufspreis? Wie finde ich die richtigen Käufer*innen? Wie und wo bewerbe ich meine Immobilie? In welchen Zeiträumen muss ich planen? Wie stelle ich sicher, dass ich den Kaufpreis auch tatsächlich bekomme? Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie vom Immobilienkaufmann Christoph Wietfeld Tipps für Ihren Privatverkauf.

Mi, 12.02.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A1 210

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

5,00 €

einem optischen Hingucker auch ein Rückzugsort für Insekten und Singvögel. Zudem kann man ihn sehr gut zur eigenen Versorgung mit hochwertigem Obst und Gemüse nutzen. Als Grundprinzip gilt dafür die Permakultur. Hierzu werden Grundkenntnisse zu folgenden Themen vermittelt: Bodenkunde, Übersicht heimische Gehölze und deren Bedeutung für die Tierwelt, Anbaumethoden (z.B. Hochbeet). Was ist Kompost und wie mache ich ihn selbst, Übersicht über robuste Obstsorten und bevorzugte Baumformen, Übersicht über Beerenobst, Kräuter, Gemüsesorten, Anlage von Sonderbiotopen (Trockenmauer, Gartenteich), Nisthilfen für Insekten und Vögel.

Sa, 22.02.2025, 09:00-12:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

20,00 €

WOHNEN UND GARTEN

18001 | Hövelhof

Abenteuer Garten - Erholung, Selbstversorgung und blühende Vielfalt

Matthias Schütz

Leider ist aktuell ein Trend zu immer mehr privaten Kies- und Steingärten zu beobachten. Diese sind in der aktuellen Klimaschutzdebatte eher kontraproduktiv und eine der Ursachen für den Rückgang vieler Insekten- und Singvogelarten. Die Teilnehmer*innen sollen ermutigt werden, ihre Grünflächen wieder zu einem besonderen Garten-Highlight werden zu lassen. Durch eine Vielfalt an blühenden Stauden und Gehölzen, die im Übrigen recht pflegeleicht sind, wird der Garten neben



Foto: Cimmerian/iStock

18002 | 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, 22.03.2025, 09:00-12:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Hof Krukenmeyer, Krukenhorst 6, Hövelhof-Espeln
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €



Foto: BrettCharlton/iStock

18003 | 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, 05.05.-26.05.2025, 18:00-19:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Solawi Mitmachgarten in Verne, Verner Holz

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

62,40 € / Ermäßigung möglich

UMWELT UND TECHNIK



Klimafreundlicher Neubau und die Bundesförderung für klimafreundliche und effiziente Wohngebäude

Silvia Helle, Architektin, Energieeffizienzexpertin für Förderprogramme des Bundes

Über klimafreundliche und energieeffiziente Neubauten wird häufig gesprochen. Doch wie gelingt ein solcher Neubau konkret, und welche Fördermittel des Bundes stehen derzeit dafür zur Verfügung? Die Architektin Silvia Helle aus Paderborn informiert in ihrem Vortrag über Möglichkeiten und Planungskonzepte für klimafreundliche, energieeffiziente Neubauten. Dabei beleuchtet sie auch Aspekte des seriellen Bauens sowie den Lebenszyklus nachhaltiger Bauweisen - einschließlich des Qualitätssiegels Nachhaltiges Gebäude

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

(QNG-Plus und QNG-Premium). Darüber hinaus werden die finanziellen Fördermöglichkeiten des Bundes, insbesondere durch die KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau), vorgestellt. Ziel des Vortrags ist es, Eigentümer*innen und Investor*innen ein vertieftes Verständnis für die Anforderungen und Potenziale eines klimafreundlichen Neubaus zu vermitteln, sodass sie den Aufwand für ihr individuelles Bauprojekt besser abschätzen können. Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für Fragen zu individuellen Projekten.

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



Foto: Stock Snap/Pixabay

19001 | Delbrück

Mi, 05.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25
7,00 €

19002 | Salzkotten

Mi, 12.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 210
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25
7,00 €



BAFA- und KfW-Förderungen und individuelle Sanierungspläne für Bestandsgebäude

Silvia Helle, Architektin, Energieeffizienzexpertin für Förderprogramme des Bundes

Über energieeffiziente Bestandsgebäude, die Dämmmöglichkeiten und erneuerbare Energien für Heizungsanlagen und Anlagentechniken wird oft geredet, aber wie kann eine energieeffiziente Bestandssanierung in Schritten über einen längeren Zeitraum und/oder zum Effizienzhaus gelingen und welche Fördermittel des Bundes stehen zurzeit dafür zur Verfügung? Die Architektin Silvia Helle aus Paderborn informiert in diesem Vortrag über Möglichkeiten der Bestandssanierung, über die BAFA-Energieberatung als individueller Sanierungsfahrplan iSFP, Wärmepumpentechnologien und zur Zeit mögliche finanzielle Förderungen des Bundes durch das BAFA (Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle) und die KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau). Ziel des Vortrages ist, dass Eigentümer*innen von Immobilien den individuellen Sanierungsaufwand für das eigene Gebäude besser einschätzen lernen und die Wärmepumpentechnologie besser verstehen lernen. Am Ende des Vortrages ist Zeit für Fragen und für einen kurzen Energiecheck. Für den Energiecheck bringen Sie bitte Ihre Verbrauchsabrechnung der letzten drei Jahre zum Kurs mit.

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



Foto: Währung/iStock

19003 | Delbrück

Do, 27.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25
7,00 €

19004 | Salzkotten

Do, 03.04.2025, 18:00-19:30 Uhr
 1x, 2 UStd.
 Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
 Raum A2 207
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
 7,00 €



Motorsägenführerschein - Grundkurs

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

Der Kurs orientiert sich an den Vorgaben der Berufsgenossenschaft und der Waldarbeitsschule. Den Teilnehmer*innen werden durch einen anerkannten Forstwirt und Bereichsausbilder für Bediener Motorsägen (THW) folgende Inhalte vermittelt: Einführung in die Unfallverhütungsvorschriften, Umgang, Wartung und Pflege der Motorsäge, Vorstellung wichtiger Hauungswerkzeuge, Bestandteile der Schutzausrüstung, Umgang mit Betriebsstoffen, Demonstration von Fäll- und Schneidetechniken, richtiges Verhalten im Wald. Die erfolgreiche Teilnahme am Kurs berechtigt zum Aufarbeiten und Einschneiden von liegendem Holz bis zu 40 cm Durchmesser im Bestand sowie am Wegesrand.

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

19005 | Salzkotten

Fr, 07.02.2025, 18:00-21:00 Uhr
 Sa, 08.02.2025, 09:00-15:30 Uhr
 2x, 12 UStd.
 Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16,
 Seminarraum
 Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
 54,00 €

19006 | Salzkotten

Fr, 21.02.2025, 18:00-21:00 Uhr
 Sa, 22.02.2025, 09:00-15:30 Uhr
 2x, 12 UStd.

Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16,
 Seminarraum
 Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
 54,00 €



Motorsägenführerschein - Aufbaukurs

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

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

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

19007 | Salzkotten

Fr, 07.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
 Sa, 08.03.2025, 09:00-15:30 Uhr
 2x, 12 UStd.
 Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16, Seminarraum
 Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
 85,00 €

19008 | Salzkotten

Fr, 14.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
 Sa, 15.03.2025, 09:00-15:30 Uhr
 2x, 12 UStd.
 Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16,
 Seminarraum
 Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
 85,00 €

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT



Foto: René Rauschenberger/pixabay

19009 | Online

Weltraumspaziergang am Osterhimmel

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Sie sehen in diesem Planetariumsvortrag den Osterhimmel mit seinen Planeten und Sternen, Sternhaufen und Gasnebeln und Horst Thiel, Gründer der Driburger Sternwarte, gibt eine Anleitung, wie jeder sein Handy im Freien zur Himmelsbeobachtung einsetzen kann. Er erklärt, warum der Mond dafür sorgt, dass wir jedes Jahr ein anderes Osterdatum haben. Als aber im Mittelalter der damals gültige Kalender so ungenau wurde, dass eigentlich keine Fastenzeit möglich war, ließ Papst Gregor im Vatikan eine Sternwarte errichten. Seinen Astronomen gelang es ohne Fernrohre mit Hilfe einer Lochkamera, den Kalender zu korrigieren. Im Oktober 1582 mussten deshalb elf Tage übersprungen werden.

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

Di, 15.04.2025, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40
Anmeldeschluss: Mo, 14.04.2025
8,00 €

19010 | Online

Mittsommernacht am Sternenhimmel

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Die Vorbereitungen zu den Feierlichkeiten des Mittsommers laufen besonders in den skandinavischen Ländern bereits auf Hochtouren. Doch was ist der Mittsommer für ein naturwissenschaftliches Phänomen? Horst Thiel begibt sich mit den Zuschauern online auf Sternexpedition und verdeutlicht die Entwicklung des Sonnenstandes von der Winter Sonnenwende im Dezember bis hin zum längsten Tag des Jahres, der Sommersonnenwende. Er lässt die Zuschauer erleben, wie zum Mittsommer, der in diesem Jahr auf den 21. Juni fällt, die Sonne am Polarkreis sowie weiter im Norden nicht untergeht, die Tage auf dem Weg über den Äquator immer kürzer werden und die Sonne in der Antarktis überhaupt nicht zu sehen ist.

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

Fr, 13.06.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40
Anmeldeschluss: Do, 12.06.2025
8,00 €

Eltern und Familie

Die Kurse und Veranstaltungen unterstützen Familien dabei, stetig steigenden gesellschaftlichen Anforderungen selbstbewusst zu begegnen und den generationsübergreifenden Zusammenhalt zu stärken.

2

2 ELTERN UND FAMILIE



Foto: Cecillie_Arcurs/IStock

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 Informationen vermittelt, sowie zur Diskussion und zum aktiven Handeln anregt.

ERZIEHUNG UND FÖRDERUNG

21001 | Salzkotten

Wir verlieren unsere Kinder. Warum soziale Netzwerke einem Haifischbecken gleichen (Vortrag)

Silke Müller, Digitale Bildungsexpertin, Schulleiterin und Bestseller-Autorin

Wissen wir wirklich, was unsere Kinder bei Tiktok,

Instagram, Snapchat und Co. sehen? Nicht die Dauer der digitalen Medien-Nutzung ist das Problem, sondern die Inhalte, die Kinder konsumieren. Schon Grundschüler*innen sind Bildern von Gewalt, Pornographie und Rassismus ausgesetzt. Fotos und Videos, die Kinder in ihren Messengergruppen oder durch Algorithmen in Netzwerken sehen, sind so verstörend, dass man auch als Erwachsener vielfach kaum hinsehen kann. Bilder von Kriegen oder bestialischen Massakern fluten die Smartphones der Kinder. Eltern denken, Medien-Erziehung bedeutet, Bildschirmzeit zu begrenzen - doch Kinder sehen bestialische Tierquälereien, Kriegsverbre-

chen und sexuelle Gewalt, was ihre Psyche stark belastet. Kinder werden subtil und durch Fakeprofile von Pädophilen kontaktiert, was eine der größten Bedrohungen unserer Zeit darstellt. Künstliche Intelligenz wird diese Probleme verstärken. Eine Generation der zukünftigen Arbeitnehmenden erlebt ihre Persönlichkeitsentwicklung im Netz. Was bedeutet das für die Zukunft? Es braucht einen gesamtgesellschaftlichen Ruck und ein Bewusstsein für die Macht sozialer Netzwerke. Wir müssen gemeinsam Antworten suchen, um die (Netz)welt zu verbessern und Kinder zu schützen, während die positiven Seiten von sozialen Netzwerken und KI gefördert werden.



Foto: platzhalter



Foto: Carolin-Windel

ÜBER SILKE MÜLLER

Silke Müller ist Schulleiterin in Niedersachsen und seit 2021 erste Digitalbotschafterin ihres Landes. Sie kämpft für eine ethische und demokratische Werteerziehung - auch und vor allem in der digitalen Welt. Sie ist (Stief-)Mutter zweier Töchter und lebt in Hatten im Landkreis Oldenburg. Ihr Buch „Wir verlieren unsere Kinder“ (Droemer 2023) erreichte Platz 1 der SPIEGEL-Bestsellerliste.

① Einlass in die Stadtbibliothek ist ab 18:00 Uhr. Es besteht freie Platzwahl.

Mi, 26.03.2025, 18:30-20:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 60 / max. 120

10,00 €

21002 | Online

Eltern im digitalen Zeitalter

Robin Weniger

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie sich im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen - dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen!

① 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, 03.04.2025, 18:15-20:30 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 6

Anmeldeschluss: Mi, 02.04.2025

28,00 €

2 ELTERN UND FAMILIE

21003 | Online

Worüber reden meine Kinder denn da? -

Social Media Apps kompakt erklärt

Jendrik Peters, Bildungsreferent, M.A.

WhatsApp, Facebook und Instagram sind vielleicht noch bekannt. Aber was verbirgt sich z. B. hinter TikTok, SnapChat und Twitch? Auf welchen Kanälen sind junge Menschen aktuell unterwegs und was macht sie so spannend? Das Webinar gibt Ihnen einen Einblick in die genannten Plattformen und diskutiert den Anreiz der Sozialen Netzwerke. Jendrik Peters ist Experte für digitale Medien und erweiterte Lernwelten.

i Das Webinar ist die perfekte Ergänzung zum Vortrag „Wir verlieren unsere Kinder. Warum soziale Netzwerke einem Haifischbecken gleichen“ von Silke Müller am 26.03.2025 in Salzkotten. Die Teilnahme ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Do, 10.04.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

Anmeldeschluss: Mi, 09.04.2025

10,00 €

21004 | Delbrück

Kindern Grenzen setzen -

Warum, wo, und vor allem: wie?

Karl-Heinz Schmidt

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

zen setzen dürfen, sondern müssen, wenn ihr Kind lebensstüchtig werden soll

Do, 06.02.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20
15,00€

21005 | Delbrück

Machtkämpfe in der Erziehung - Gibt es Alternativen?

Gabriele Sigg-Böttcher

Ob das Zimmer aufräumen oder nicht mit Schuhen in die Wohnung laufen: Was Eltern von ihren Kindern wollen, setzen diese nicht immer um. In solchen Situationen müssen Eltern entscheiden: Wie reagiere ich? Eltern wünschen sich von Herzen eine tragfähige und vertrauensvolle Beziehung zu ihren Kindern. Doch aus Hilflosigkeit und Überforderung greifen sie im Alltag zu - meist unterschwelliger - Machtanwendung. Dazu gehören auch Sätze wie „Wenn Du das (nicht) machst, dann ...“, die Bestrafung androhen oder eine Belohnung in Aussicht stellen. Macht belastet jedoch die Beziehung zwischen Eltern und Kind(ern) und verhindert echte Autorität. Der Einführungsvortrag möchte Eltern für (versteckte) Macht in der Erziehung und deren Auswirkungen sensibilisieren und mögliche Alternativen aufzeigen. Anschließend soll das eigene Handeln reflektiert werden. Im zweiten Teil der Veranstaltung geht die Referentin der Frage nach, wie wir als Familie miteinander sprechen und wie eine gleichberechtigte Kommunikation funktionieren kann.

Di, 18.03.-25.03.2025, 19:00-21:15 Uhr

2x, 6 UStd.

Familienzentrum Pustebblume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

37,80 €

21006 | Salzkotten

Babysitter*in-Ausbildung:

Was ein*e Babysitter*in alles wissen sollte!

Jennifer Kuhoff, Oliver Schreiner, staatlich gepr. Rettungshelfer

Der Einsatz als Babysitter*in beruht auf gegenseitigem Vertrauen zwischen der Familie und dem*der Babysitter*in. Die Babysitterausbildung vermittelt Jugendlichen ab 14 Jahren Grundlagen im Umgang mit (Klein-)Kindern, damit sich beide Seiten in der

neuen Situation wohl fühlen. Behandelt werden unter anderem die körperliche und seelische Entwicklung sowie die Pflege und Ernährung eines Kleinkindes. Auch das Erkennen von Signalen im Verhalten des Kindes und der Umgang mit schwierigen Situationen werden thematisiert. Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten für verschiedene Altersgruppen sowie rechtliche Grundlagen und Vereinbarungen runden die Kursinhalte ab. Besonders Augenmerk wird auf das Verhalten in Notfällen und Erste-Hilfe-Maßnahmen gelegt. Hierfür steht mit Oliver Schreiner ein staatlich geprüfter Rettungssanitäter zur Verfügung. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Jugendlichen ein Babysitter*in-Diplom und können auf Wunsch in eine Vermittlungskartei des Familienzentrums aufgenommen werden.

i Die Materialkosten betragen 5,00 € und sind vor Ort direkt an die Dozenten zu entrichten. Der Kurs findet in enger Zusammenarbeit mit dem Kath.

Familienzentrum St. Bartholomäus in Verne statt und wird durch die Einrichtung finanziell gefördert.

Sa, 29.03.2025, 09:00-16:00 Uhr

Sa, 05.04.2025, 09:00-16:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Familienzentrum St. Bartholomäus Verne,
Marienstraße 10

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

35,00 €



Qualifizierung Lesepat*in - Freude an Texten wecken und fördern

Heike Menne, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin

Lesepat*innen mögen den Kontakt mit Kindern und Büchern. Sie begleiten vorrangig 5- bis 10-Jährige beim Lesenlernen und Spracherwerb. Gemeinsam geht es in die wunderbare Bilder-, Buchstaben- und Geschichtenwelt. Die Vorbereitung auf dieses vielseitige Ehrenamt beinhaltet u.a. Klärung von Vorlieben, Beziehungsgestaltung zu den Lesekindern, Techniken des Vorlesens und Erzählens, Präsentation von Geschichten, Informationen zu den Angeboten der Bücherei. Auch das Formale rund um Ihr Engagement wird besprochen.

i Die Qualifizierung findet in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Salzkotten statt.



Foto: Aline Dassel/pixabay



Foto: Amax Photo/iStock

21007 | Salzkotten

Mo, 10.02.-05.05.2025, 17:00-19:30 Uhr

10x, 30 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,
3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21008 | Delbrück

Sa, 15.02.- 03.05.2025, 09:00-11:30 Uhr

10x, 30 UStd.

Veranstaltungsort wird bekannt gegeben

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



WORTWERK

LOGOPÄDISCHE PRAXIS
LISA NOLTE

Unsere Leistungen:



Beratung



Diagnostik



Therapie



Prävention

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

**Wir sind
umgezogen!**



Lisa Nolte | **Geseker Straße 53a** | 33154 Salzkotten

Telefon: 05258 / 9747997 | Mail: lisa.nolte@wortwerk-logopaedie.de

www.wortwerk-logopaedie.de





Sprachentwicklung und Möglichkeiten der alltäglichen Unterstützung

Lisa Winkler, Kindheitspädagogin und Klinische Linguistin

Der kindliche Spracherwerb ist einzigartig und kommt nicht von selbst. Kinder müssen Sprache erleben, um sie zu erlernen. Es benötigt Motivation, Anreize, Ermutigung und den Dialog. Sprachvorbilder wecken die Lust auf Sprache und sind Orientierung. Sind wir uns dieser Verantwortung als Eltern immer bewusst? Wie wir Kinder im Alltag bei der Aufgabe ihres Lebens -Sprache zu erwerben - optimal unterstützen können, wird dieser Themenabend aufzeigen.

21009 | Delbrück

Di, 25.03.2025, 19:30-21:30 Uhr
 1x, 2,67 UStd.
 Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11
 Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
 10,00 €

21010 | Hövelhof

Di, 01.04.2025, 19:30-21:30 Uhr
 1x, 2,67 UStd.
 Familienzentrum Schatenstr. 9
 Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
 10,00 €

21011 | Bad Wünnenberg

Di, 06.05.2025, 19:30-21:30 Uhr
 1x, 2,67 UStd.
 Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
 Am Schloßpark 12
 Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
 10,00 €



Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern

Christa Schnoor, Fachausbilderin für „Erste Hilfe am Kind“

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.



Foto: RichLegg/iStock

21012 | Salzkotten

Sa, 22.02.2025, 09:30-11:00 Uhr
 1x, 2 UStd.
 Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,
 Gruppenraum
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
 22,00 €

21013 | Salzkotten

Mo, 17.03.2025, 19:00-21:30 Uhr
 1x, 3,33 UStd.
 KiTa Regenbogen, Tudorfer Str. 3
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
 22,00 €

21014 | Delbrück

Do, 27.03.2025, 19:00-21:30 Uhr
 1x, 3,33 UStd.
 Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,
 Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 13
 22,00 €

21015 | Salzkotten

Do, 10.04.2025, 19:00-21:30 Uhr
 1x, 3,33 UStd.
 AWO Familienzentrum Salzkotten,
 Am Stadtgraben 1, Gruppenraum
 Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 18
 22,00 €

21016 | Salzkotten

Mo, 12.05.2025, 19:00-21:30 Uhr
 1x, 3,33 UStd.
 VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,
 3. OG, Raum 3.60
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
 22,00 €

2 ELTERN UND FAMILIE

21017 | Delbrück

Verlust, Tod und Trauer - Kinder verstehen und begleiten

Heike Menne, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin

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

Mi, 09.04.2025, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

15,00 €



Foto: ilona75/iStock



Mein Kind ist linkshändig - Was ist wichtig zu wissen?

Elke Meyer

„Das mach ich doch mit links!“ Dies ist eine Redewendung, die wir benutzen, wenn uns etwas besonders leicht erscheint. Im Grunde genommen kann man die Linkshändigkeit des Kindes auch genau so betrachten. Denn Linkshändigkeit kommt zwar prozentual weniger häufig vor als Rechtshändigkeit, ist angeboren und nicht als Handicap, sondern als etwas völlig Normales zu betrachten. Da wir aber in einer Welt leben, die von Rechtshändern geprägt ist, benötigen

die linkshändigen Kinder an einigen Punkten in ihrem Leben ein besonderes Augenmerk und Hilfestellung. An diesem Abend geht es um Hintergrundwissen zum Thema Linkshändigkeit, Umgang in der Kita, Wechsel in die Grundschule und um das Schreiben lernen. Außerdem werden wir, unter anderem diese Fragen erörtern: Was genau passiert im Gehirn? Wie können wir als Eltern unser Kind in seiner Händigkeit stärken und fördern? Welche Materialien sind für Linkshänder wichtig und welche sind unnötig? Was ist bei der Auswahl des Sports, des Musikinstrumentes oder später des Berufes zu beachten? Im Anschluss wird es auch noch Zeit geben, eigene Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

21018 | Hövelhof

Do, 15.05.2025, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

12,50 €

21019 | Büren

Do, 22.05.2025, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

12,50 €



Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache 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.

28. BÜRENER WANDERTAG



18. MAI

BÜREN-STEINHAUSEN



2 ELTERN UND FAMILIE

21020 | Online

(für Schüler*innen)
Di, 18.03.2025, 16:00-18:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8
Anmeldeschluss: Mo, 17.03.2025
25,00 €

21021 | Online

Do, 27.03.2025, 19:00-21:30 Uhr
1x, 3,33 UStd.
Online über edudip
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8
Anmeldeschluss: Mi, 26.03.2025
25,00 €

21022 | Online

Hilfe, mein Kind kann nicht lesen!
Gerhild Schnittker, Emotionscoach

Die erschreckenden Ergebnisse einer Studie zeigen, dass 1/4 der Viertklässler die Mindeststandards nicht erreichen und über keine ausreichende Lesekompetenz verfügen. Dabei ist der Unterschied zwischen leistungsstarken und leistungsschwachen Schülern enorm und wer einmal „zurückgefallen“ ist, kann diesen Rückstand meist nicht oder nur sehr schwer wieder aufholen. Mangelnde Lesekompetenz macht sich auch in anderen Fächern bemerkbar und führt zu unbefriedigenden Leistungen. Zudem führt der Vergleich mit leistungsstarken Mitschülern bei den betroffenen Kindern häufig zu emotionalen Blockaden und negativen Glaubenssätzen. In ihrem Vortrag zeigt Lerntrainerin und Emotionscoach Gerhild Schnittker mögliche Ursachen der Leseschwäche sowie Lösungsansätze auf. Wie zum Beispiel das Lesenest®. In diesem Förderangebot wird jedes Kind individuell nach seinem Leistungsstand gefördert und kann endlich (wieder) Erfolgserlebnisse erfahren. Mit der bewährten Rabanus-Methode® durchlaufen die Kinder ein systematisch aufgebautes Leseprogramm. Lernerfolge stellen sich schnell ein und die Kinder gewinnen zunehmend Sicherheit im Lesen und auch im Schreiben.

📌 Die Teilnahme ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.
Mo, 17.02.2025, 19:00-20:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.

Online über Microsoft Teams
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99
Anmeldeschluss: Fr, 14.02.2025
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

NATUR, UMWELT UND TECHNIK ERLEBEN

23001 | Bad Wünnenberg

**Wanderungen für kleine Entdecker:
Abenteuer im Wald (ab 5 Jahren)**
Monika Heinemeier

Der Wald ruft - und lädt kleine Entdecker auf eine spannende Entdeckungsreise ein! Gemeinsam tauchen wir in die faszinierende Welt des Waldes ein, erleben aufregende Naturabenteuer und lernen, wie wichtig ein achtsamer Umgang mit der Natur ist. Es gibt viel zu erkunden: Was wächst und lebt im Wald? Was können wir bauen oder basteln aus Naturmaterialien? Lasst euch überraschen, was der Wald alles für uns bereithält!

📌 Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, ein Sitzkissen sowie ein Getränk und Mücken- oder Zeckenschutzmittel. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt (außer bei Sturm und Unwetter).

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt

Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.
Sa, 24.05.2025, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Parkplatz am Mohnberg / Aatal, Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15
12,50 €



Foto: Jan Huber/Unsplash

23002 | Bad Wünnenberg

Kinder-Kräuterwanderung: Kräuter sammeln und eigenes Kräutersalz herstellen! (ab 5 Jahren)

Monika Heinemeier

Begeben euch mit uns auf eine spannende Kräuterwanderung! Gemeinsam entdecken wir die Kräuter und Blüten am Wegesrand, sammeln sie und lernen, wie man sie in der Küche und im Alltag nutzen kann. Aus unseren gesammelten Schätzen stellen wir ein duftendes Kräutersalz her, das ihr als Erinnerung mit nach Hause nehmen könnt. Zudem könnt ihr euer erstes eigenes Kräuterbuch gestalten und die Entdeckungen darin festhalten.

📌 **Mitzubringen sind:** Ein kleines Körbchen oder eine Leinentasche, Schneidebrett und Messer, Notizblock, Getränk, festes Schuhwerk sowie wettergerechte Kleidung (lange Hosen und Oberteile sind vorteilhaft gegen Mücken und Zecken); ein Mücken- und Zeckenschutzspray kann ebenfalls hilfreich sein. Die Wanderung fällt bei Regen aus. Die Materialkosten betragen 5,00 € und sind vor Ort an die Dozentin zu entrichten. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Sa, 05.07.2025, 10:00-12:15 Uhr
1x, 3 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15
9,40 €

23003 | Bad Wünnenberg

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

Guido Mausbach

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

📌 Bitte festes Schuhwerk tragen!
So, 11.05.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
14,90 €



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 heute 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 können Kinder eine positive Wertschätzung gegenüber Pflanzen und Tieren entwickeln. 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.

23004 | Geseke

Sa, 05.04.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Treffpunkt am Trimm-Dich-Pfad zwischen Geseke und Verne
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
23,00 €

23005 | Salzkotten

Sa, 17.05.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Treffpunkt am Parkplatz, Wald u. WiesenKita, Gunneweg 27
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
23,00 €

23006 | Salzkotten

Waldbaden - Entschleunigung durch Achtsamkeit in der freien Natur

Andrea Rakebrand

Beim entschleunigten Waldspaziergang mit NLP-Coach und ausgebildeter Kursleiterin für Waldbaden, Andrea Rakebrand, atmen Sie bewusst und genießen mit allen Sinnen die Waldatmosphäre. Sie

2 ELTERN UND FAMILIE

werden im wahrsten Sinne des Wortes neue Blickwinkel auf Bäume, Tiere und sich selbst erhalten. Die Japaner nennen das Waldbaden „Shinrin-Yoku“ und praktizieren es seit den 1980er Jahren zur Gesunderhaltung. Denn die Forschung hat bewiesen: beim Waldbaden sinken Stresshormone und Blutdruck, das Immunsystem wird gestärkt. Die Laune hebt sich und ein inneres Gleichgewicht entsteht. Körper, Geist und Seele werden angeregt. Waldbaden hat keinerlei sportliche Ambitionen. Wir schlendern etwa 4 km und sind einen Teil davon in Stille. Dieser Outdoor-Achtsamkeitskurs zeigt auf, wie Sie die Natur mit besonderen Übungen für sich nutzen und dabei Ihre Energiereserven auffüllen und darüber hinaus Wissenswertes mit nach Hause nehmen können.

❗ Bitte festes Schuhwerk, wetterangepasste bequeme Kleidung, Sitzunterlage, Verpflegung und einen Schal oder Tuch mitbringen, ggf. an Zeckenmittel und Sonnenschutzcreme denken.

Sa, 24.05.2025, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.

Waldrand Burscheidweg Niederntudorf
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
33,30 €

23007 | Bad Wünnenberg

Pferdewissen und Reiten für Grundschüler*innen

Cornelia Anders, Trainerin C Reiten und Voltigieren, Trainerin B Reiten im Gesundheitssport (DOSB Lizenz)

Der Kurs beinhaltet unter Anleitung 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 15,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

Mi, 19.02.-12.03.2025, 16:00-17:30 Uhr
4x, 8 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
33,40 €



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

Cornelia Anders, Trainerin C Reiten und Voltigieren, Trainerin B Reiten im Gesundheitssport (DOSB Lizenz)

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.



Foto: Jacob Wackerhausen/iStock

23008 | Bad Wünnenberg

So, 02.02.2025, 10:00-11:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
11,00 €

23009 | Bad Wünnenberg

So, 09.02.2025, 10:00-11:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
11,00 €

23010 | Bad Wünnenberg

So, 23.02.2025, 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, 09.03.2025, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

11,00 €

23012 | Bad Wünnenberg

Reiten und Yoga für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern
Cornelia Anders, Trainerin C Reiten und Voltigieren,
Trainerin B Reiten im Gesundheitssport (DOSB
Lizenz), 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, 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.

Sa, 05.07.2025, 10:00-12:00 Uhr

So, 06.07.2025, 10:00-12:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

31,00 €



Eltern-Kind-Zeit mit Pony (2-4 Jahre)

Denise Lobbenmeier

Gemeinsam könnt ihr eine wundervolle Zeit mit unseren tollen Ponys verbringen. Wir putzen unsere kuscheligen Freunde und schmücken sie für unser lustiges Spiel auf dem Reitplatz, machen erste Erfahrungen auf dem Ponyrücken und fühlen, wie es schaukelt und wackelt. Danach versorgen wir auch noch die Ponys, bevor wir dann eine kleine gemeinsame Snackzeit verbringen, in der Zeit für Austausch und nette Gespräche ist.



Ein Bus für alle!
unser neuer Reisebus



82 Sitzplätze auf 2 Etagen
mit Panorama-Dach und
jeder Menge Komfort...
www.auto-bachem.de

Eltern und Familie

2 ELTERN UND FAMILIE

① Bitte wetterentsprechende Kleidung, feste Schuhe, Getränke und Snack für die gemeinsame Pause mitbringen. Eine Umlage für die Lehrponys von 5,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

23013 | Delbrück

Sa, 22.03.2025, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

TeamPonySchule Ponyglück,
33397 Rietberg-Westerwiehe, Ziegeleistr. 27

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4
12,00 €

23014 | Delbrück

Sa, 24.05.-31.05.2025, 10:30-12:00 Uhr

2x, 4 UStd.

TeamPonySchule Ponyglück,
33397 Rietberg-Westerwiehe, Ziegeleistr. 27

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4
24,00 €

23015 | Delbrück

Fit für die Schule mit Pony Anton

Denise Lobbenmeier

Unser erlebnis- und reitpädagogisches Konzept verbindet spielerisches Lernen mit der Faszination für Ponys. Kinder im Vorschulalter und der ersten Klasse werden gezielt in ihren Fähigkeiten wie Zahlenverständnis, Schriftspracherwerb und Lesekompetenz gefördert – und das mit viel Freude und Motivation! Durch eine abwechslungsreiche und kreative Herangehensweise schaffen wir eine positive Lernumgebung, die auf den Bildungsplan vor dem Schuleintritt abgestimmt ist. Jede pädagogische Aufgabe ist sorgfältig strukturiert, verfolgt klare Lernziele und bindet die Ponys aktiv in den Lernprozess ein. Dabei können die Kinder ihre neu erworbenen Fähigkeiten direkt in spannenden Übungen mit den Ponys umsetzen und anschließend im Vorschullernheft vertiefen. Unser Konzept passt sich individuell an das Lern- und Leistungstempo jedes Kindes an. Erfolgserlebnisse fördern die Motivation und sorgen für nachhaltigen Spaß am Lernen. Ganz nebenbei werden Konzentration, logisches Denken, Motorik und Sprache gestärkt – immer mit der Unterstützung unserer sanftmütigen Ponys.

① Bitte wetterentsprechende Kleidung, feste Schuhe (!) und Getränke mitbringen. Eine Umlage

für das Lehrpony von 5,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

Di, 03.06.-08.07.2025, 15:00-16:30 Uhr

6x, 12 UStd.

TeamPonySchule Ponyglück,
33397 Rietberg-Westerwiehe, Ziegeleistr. 27

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
75,00 €

ÜBER DEN HEDERHOF

Der Hederhof im Salzkottener Ortsteil Verne ist ein inklusiver Erlebnisraum, der Begegnungen von Mensch, Tier und Natur fördert. Mit einem ressourcenorientierten Ansatz bietet er vielfältige Aktivitäten, tiergestützte Pädagogik und schafft ein Umfeld für respektvolles, gemeinschaftliches Miteinander.



Grafik: Hederhof/Privat

23016 | Salzkotten

Zirkustricks mit Pferden für Kinder (ab 6 Jahren)

Erlebt die aufregende Welt der Manege und steht gemeinsam mit echten Pferden im Rampenlicht. Ihr lernt, wie ihr eurem Pferd mit Körpersprache und Geduld kleine Zirkustricks beibringen könnt. Schon bald zeigt euch euer Pferd, ob es euch versteht. Zum Abschluss könnt ihr sicher in der Manege glänzen.

① Bitte festes Schuhwerk mitbringen.

Fr, 14.02.2025, 16:00-18:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Hederhof Verne, Enkhausen 16
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

Anmeldeschluss: Fr, 07.02.2025
24,00 €

23017 | Salzkotten

Meerschweinchenzeit für Kinder ab 3 Jahren und ihre Eltern

Verbringt zwei Stunden in der faszinierenden Welt der Meerschweinchen. Gemeinsam säubern wir den Stall, gestalten das Gehege neu und beobach-

ten, wie die Meerschweinchen die neue Umgebung erkunden. Wir sammeln das richtige Futter für die Meerschweinchen und genießen anschließend eine entspannte Zeit mit den Tieren auf dem Schoß. Ganz nebenbei erfahrt ihr, woher Meerschweinchen stammen und was sie so besonders macht.

❶ Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Teilnahme maximal eines Elternteils je Kind. Kinder ab 6 Jahren können auch allein teilnehmen.

Fr, 04.04.2025, 16:00-17:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Hederhof Verne, Enkhausen 16
Teilnehmerzahl: min. 2 / max. 6
Anmeldeschluss: Fr, 28.03.2025
18,00 €

23018 | Salzkotten

Abenteuer am Lagerfeuer (ab 6 Jahren)

Verbringt einen Abend in einer spannenden und abenteuerlichen Welt. Nach einer aufregenden Büffeljagd mit Pfeil und Bogen könnt ihr euch am Lagerfeuer niederlassen und das Trommeln üben.

Fr, 27.06.2025, 17:00-19:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.

Hederhof Verne, Enkhausen 16
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
Anmeldeschluss: Fr, 20.06.2025
21,60 €

23019 | Salzkotten

Von Hobby Horse bis Freispringen (ab 5 Jahren)

Wir bauen gemeinsam einen Hindernisparcours und testen ihn mit unseren Stockpferden. Dann sind unsere echten Vierbeiner an der Reihe. Wir putzen und striegeln die Pferde und ihr lauft und springt mit den Pferden über kleine Hindernisse. Dabei lernt ihr, worauf es beim Putzen und Führen der Pferde ankommt. Bei den großen Hindernissen ist dann Teamwork gefragt. Gemeinsam lassen wir unsere Pferde freispringen.

❶ Bitte festes Schuhwerk mitbringen.

Sa, 28.06.2025, 14:30-16:30 Uhr
1x, 2,67 UStd.

Hederhof Verne, Enkhausen 16
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
Anmeldeschluss: Fr, 20.06.2025
24,00 €

KREATIVITÄT UND MUSIK

24001 | Salzkotten

Vorlese lust -

Mit Kindern die Bücherwelt erobern

Heike Menne, Dipl. Familienberaterin,
Kommunikationstrainerin

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

Mi, 22.01.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
25,00 €

24002 | Delbrück

Autorenlesung für Kinder: Das Handbuch über Wichtelmagie und geheime Wichtelzauberkräfte (ab 5 Jahren)

Claudia Höwing

Du wolltest schon immer wissen, was für Wichtel es gibt und über welche magischen Tricks sie verfügen? Wie sie ihre geheime Zauberkraft finden und was es mit diesen Zauberkräften auf sich hat? Du fragst dich, wo überall auf der Welt Wichtel leben und wie sie wohnen? Was unterscheidet einen Weihnachtswichtel von einem Hauswichtel oder von einem Naturwichtel? Welche Magie umgibt die Wichtelstuben in unseren Hauswänden? Und warum leuchtet mancher Tage eigentlich der Himmel am Abend so rot? All dies und noch viel mehr beantwortet dieses Handbuch über Wichtelmagie und geheime Zauberkräfte. Nach der Lesung erfolgt eine kreative Auseinandersetzung mit der Geschichte.

Mo, 07.04.2025, 15:30-16:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.



Foto: evgenyatamanenko/iStock

HIER SOFORT

BEWERBEN!

Nachwuchs-Entdecker?

Dozent*in bei der VHS vor Ort werden!

VHS   
vor Ort
 Zukunft | Bildung | Begeisterung


 Gütesiegelverbund Weiterbildung

vhs-vor-ort.de 

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,
Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
7,00 €



Foto: C. Höwing/Privat



Foto: Ben Kerckx/pixabay

24004 | Geseke

Malen und Gestalten für Kinder ab 9 Jahren

Petra Stephan

Dieser Kurs bietet Kindern die Möglichkeit, ihrer Kreativität im künstlerischen Bereich freien Lauf zu lassen. In einer Kleingruppe können die Kinder verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten und Techniken ausprobieren. Bilder mit flüssigen Farben, Ölkreiden sowie weitere Gestaltungselemente sollen die Kinder motivieren, eigene Ideen umzusetzen

24003 | 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 verschiedene Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten. Die entstandenen Kunstwerke dürfen natürlich 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, 13.03.-20.03.2025, 15:30-17:45 Uhr
2x, 6 UStd.

Spielgruppe „Mullewapp“ Störmede,

Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

37,50 €



Nicolibri
Buchhandlung

Lange Str. 26 · 33154 **Salzkotten**
Tel. 0 52 58 - 93 54 235
salzkotten@nicolibri.de
24 Std. Online-Shop: www.nicolibri.de



📞 **WhatsApp** Nr. für Bestellungen & Anfragen:
0175 - 1 08 67 46

Folgen Sie uns gerne bei:
Instagram Facebook YouTube

2 ELTERN UND FAMILIE

und unter Anleitung weiterzuentwickeln. Am Ende des 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.

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

Mi, 07.05.-21.05.2025, 16:30-18:00 Uhr

3x, 6 UStd.

Spielgruppe „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

37,50 €

24005 | Geseke

Blockflöte für Fortgeschrittene I (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.

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

Di, 04.02.-08.04.2025, 17:00-17:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Spielgruppe „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

62,50 €

24006 | Geseke

Blockflöte für Fortgeschrittene II (ab 5 Jahren)

Petra Stephan

Du hast schon erste Erfahrungen im Blockflötenspiel? Dann lass uns noch mehr Töne lernen! Am Ende des Kurses bist du in der Lage, einfache Lieder mit dem Tonumfang h bis c zu spielen. Kursleiterin Petra Stephan ist staatlich anerkannte Erzieherin und Elementarlehrerin für Musik.

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

Di, 04.02.-08.04.2025, 16:00-16:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Spielgruppe „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

62,50 €

24007 | Salzkotten

Gitarre für Kinder. Schnupperkurs (6-12 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). Ziel des Kurses ist, die passende Haltung des Instruments und die Griffposition der Finger zu trainieren. Im Vordergrund stehen dabei die praktische Umsetzung des Fingersatzes und das Spielen von zwei bis drei einfachen Liedern. Auch das regelmäßige Üben der Spielstücke wird trainiert. Aufbau, Bauformen, Materialien und Techniken zur Standardstimmung der Gitarre runden den Kurs gut ab. Die im Kurs gespielte Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig. Der Kurs findet am 26.10. und 09.11.2024 nicht statt.

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

Fr, 07.02.-04.04.2025, 17:30-18:15 Uhr

8x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

39,00 €

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, Bewegen und Musikhören können die Kinder ein Gefühl für die Schönheit und Wirkung von Musik entwickeln und erfahren, wie viel Freude Musik machen kann.

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

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



Musikgarten für Babys (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 Be-

wegungsspiele 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.

① 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).

25001 | Salzkotten

Di, 28.01.-01.04.2025, 09:30-10:00 Uhr
10x, 6,67 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16,
Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
70,00 €

25002 | Salzkotten

Di, 28.01.-01.04.2025, 11:15-11:45 Uhr
10x, 6,67 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16,
Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
70,00 €

25003 | Salzkotten

Di, 29.04.-01.07.2025, 09:30-10:00 Uhr
10x, 6,67 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16,
Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
70,00 €

25004 | Salzkotten

Di, 29.04.-01.07.2025, 11:15-11:45 Uhr
10x, 6,67 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16,
Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
70,00 €

2 ELTERN UND FAMILIE



Wir machen Musik! Musikgarten im Winter 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, Raseln 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.

i 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.

25005 | Salzkotten

Di, 28.01.-01.04.2025, 10:15-11:00 Uhr
10x, 10 UStd.
Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16,
Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
77,50 €

25006 | Salzkotten

Di, 29.04.-01.07.2025, 10:15-11:00 Uhr
10x, 10 UStd.
Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16,
Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
77,50 €

25007 | 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 durch das musisch-künstlerische Angebot Freude und Selbstbewusstsein. 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 Frühförderung.

i Wenn vorhanden, können eigene kindgerechte Instrumente mitgebracht werden.
Mi, 14.05.-04.06.2025, 16:00-16:45 Uhr
4x, 4 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
16,70 €

Nachwuchs-Entdecker?
Dozent*in bei der VHS vor Ort werden!

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begestaltung

vhs-vor-ort.de



Kleine Hand in großer Hand

Bettina Walljasper

Kinder erleben die Welt mit allen Sinnen, wenn ein Mensch auf die Welt kommt, ist er von Anfang an mit allen Sinnen ausgestattet, allerdings nicht alle Sinne sind gleichwertig entwickelt. In diesem Kurs begeben wir uns jedes Mal auf eine neue Entdeckungsreise, mit dem Hintergrund, die Kinder in ihrer eigenen Körper- und Bewegungswahrnehmung zu fördern und zu sensibilisieren. Dies wird untermalt mit immer wiederkehrenden Finger- und Singspielen. Meditative Musik und Klangschalen lassen sich als Entspannungspädagogin automatisch mit einfließen zum Ausgleich des vegetativen Nervensystems.

📌 Bitte Stoppersocken mitbringen.

25008 | Delbrück

(18-24 Monate)

Do, 30.01.-03.04.2025, 09:00-10:00 Uhr
 8x, 13,33 UStd.
 Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a
 Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
 63,10 € Ermäßigung möglich

25009 | Delbrück

(10-18 Monate)

Do, 30.01.-03.04.2025, 10:15-11:15 Uhr
 8x, 13,33 UStd.
 Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a
 Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
 63,10 € / Ermäßigung möglich

25010 | Delbrück

(18-24 Monate)

Do, 08.05.-12.06.2025, 09:00-10:00 Uhr
 5x, 6,67 UStd.
 Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a
 Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
 32,60 € Ermäßigung möglich

25011 | Delbrück

(10-18 Monate)

Do, 08.05.-12.06.2025, 10:15-11:15 Uhr
 5x, 6,67 UStd.
 Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a
 Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
 32,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: Iuliia Khrantsova/iStock

25012 | Delbrück

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

Elke Pralat-Blumh

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, 28.01.-01.04.2025, 15:30-16:15 Uhr
 10x, 10 UStd.

Sporthalle Bentfeld, Mühlenweg 5
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
 25,00 € / Ermäßigung möglich



Bambini-Turnen mit Eltern

Dagmar Hüser

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

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

2 ELTERN UND FAMILIE

25013 | Bad Wünnenberg

Mi, 29.01.-02.04.2025, 15:45-16:45 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30
37,74 € / Ermäßigung möglich

25014 | Bad Wünnenberg

Mi, 29.01.-02.04.2025, 17:00-18:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30
37,74 € / 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.

i 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. Zudem wird vorausgesetzt, dass die Eltern vorab beim Geräteaufbau unterstützen.

25015 | Salzkotten

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren
Do, 06.02.-03.07.2025, 14:00-15:00 Uhr
16x, 21,33 UStd.
Sporthalle Thüle, Westernstraße 5
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
53,30 €

25016 | Salzkotten

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren
Do, 06.02.-03.07.2025, 15:00-16:00 Uhr
16x, 21,33 UStd.
Sporthalle Thüle, Westernstraße 5
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
53,30 €

25017 | Geseke

Die Krabbelmäuse: Eltern-Kind-Spielgruppe von 12 bis 24 Monaten

Magdalene Suray

Unter Anleitung von Erzieherin und Bewegungspädagogin Magdalene Suray haben Eltern und Kinder hier die Gelegenheit einander kennenzulernen und miteinander zu spielen. Die altersgerechten Anregungen zu verschiedenen Aktivitäten ermöglichen es den Kindern erste Beziehungen zu Gleichaltrigen zu knüpfen. In einem geschützten Raum machen sie erste Erfahrungen in einer Gruppe, wodurch ihre sprachlichen und sozialen Fähigkeiten gefördert werden. Der Umgang mit verschiedenen Spielmaterialien unterstützt zudem das Erlernen von motorischen und kognitiven Fähigkeiten. Nach und nach erlernen die Kinder so neue Verhaltensweisen und werden auf vielfacher Ebene spielerisch gefördert.

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

Mo, 03.02.-07.04.2025, 16:00-17:00 Uhr
9x, 12 UStd.
AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7,
Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
50,10 € / Ermäßigung möglich

25018 | 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. Der Umgang mit verschiedenen Materialien regt darüber hinaus die Neugier und Fantasie der Kinder an.

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

Do, 06.02.-10.04.2025, 16:00-17:00 Uhr
9x, 12 UStd.

Doppel-Turnhalle im Schulzentrum West,
Auf den Strickern 30, Kleiner Hallenabschnitt
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
37,50 €

25019 | Salzkotten

Kreativer Kindertanz

Katja Stiebner

In diesem Kurs können Kinder durch kreative und spielerische Übungen sowie Tänze ihrer natürlichen Bewegungsfreude nachgehen. Dabei entwickeln sich Rhythmus, Körperbewusstsein, Koordination und Raumgefühl weiter. Mit Spaß und Fantasie haben die Kinder die Möglichkeit, sich durch Tanzspiele in Ausdruck und Darstellung auszuprobieren. Verschiedene Utensilien wie Tücher, Kuscheltiere etc. werden eingesetzt, um die Kinder zu inspirieren.

❶ Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren. Bitte mitbringen: Gymnastikschläppchen oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

Do, 06.03.-10.07.2025, 15:30-16:30 Uhr
14x, 18,67 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
46,70 €

25020 | 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 so die Angst vor dem Wasser zu verlieren. Am Ende des Kurses können sich die Kinder mit Hilfe einer „Poolnudel“ sicher im tiefen Wasser bewegen. Die Kursleiterin verfügt über eine Qualifikation der DLRG und ist in Erster Hilfe am Kind ausgebildet.

❶ Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,50 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Die jüngsten Kinder ab 2 Jahren erhalten einen Platz im Kurs. Die Plätze werden in Absprache mit der Kursleiterin nach Anmeldebeginn vergeben. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29 °C durchgeführt.

Mo, 27.01.-07.04.2025, 15:30-17:00 Uhr
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbekken Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
56,50 € / Ermäßigung möglich

25021 | Hövelhof

Wir lernen Schwimmen -

Grundkurs mit Wassergewöhnung (ab 5 Jahren)

Catherine Tigges

Im Grundkurs werden die Kinder an das Wasser und seine besonderen Eigenschaften gewöhnt. Die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden spielerisch vermittelt. Der Kurs findet am 27.02.2025 nicht statt.

❶ Bademantel u. -schlappen, bei langen Haaren Badekappe, Shampoo/Seife, Schwimmbrille. Die Eltern können sich nicht im Badebereich aufhalten. Die Schwimmbadgebühr ist nicht in der Teilnehmergebühr enthalten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben. Einlass ist jeweils eine Viertelstunde vor Kursbeginn.

Do, 30.01.-10.04.2025, 15:00-16:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8
47,30 €

2 ELTERN UND FAMILIE



Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

Mats Dicke, 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. Dozent Simon Köthemann verfügt über eine Qualifikation als Fachangestellter für Bäderbetriebe bzw. das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber.

① Jedes Kind kann nur in einem Kurs angemeldet werden. Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter fünf Jahren. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,50 € 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.



Foto: Imgorthand/iStock

25022 | Geseke

Sa, 25.01.-05.04.2025, 12:00-13:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1
Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18
56,50 €

25023 | Geseke

Sa, 25.01.-05.04.2025, 13:15-14:45 Uhr
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18
56,50 €

25024 | Geseke

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

Ute Wieske, Tobias Koßmann

In diesem Kurs für Schwimmanfänger*innen werden die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - spielerisch vermittelt. Der Kurs richtet sich an Kinder ohne oder mit sehr wenig Vorkenntnissen, damit die Gruppe gemeinsam die Grundlagen der Fortbewegung im Wasser erlernen kann. Dozentin Ute Wieske verfügt über eine Qualifikation als Schwimmmeistergehilfin und jahrelange Erfahrung als Schwimmkursleiterin. Nach Absprache mit den Kursleitern vor Ort gibt es eine gern gesehene Möglichkeit, für einzelne Eltern, während der Kursstunde als stiller Zuschauer anwesend zu sein.

① Jedes Kind kann nur in einem Kurs angemeldet werden. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29 °C durchgeführt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben. Einlass ist jeweils eine Viertelstunde vor Kursbeginn.

So, 19.01.-09.03.2025, 14:00-15:45 Uhr
8x, 18,67 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
53,20 €

25025 | Geseke

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

Barbara Pintozzi, Michael Beklas

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

wie die richtige Atmung. 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 für Kinder unter fünf Jahren nicht geeignet.

❶ Jedes Kind kann nur in einem Kurs angemeldet werden. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,50 € 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. Einlass ist um 17:00 Uhr.

Mo, 27.01.-07.04.2025, 17:00- 18:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1
Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18
59,50 €

25026 | Geseke

Schwimmen für Kinder - Aufbaukurs

Simon Köthemann, Ute Wieske

Die Fertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden in diesem Kurs weiter 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. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist das Seepferdchen-Abzeichen. Bei Interesse können die Schwimmbadabzeichen Bronze, Silber und Gold im Kurs erworben werden.

❶ Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter fünf Jahren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,50 € 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, 24.01.-04.04.2025, 15:15-16:45 Uhr
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1
Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18
56,50 €

25027 | Salzkotten

Eltern-Kind-Aktion „AWO Krabbelkäfer“

(6-24 Monate)

Hanna Knoop-Höltig

Bei den „AWO Krabbelkäfern“ steht das gemeinsame Spielen und Entdecken im Mittelpunkt. Die Kleinsten haben im freien Spiel die Möglichkeit, erste Gruppenerfahrungen zu sammeln und spielerisch neue Kontakte zu knüpfen. Gleichzeitig können Eltern sich austauschen und voneinander lernen.

❶ Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Alter Ihres Kindes an und bringen Wickelutensilien sowie Getränke für Ihr Kind mit. Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem AWO Familienzentrum Salzkotten durchgeführt.

Mo, 17.03.-05.05.2025, 15:15- 16:00 Uhr
6x, 6 UStd.

AWO Familienzentrum Salzkotten,
Am Stadtgraben 1, Turnraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
25,00 €

25028 | Geseke

Yoga und Entspannung für Kinder ab 4 Jahren

Judith Kallerhoff

In der Kinderyogastunde lernen Kinder spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung kennen. Übungen aus dem Yoga werden in Geschichten eingebettet und fördern so unter anderem die Körpermotorik und -spannung der Kinder. Auch Konzentration, Körperwahrnehmung und Selbstvertrauen werden gestärkt. Durch Entspannungstechniken sowie Fantasie- und Traumreisen finden die Kinder zu mehr innerer und äußerer Ruhe. In der Ruhephase werden neben Entspannungsmusik auch Kristallklangspiele eingesetzt, um den Kindern eine noch intensivere Entspannung zu ermöglichen. 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.

❶ Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschuhe, eine Decke und Wasser zum Trinken mitbringen.

Di, 28.01.-04.02.2025, 16:00-17:00 Uhr
2x, 2,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
11,20 €

2 ELTERN UND FAMILIE



Foto: aksun70/iStock

25029 | Geseke

Familienyoga (für Kinder von 4 bis 9 Jahren)

Judith Kallerhoff

In der Familienyogastunde steht das gemeinsame Erleben als Familie im Mittelpunkt. Eltern und Kinder lernen hier spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe kennen. Dafür werden Übungen, die aus dem Yoga stammen, in Geschichten eingebettet. Durch Entspannungstechniken, Stilleübungen und Fantasie- und Traumreisen finden die Familien zu mehr innerer und äußerer Ruhe. Die Körpermotorik und -wahrnehmung, Konzentration und Selbstbewusstsein können gefördert werden. Da die Stunden sehr kindgerecht und spielerisch aufgebaut sind, können auch die Eltern nach und nach loslassen. In der Tiefenentspannungsphase werden neben meditativer Musik auch zum Beispiel Klangschalen 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.

📌 **Teilnehmende Kinder sollten das vierte Lebensjahr erreicht haben. Bitte für jede*n Teilnehmer*in bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und Wasser zum Trinken mitbringen.**
Sa, 01.02.-08.02.2025, 16:00-17:00 Uhr
2x, 2,67 UStd.
AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
16,70 €

25030 | Büren

Schnupperstunde: Familienyoga (für Kinder von 4 bis 9 Jahren)

Judith Kallerhoff

In der Familienyogastunde steht das gemeinsame Erleben als Familie im Mittelpunkt. Eltern und Kinder lernen hier spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe kennen. Dafür werden Übungen, die aus dem Yoga stammen, in Geschichten eingebettet. Die Körpermotorik und -wahrnehmung, Konzentration und Selbstbewusstsein können gefördert werden. Durch Entspannungstechniken, Stilleübungen und Fantasie- und Traumreisen finden die Familien zu mehr innerer und äußerer Ruhe. Da die Stunde sehr kindgerecht und spielerisch aufgebaut ist, können auch die Eltern nach und nach loslassen. In der Tiefenentspannungsphase werden neben meditativer Musik auch zum Beispiel Klangschalen 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.

📌 **Teilnehmende Kinder sollten das vierte Lebensjahr erreicht haben. Bitte für jede*n Teilnehmer*in bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und Wasser zum Trinken mitbringen.**
Sa, 08.03.2025, 16:00-17:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5
9,30 €

Budo-Minis: Selbstverteidigung für Kinder im Vorschulalter (4-6 Jahre)

Stefan Gröger, Fachsportlehrer für Kampfkunst mit Landeslizenz Selbstverteidigung

Der Workshop basiert auf einem Kinderselbstschutzkonzept, welches von Spezialisten über Jahre entwickelt worden und für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren hervorragend geeignet ist. Es erfolgt eine psychologische Schulung der Kinder mit Verhaltens- und Kommunikationsformen sowie leicht erlernbare, sehr effektiven und dennoch kindge-



**15. - 16.3.
FRÜHLINGS
ERWACHEN**

**VERANSTALTUNGEN
IN GESEKE**



**1. - 4.5.
GÖSSEL
KIRMES**

2 ELTERN UND FAMILIE

rechten Selbstverteidigungstechniken. Die psychologische Schulung erfolgt über Rollenspiele mit den teilnehmenden Eltern. Die Wahrnehmung von Gefahren sowie die darauffolgende Reaktion werden durch realitätsnahe Auseinandersetzungen mit einem „Aggressor“ und zahlreichen Spielen gefördert. Die kindgerechten Selbstverteidigungstechniken stammen aus dem Erfahrungsbereich unterschiedlicher Kampfkünste der ganzen Welt und bestehen aus einem systematischen Aufbau von Varianten einer schmerzhaften und daher sehr wirkungsvollen Methode von realen Selbstverteidigungsmöglichkeiten eines Kindes gegenüber einem erwachsenen Menschen. Es sind Tricks und Kniffe, die einen erstaunlich hohen Effekt auslösen! Die Techniken werden im Kurs mit den Kindern viele Male eingeübt und dadurch vertieft. Dabei findet eine kleine Einführung in die Kampfkunst statt. Leichte Hand- sowie Fußtechniken werden gelehrt und an Schlagpolstern praktiziert. Die Kinder, sowie auch ihre Eltern, werden überrascht sein, welche multipplen Möglichkeiten es für ein körperlich sehr unterlegenes Kind gibt, sich gegen einen übermächtigen Erwachsenen erfolgreich zur Wehr zu setzen. Trotz der sehr ernst zu nehmenden Angelegenheit wird im Kurs viel Wert auf einen hohen Spaßfaktor für alle teilnehmenden Kinder und Eltern gelegt.

i Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und etwas zu trinken sowie etwas zu knabbern oder Obst mitbringen. Die Teilnahme am Kurs ist nur Kindern in der angegebenen Altersgruppe sowie in Begleitung von einem Elternteil je Kind möglich. Der Workshop wird mit finanzieller Unterstützung durch das Familienzentrum durchgeführt.

25031 | Salzkotten

Sa, 22.02.2025, 10:00-12:00 Uhr
So, 23.02.2025, 10:00-12:00 Uhr
2x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2,
Niederntudorf
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10
49,00 €

25032 | Hövelhof

Sa, 15.03.2025, 10:00-12:00 Uhr
So, 16.03.2025, 10:00-12:00 Uhr
2x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10
49,00 €

25033 | Büren

Sa, 22.03.2025, 10:00-12:00 Uhr
So, 23.03.2025, 10:00-12:00 Uhr
2x, 5,33 UStd.

Fam.Zentr. St. Christophorus Steinhausen,
Schulstr. 16, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10
49,00 €

25034 | Delbrück

Sa, 12.04.2025, 10:00-12:00 Uhr
Sa, 26.04.2025, 10:00-12:00 Uhr
2x, 5,33 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,
Am Wiemenkamp 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10
49,00 €

25035 | Salzkotten

Sa, 24.05.2025, 10:00-12:00 Uhr
So, 25.05.2025, 10:00-12:00 Uhr
2x, 5,33 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3,
Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10
49,00 €



Foto: evgenyatamanenko/iStock



Selbstbehauptung und Resilienz

Stefanie König

Wie sehr wünschen wir uns starke und selbstbewusste Kinder! Doch immer häufiger erleben Kinder Mobbing –inzwischen betrifft es jedes sechste Kind in Deutschland. Gerade unter diesen Umständen wird es schwer, Kinder zu stärken und ihr Selbstbewusstsein zu fördern. Wir können Mobbing nicht vollständig verhindern, aber wir können Kinder darin unterstützen, sich davon nicht verletzen zu

lassen. Genau hier setzt mein Selbstbehauptungs- und Resilienztraining an. Spielerisch üben wir mit den Kindern, wie sie auf schwierige Situationen reagieren und souverän handeln können. Inhalte des Kurses: Welche Methoden helfen mir, in Konfliktsituationen Ruhe zu bewahren? Was sind eigentlich Gefühle, welche gibt es, und wie gehe ich damit um? Wie kann ich mutiger und selbstbewusster werden? Wie verhalte ich mich, wenn mich fremde Personen ansprechen?

❶ Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken und etwas zu trinken mitbringen.

25036 | Hövelhof

(4 bis 6 Jahre)

Do, 13.03.-03.04.2025, 15:00-16:00 Uhr
4x, 5,33 UStd.
Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
25,20 €

25037 | Hövelhof

(7 bis 10 Jahre)

Do, 13.03.-03.04.2025, 16:00-17:00 Uhr
4x, 5,33 UStd.
Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
25,20 €

25038 | Delbrück

**Fußball Freestyle-Workshop:
Grundkurs (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 Konzentra-

tionsfähigkeit 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.

❶ 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.

Sa, 15.03.2025, 09:00-12:00 Uhr
Sa, 22.03.2025, 09:00-12:00 Uhr
2x, 8 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,
Am Wiemenkamp 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
36,40 €



Foto: fiorigianluigi/iStock

ERNÄHRUNG

26001 | Delbrück

**Knigge für Kids -
Mit Spaß zu perfekten Manieren am Tisch**
Uta Kratzsch

Das regelmäßige Mittagessen im familiären Rahmen wird zunehmend vom Einnehmen der Mahlzeit in der OGS und in der Mensa abgelöst. In diesem Rahmen ist es kaum möglich, auf das angemessene Verhalten am Tisch zu achten und es während des Essens einzuüben. In diesem Kurs bekommt ihr Kind spielerisch die Grundlagen des guten Benehmens und freundlichen Miteinanders am Tisch vermittelt. Im Mittelpunkt steht das ge-

2 ELTERN UND FAMILIE

meinsame Essen. Dafür lernen die Kinder zuvor das richtige Tischeindecken sowie die wichtigsten Tisch- und Essmanieren kennen. Diese Fähigkeiten werden bei einem Drei-Gänge-Menü eingeübt. Am Ende des Kurses ist ihr Kind auch fit für einen Restaurantbesuch und weiß, wie sich ein freundlicher Gast verhält. Ziel des Kurses ist es, den Kindern zu vermitteln, dass gutes Benehmen gar nicht schwer ist und das Miteinander mehr Freude macht.

! Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € pro Teilnehmer*in und wird vor Ort durch die Dozentin eingesammelt. Darin sind das Mittagessen und eine Mappe zum Nachlesen enthalten.

Sa, 15.03.2025, 10:00-15:15 Uhr
1x, 7 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,
Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
31,20 €



Foto: Choreograph/iStock

26002 | Hövelhof

BBQ-Kids: Grillen für Kinder mit Elternteil

Michael Korsikowski

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 Schürze, ein kleines und ein großes Messer, ein Brettchen mitbringen. Für die Lebensmittel (incl. Wasser/Apfelschorle) 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.

Mi, 04.06.2025, 18:00-20:15 Uhr
1x, 3 UStd.

Hövelgriller, 33161 Hövelhof, Brandtstraße 18
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
21,60 €

26003 | Geseke

Backspaß für Kinder: Wir backen lustige Clown-Muffins (6-7 Jahre)

Magdalene Suray

In diesem Kinder-Backkurs entdecken kleine Bäcker*innen die Freuden des Muffin-Backens an der Seite von Kursleiterin Magdalene Suray. Die Kinder lernen wie man einen Teig mixt, verschiedene Geschmacksrichtungen kombiniert und tolle Dekorationen zaubert. Mit kinderfreundlichen Rezepten und einfachen Schritt-für-Schritt Anleitungen wird den Kindern ermöglicht, zur Karnevalszeit lustige Clown-Muffins zu backen und ihre Kreativität zu entfalten. Spielerisch erlangen sie Backfertigkeiten und erlernen den Umgang mit Zutaten. Dieser Kurs ist eine süße Reise voller Spaß und Genuss für junge Backenthusiasten!

! Bitte bringen Sie eine Gebäckdose und eine Schürze mit. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Sa, 01.03.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
16,70 €

26004 | Geseke

Wir backen Amerikaner für Kinder von 6-7 Jahren

Magdalene Suray

In diesem Kinder-Backkurs entdecken kleine Bäcker*innen die Freuden des Backens von Amerikanern an der Seite von Kursleiterin Magdalene Suray. Die Kinder lernen wie man einen Teig mixt, verschiedene Geschmacksrichtungen kombiniert und tolle Dekorationen zaubert. Mit kinderfreundlichen Rezepten und einfachen Schritt-für-Schritt Anleitungen wird den Kindern ermöglicht, köstliche Amerikaner zu backen und ihre Kreativität zu entfalten. Spielerisch erlangen sie Backfertigkeiten

und erlernen den Umgang mit Zutaten. Dieser Kurs ist eine süße Reise voller Spaß und Genuss für junge Backenthusiasten!

❶ Bitte bringen Sie eine Gebäckdose und eine Schürze mit. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Sa, 05.04.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
16,70 €

FORTBILDUNGEN FÜR KINDERTAGESPFLEGE- PERSONEN

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, Kindertagespflegepersonen durch die passgenauen Fortbildungsmaßnahmen zu unterstützen und so die Qualitätsentwicklung in der Kindertagespflege voranzutreiben



KREISJUGENDAMT PADERBORN

**Fortbildungsveranstaltungen
für Tagespflegepersonen**
im Bereich des Kreisjugendamtes
Paderborn

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begabung

Kreis Paderborn
...mit viel den Menschen!

Das Fortbildungsangebot für Kindertagespflegepersonen finden Sie im Fachbereich 4 Beruf und Digitales (Kursnummern: 40101-40120).



OPEN AIR
**JOHANNES
OERDING**

01. AUG.
2025

SALZKOTTEN
MARATHON

01. JUNI
2025

LUCIA
15. DEZEMBER
2024

**SÄLZER
FEST**

13. APRIL
2025

**NEUJAHRS-
KONZERT**

11. JAN.
2025

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

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

3 SPRACHEN DER WELT

Als Land im Herzen Europas ist unsere Gesellschaft von Vielfalt und Einwanderung geprägt: über ein Viertel der deutschen Bevölkerung hat einen Migrationshintergrund. Um die Idee eines vereinten Europas zu fördern, ist Offenheit, Interesse und vor allem Respekt gegenüber anderen Kulturkreisen wichtig. Sprachen sind dabei essenziell: sie ermöglichen uns den Austausch mit unseren Nachbarn und fördern das gegenseitige Verständnis und somit das Gefühl eines vereinten Europas. Wilhelm von Humboldts Idee, Sprache als „Schlüssel zur Welt“ zu sehen, ist und bleibt aktuell. Neben Sprachkenntnissen vermitteln wir in unseren Sprachkursen auch interkulturelles Wissen und fördern das Verständnis für andere Kulturen, Traditionen und Lebensweisen in Europa und auf der ganzen Welt.

Unsere Deutschkurse, in der Deutsch als Fremdsprache unterrichtet wird, können den Grundstein für ein erfolgreiches Ankommen in Schule, Ausbildung, Beruf oder gesellschaftlichem Leben legen. Als Weiterbildungseinrichtung sehen wir die Integration von Menschen mit Einwanderungsgeschichte durch Deutschunterricht als zentralen Auftrag, soziale Teilhabe zu ermöglichen und gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken.

Auch in der Berufswelt ist das Lernen von Fremdsprachen unentbehrlich. Durch die Globalisierung sind überregionale und internationale Zusammenarbeit in Unternehmen zur Regel geworden. Ohne gemeinsame Sprache ist dies natürlich nicht möglich. Wer also mehrere Sprachen spricht, verbessert seine Chancen auf dem internationalen Arbeitsmarkt und sichert langfristig seine Karrierechancen. Fremdsprachen sind daher ein unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Lebensläufe.

Neben gesellschaftlichen, zwischenmenschlichen und beruflichen Vorteilen, kommen auch die persönlichen Vorteile des Sprachenlernens nicht zu kurz. Das Erlernen einer neuen Sprache fördert kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis und Konzentration, Selbstdisziplin, Ausdauer und Geduld, als auch das Knüpfen neuer Bekanntschaften und Netzwerke.

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 Friedelt gerne als Ansprechpartnerin für die telc-Prüfungen zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.telc.net.

telc
LANGUAGE TESTS



Ihre Ansprechpartnerin

Yvonne Friedelt
05258 5071-3541
yvonne.friedelt@vhs-vor-ort.de

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN

Der Gemeinsame Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) bietet einen Überblick für das Erlernen einer Fremdsprache. 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:

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.



Foto: Lorado/iStock

Welcher Sprachkurs ist der Richtige für mich?

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 Dänisch und Japanisch in unserem Programm. 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 5071-3551) notwendig.



Foto: Yana Momchilova/iStock

Nach dem ersten Kurstag teilen Sie uns mit, ob Sie den Kurs auch weiterhin besuchen möchten. So finden Sie ganz unkompliziert den passenden Kurs!

Zusätzlich können Sie auch unsere unverbindliche Sprachlernberatung in Anspruch nehmen. Vereinbaren Sie dafür einfach einen Termin mit Frau Friedelt, um Ihren individuellen Sprachstand festzustellen und einen genau darauf abgestimmten Kurs zu finden. Eine Terminvereinbarung ist telefonisch (05258 5071-3541) oder per Email (yvonne.friedelt@vhs-vor-ort.de) möglich. Beide Angebote können Sie kostenfrei und unverbindlich nutzen.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

40211 | Delbrück

**Fit im Pflege- und Betreuungsberuf:
Kommunikations-Training (Deutsch auf
C1-Niveau) für internationales Fachpersonal**
Sören Döhlinger

Als internationale Fachkraft arbeiten Sie bereits in einem deutschen Krankenhaus oder einer Pflegeeinrichtung und möchten Ihre Deutschkenntnisse im Umgang mit Patienten weiterentwickeln. Besonders wichtig ist es Ihnen, noch gezielter auf die Wünsche und Bedürfnisse Ihrer Patienten einzugehen und mehr Sicherheit beim Verfassen von

Pflegedokumentationen oder Krankenberichten zu gewinnen. Dieses Seminar bietet Ihnen praxisnahe und wertvolle Kommunikationstipps, mit denen Sie Ihre Arbeit mit mehr Zufriedenheit und weniger Stress gestalten können – ein wichtiger Beitrag zu einer erfolgreichen gemeinsamen Zukunft!

Sa, 15.03.-22.03.2025, 10:00-14:00 Uhr
2x, 10 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
64,50 €



Foto: Jacob Wackerhausen/iStock

30001 | Online

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

Jelena Lazarevic

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 mit den Verben im Präsens, den Personalpronomen, den Pluralformen, Aussage- und Fragesätzen, den Modalverben und lokalen Präpositionen. Wir üben unter anderem jemanden zu begrüßen, sich und andere vorzustellen, zu buchstabieren, zu zählen und nach Preisen zu fragen. Unser Ziel ist es, uns mit einfachen sprachlichen Mitteln auf Deutsch auszudrücken. Dafür führen wir viele Partner- und Gruppenübungen durch.

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

Fr und Mo, 07.03.-07.04.2025, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
Anmeldeschluss: Do, 06.03.2025
83,40 € / Ermäßigung möglich

30002 | Online

Deutsch als Fremdsprache für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Jelena Lazarevic

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 neuer 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: wir üben die Verben im Perfekt, Präpositionen, Possessivpronomen im Nominativ, Akkusativ und Dativ, Nebensätze, Artikel im Dativ und Akkusativ und die Modalverben im Präteritum und trainieren auch das Sprechen gezielt.

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

Di, 29.04.-05.06.2025, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
Anmeldeschluss: Mo, 28.04.2025
83,40 € / Ermäßigung möglich

ENGLISCH

31001 | Salzkotten

Englisch für Anfänger*innen (A1)

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der englischen Sprache. Sie erwerben erste Kenntnisse in Grammatik, Wortschatz und Aussprache, um sich in einfachen Alltagssituationen verständigen zu können. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr wenigen Vorkenntnissen und legt besonderen Wert auf praktische Übungen sowie eine kommunikative Lernumgebung. Schritt für Schritt bauen Sie Ihr Verständnis für die englische Sprache auf und gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben.

3 SPRACHEN DER WELT

① Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Easy English – A1: Band 1“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-520805-5
Mi, 19.02.-07.05.2025, 17:30-19:00 Uhr
10x, 20 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 214
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16
110,00 € / Ermäßigung möglich

31002 | Salzkotten

Gemeinsam Englisch lernen und Sprechen (A1)

Heribert Kick

Egal, ob Sie noch nie Englisch gelernt haben, Ihre Kenntnisse auffrischen möchten oder sich unsicher fühlen, Englisch im Alltag anzuwenden – wir heißen Sie herzlich willkommen! Der Kurs ist speziell für ältere Lernende konzipiert und darauf ausgerichtet, jeden Teilnehmenden dort abzuholen, wo er*sie sich gerade befindet, deshalb gibt es keine Mindestvoraussetzungen. Fortgeschrittene Teilnehmende unterstützen aktiv diejenigen, die weniger Erfahrung im Umgang mit der englischen Sprache haben. In einer kleinen Gruppe schaffen wir eine unterstützende und freundliche Atmosphäre, in der sich niemand zurückgelassen fühlt.
Di, 18.02.-08.04.2025, 10:00-11:30 Uhr
8x, 16 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16
66,70 € / Ermäßigung möglich

31003 | Salzkotten

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

Heiko Döring

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 zum Üben, Nachfragen und Wiederholen des Gelernten ist selbstverständlich. Das Ziel ist, dass man sich am Ende des Kurses in ausgesuchten alltäglichen Gesprächssituationen verständigen kann.
Do, 06.02.-22.05.2025, 16:15-17:45 Uhr
11x, 22 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
68,90 € / Ermäßigung möglich



Foto: midrag ignijatovic/iStock

31301 | Online

Englisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)

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 sichere Vorkenntnisse haben, können Sie Ihr Wissen nun theoretisch und vor allem praktisch weiter ausbauen. In angemessenem Tempo und mit vielen Wiederholungen erlernen 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 erfahren unter anderem, über Erlebnisse in der Vergangenheit zu berichten oder über Zukunftspläne zu sprechen. Kursleiterin Saskia Mück hat Englisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel studiert.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Go For It! (A2)“ (Hueber), ISBN978-3-19-002939-6. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.
Di, 28.01.-01.04.2025, 18:30-20:00 Uhr
10x, 20 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 11
Anmeldeschluss: Mo, 27.01.2025
66,00 € / Ermäßigung möglich

31302 | Salzkotten
Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen (A2)

Heiko Döring

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: im Kontakt mit Einheimischen, anderen Reisenden oder englischsprachigem Personal werden Sie sich auf Englisch verständigen können. In einem abwechslungsreichen 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 (z.B. „famous people“) erweitern Sie Ihren Wortschatz. Zum Sprechen gehört natürlich auch die Grammatik, die in gezielten Übungen (z.B. Zeiten, Satzstellung) verständlich wiederholt und vertieft wird. Die Arbeit in kleinen Gruppen intensiviert das Lernen und sorgt für schnelle Erfolgserlebnisse. Der Kursleiter war jahrelang als Englischlehrer an einer Schule tätig.

i Die Unterrichtsmaterialien werden vom Kursleiter bereitgestellt.

Fr, 07.02.-23.05.2025, 09:00-10:30 Uhr
11x, 22 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
75,00 € / Ermäßigung möglich

31303 | Salzkotten
Englisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Hannah Tegelkamp

Beherrschen Sie bereits das Simple Present und Simple Past, besitzen einen grundlegenden Wortschatz und können sich in einfachen Sätzen vorstellen und unterhalten? Dann haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, an Ihre bisherigen Englischkenntnisse anzuknüpfen und diese gezielt auf das Sprachniveau A2 zu erweitern. Unter der Anleitung der angehenden Englischlehrerin Hannah Tegelkamp wiederholen Sie die bekannte Grammatik und erlernen unter anderem das Present Progressive sowie die Verwendung von If-Sätzen. Zudem

erweitern Sie Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Sprech- und Hörverstehenskompetenzen.

i Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Great! A2, 2nd edition.“ (Klett), ISBN 978-3-12-501757-3

Mi, 12.02.-30.04.2025, 18:30-20:00 Uhr
10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
88,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: Ian Taylor/Unsplash

31304 | Salzkotten
A new start: Englisch für Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Michelle Perkins

Sie haben Englisch in der Schule gelernt, aber vieles davon in den Jahren schon wieder vergessen? In diesem Kurs werden Sie sich wieder daran erinnern! Wir wiederholen die Grundlagen der englischen Sprache. Mit Muttersprachlerin Michelle Perkins steht dabei das Sprechen im Vordergrund. Viele Übungen und Wiederholungen lassen die Erinnerung an bereits Gelerntes ohne Druck wieder aufleben. Am Ende des Kurses können Sie sich (wieder) jemandem vorstellen, nach dem Weg fragen, über das Wetter sprechen und in einem englischen Laden einkaufen.

i Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Let’s Enjoy English A1 Review“ (Klett),

ISBN 978-3-12-501636-1.

Mi, 30.04.-02.07.2025, 19:00-20:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upspringer Str. 65-67,
Raum A2 115

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
83,40 € / Ermäßigung möglich

3 SPRACHEN DER WELT

31305 | Salzkotten

A new start:

Englisch für Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A2.3)

Michelle Perkins

Wenn wir unsere Sprachkenntnisse nicht regelmäßig anwenden, geraten sie leider schnell in Vergessenheit und wir werden unsicher in der Verwendung. Gar kein Englisch zu sprechen ist aber natürlich keine Lösung! Wenn Sie mit den grammatikalischen Grundlagen (z.B. simple present, simple past, einfache Fragen stellen) noch etwas anfangen können und über einen Grundwortschatz (z.B. Monate, Uhrzeit, Farben, Familie) verfügen, können Sie Ihre Kenntnisse hier gezielt und alltagsnah auffrischen. Mit Muttersprachlerin Michelle Perkins werden Sie sich viel auf Englisch unterhalten, um Ihr mündliches Englisch zu reaktivieren. Auch leicht fortgeschrittene Grammatik (z.B. conditional, will/won't) wiederholen und vertiefen Sie mithilfe alltäglicher Themen (u.a. „at home and at work“). So feiern Ihre Englischkenntnisse schon bald ein Comeback!

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „A New Start: Refresher A2“ (Cornelsen), ISBN 978-3-464-20034-6.

Do, 30.01.-10.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 115

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
125,00 € / Ermäßigung möglich

31306 | Delbrück

Englisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2.2)

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. 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 „Let's Enjoy English A2.2 (Klett); ISBN 978-3-12-501639-2, Unit 1 Do, 20.02.-15.05.2025, 18:00-19:30 Uhr 9x, 18 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
85,00 € / Ermäßigung möglich

31501 | Delbrück

Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Heribert Kick

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Sprach- und Grammatikkenntnissen. Die Teilnehmer*innen sollen anhand von Simulationen alltäglicher Situationen auf Reisen befähigt werden, sich korrekt in der Zielsprache zu äußern. Dabei werden kommunikative Fertigkeiten eingeübt und gefestigt. Literarische Texte thematisieren interkulturelle Informationen und landeskundliche Begebenheiten. 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, 29.01.-09.04.2025, 10:00-11:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6, Konferenzraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 13

57,50 € / Ermäßigung möglich



Foto: Prostock-Studio/iStock

31502 | Salzkotten
Schnupperabend Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Evelyn Gonzalez

Sie möchten Ihre bereits erlernten Englischkenntnisse auf das Sprachniveau B1 erweitern oder noch einmal auffrischen? Falls Sie sich noch nicht sicher sind, ob dieser VHS-Kurs sich wirklich für Sie eignet, dann ist dieser Infoabend genau richtig für Sie. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Englisch für Fortgeschrittene (B1) „ zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs!

❶ Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Mi, 12.02.2025, 17:30-18:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31503 | Salzkotten
Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Evelyn Gonzalez

Sie verfügen bereits über gute Englischkenntnisse und möchten diese weiter ausbauen? Der Fokus dieses Kurses liegt insbesondere darauf, Teilnehmenden den aktiven und sicheren Umgang mit Ihren Sprachfähigkeiten zu ermöglichen und diesen zu fördern. Gemeinsam mit Kursleiterin Evelyn Gonzalez üben Sie vor allem das zusammenhängende Sprechen in Alltagssituationen, z.B. wie Sie über Ihre Interessen oder Ihre Meinung sprechen. Darüber hinaus werden grammatikalische Strukturen wiederholt und erweitert, sodass Sie sowohl Ihre mündlichen, als auch ihre schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten sicher und korrekt anwenden können.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Key: Coursebook with Homestudy B1“ (Cornelsen),

ISBN 978-3-06-020100-6.

Mi, 19.02.-07.05.2025, 17:30-19:00 Uhr
10x, 20 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16
110,00 € / Ermäßigung möglich

31504 | 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.

❶ Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse der englischen Konversation vertiefen möchten.

Do, 06.02.-22.05.2025, 18:00-19:30 Uhr
11x, 22 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
68,90 € / Ermäßigung möglich



Foto: jacoblund/iStock

31505 | Salzkotten
Schnupperabend Basis for Business: Englisch für den Beruf (B2)

Evelyn Gonzalez

Sie möchten Englisch für den Berufsalltag lernen oder Ihre Business English Kenntnisse auffrischen und/oder erweitern? Falls Sie sich noch nicht sicher sind, ob dieser VHS-Kurs sich wirklich für Sie eignet, dann ist dieser Infoabend genau richtig für Sie. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Basis for Business: Englisch für den Beruf (B1)“ zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs!

3 SPRACHEN DER WELT

① Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Mi, 12.02.2025, 18:30-19:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31506 | Salzkotten

Basis for Business:
Englisch für den Beruf (B2)
Evelyn Gonzalez

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse für den Berufsalltag erweitern möchten. Er umfasst praxisnahe Übungen, die auf realistische Szenarien abgestimmt sind, wie z. B. E-Mail-Korrespondenz, Meetings, Kundendienst, Organisationsentwicklung und Arbeitsumgebungen. Weitere Themen sind Körpersprache, Vorstellungsgespräche, Verhandlungen, Führung, Teamarbeit, Problemlösungen sowie die Identifikation von Schulungsbedürfnissen. Ziel des Kurses ist es, das Vokabular für geschäftliche Kontexte zu erweitern und die Anwendung grammatikalischer Strukturen zu festigen. Darüber hinaus verbessern Sie Ihre allgemeine Kommunikationsfähigkeiten für den Beruf und können am Ende des Kurses sicher und professionell auf Englisch kommunizieren. Dies ermöglicht Ihnen, Ihre beruflichen Aufgaben effizient zu bewältigen. Der Kurs fördert sowohl den schriftlichen als auch den mündlichen Ausdruck und kann so Ihr Selbstvertrauen für das internationale Arbeitsumfeld stärken.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Basis for Business B2“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-122156-0.
Mi, 19.02.-07.05.2025, 19:00-20:30 Uhr
10x, 20 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16
110,00 € / Ermäßigung möglich

31601 | Salzkotten

**Englische Grammatik -
Intensivkurs für Schüler*innen**
Michelle Perkins

Dieser Kurs ist speziell für Schüler*innen konzipiert, die ihre Grammatikkenntnisse im Englischen gezielt verbessern möchten. Von Simple Present

über Modalverben bis hin zu Passivkonstruktionen und Conditional Erklärungen - dieser Intensivkurs bietet umfassende Erklärungen und praktische Übungen zu allen wichtigen Bereichen der englischen Grammatik. Ziel des Kurses ist es, unter Anleitung der Muttersprachlerin, Michelle Perkins, ein deutlich verbessertes Verständnis der englischen Grammatik zu erreichen.

① Kopierkosten in Höhe von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Mi, 29.01.-19.03.2025, 17:30-19:00 Uhr
8x, 16 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20
76,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: Daniel Schludi/Unsplash

31602 | Salzkotten

English Book Club - Let's read and talk!
Heiko Döring

Books inspire us: they entertain us, challenge us, make us think! Let's talk about presented ideas and reflect upon them - why not in English? In this Saturday afternoon event you are invited to combine language practise with reflection on interesting ideas. Let's meet up in a relaxed atmosphere with a cup of tea to talk about the novel „Animal Farm“ by George Orwell: it is so much more than a story about animals. If possible, read it before we meet - you will be fascinated! Just to mention: please, do not think your English is not good enough - you know more than you think and help is available. I am looking forward to listening to what you will have to say!

① Wir sprechen heute über das Buch „The Great Gatsby“ (F. Scott Fitzgerald). Sie können das Buch zur Vorbereitung lesen, die Lektüre ist aber keine

Voraussetzung zur Teilnahme. Der Dozent gibt verschiedene Ideen und Anregungen vor, sodass alle mitreden können. Die Kursgebühr enthält eine Lebensmittelumlage i.H.v. 2,50 € für Tee und Kaffee.
Fr, 21.03.2025, 17:00-19:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
12,50 €

31603 | Salzkotten

Time to Talk - English conversation

Susan Kress

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

Mi, 05.02.-07.05.2025, 10:30-12:00 Uhr
12x, 24 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
60,00 € / Ermäßigung möglich

31604 | 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 aufgebühtem 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 entstehen. Dabei können Sie Ihre Sprachkenntnisse mit verschiedenen Gesprächspartner*innen anwenden und gleichzeitig ein Stück englische Tradition nachempfinden.

❶ Die Kosten für den „afternoon tea“ inkl. Scones mit Butter und Konfitüre, Sandwiches und einem Getränk in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Sa, 15.02.2025, 15:00-17:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.

Moi - Mode und Café, Lange Straße
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
24,60 €



Foto: Calum Lewis/Unsplash

31605 | Delbrück

Let's talk!

Michelle Perkins

Besonders in diesem Kurs ist der Kurstitel Programm: bei „Let's talk!“ liegt der Fokus ganz auf dem Sprechen. Dieses Angebot eignet sich also für jeden, der mehr Englisch sprechen möchte. Zusammen mit Muttersprachlerin Michelle Perkins werden Sie Geschichten lesen und diese besprechen, sich über allgemeine Themen austauschen, sowie Fragen stellen und beantworten - und dies natürlich auf Englisch! Am Ende des Kurses werden Sie mit Unterstützung der Dozentin gelernt haben, keine Hemmungen beim Sprechen auf Englisch zu haben und sich in Unterhaltungen besser und freier ausdrücken zu können.

❶ Bitte Schreibmaterial mitbringen.
Di, 28.01.-18.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
8x, 16 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8
92,00 € / Ermäßigung möglich

SPANISCH

32001 | Salzkotten

Schnupperabend Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Addy Elena Heß

Sie möchten Spanisch lernen, haben aber noch keine oder nur wenige Vorkenntnisse? Falls Sie

3 SPRACHEN DER WELT

sich noch nicht sicher sind, ob dieser VHS-Kurs sich wirklich für Sie eignet, dann ist dieser Infobabend genau richtig für Sie. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)“ zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs!

i Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Di, 04.02.2025, 16:00-17:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32002 | Salzkotten

**Spanisch für Anfänger*innen
ohne Vorkenntnisse (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.

i Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Perspectivas contigo A1“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-120933-09.

Di, 11.02.-29.04.2025, 16:00-17:30 Uhr
10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
90,90 € / Ermäßigung möglich



Foto: nito100/iStock

32003 | Geseke

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

Carlos Nevado Cortés

Als Landessprache ist Spanisch nicht nur in Spanien, sondern auch in 20 weiteren Ländern Süd- und Mittelamerikas sowie der Karibik offiziell anerkannt. In diesem Kurs bauen Sie auf Ihre Grundkenntnisse im Spanischen auf. Sie lernen zum Beispiel, in einem Restaurant zu bestellen, sich in der Stadt zurechtzufinden, Fragen zu stellen, einen Ort zu beschreiben und vieles mehr. Mit Ihrem muttersprachlichen Kursleiter Carlos Nevado Cortés lernen Sie ein Spanisch, das sehr praktisch orientiert und alltagstauglich ist. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf dem Sprechen, damit Ihnen Aussprache, Satzbau und häufig gebrauchte Strukturen leichtfallen! Auch Wissenswertes zu Kultur, Land und Leuten kommt nicht zu kurz.

i Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“ (Kurs- und Übungsbuch) (Klett), ISBN 978-3-12-514671-6.

Di, 04.02.-29.04.2025, 18:00-19:30 Uhr
11x, 22 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
91,70 € / Ermäßigung möglich

32004 | Büren

**Spanisch für Anfänger*innen
mit Vorkenntnissen (A1.2)**

Carlos Nevado Cortés

Als Landessprache ist Spanisch nicht nur in Spanien, sondern auch in 20 weiteren Ländern Süd- und Mittelamerikas sowie der Karibik offiziell anerkannt. In diesem Kurs bauen Sie auf Ihre Grundkenntnisse im Spanischen auf. Sie lernen zum Beispiel, in einem Restaurant zu bestellen, sich in der Stadt zurechtzufinden, Fragen zu stellen, einen Ort zu beschreiben und vieles mehr. Mit Ihrem muttersprachlichen Kursleiter Carlos Nevado Cortés lernen Sie ein Spanisch, das sehr praktisch orientiert und alltagstauglich ist. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf dem Sprechen, damit Ihnen Aussprache, Satzbau und häufig gebrauchte Strukturen leichtfallen! Auch Wissenswertes zu Kultur, Land und Leuten kommt nicht zu kurz.

i Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“ (Kurs- und Übungsbuch) (Klett), ISBN 978-3-12-514671-6 ab Lektion 6.

Mo, 27.01.-05.05.2025, 18:30-20:00 Uhr
 12x, 24 UStd.
 Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
 Raum 045
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
 110,00 € / Ermäßigung möglich

32005 | Geseke

**Spanisch für Anfänger*innen
 mit Vorkenntnissen (A1.3)**

Carlos Nevado Cortés

In diesem Kurs lernen Sie, sich mit einfachen Worten auf Spanisch zu verständigen. Am Ende des Kurses können Sie beispielsweise etwas über sich selbst auf Spanisch erzählen und Ihrem*r Gesprächspartner*in einfache Fragen stellen. Vor allem das freie Sprechen steht hier im Mittelpunkt. Mit Ihrem muttersprachlichen Kursleiter Carlos Nevado Cortés lernen Sie ein sehr praktisches und alltagsorientiertes Spanisch. Auch Einblicke in die Kultur der spanischsprachigen Länder und deren Besonderheiten kommen nicht zu kurz.

i Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Con gusto nuevo A1“ (Kurs- und Übungsbuch) (Klett),

ISBN 978-3-12-514671-6 ab Kapitel 9.
 Do, 30.01.-15.05.2025, 19:45-21:15 Uhr
 12x, 24 UStd.
 Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
 100,10 € / Ermäßigung möglich

32301 | Salzkotten

**Spanisch für Teilnehmer*innen
 mit Vorkenntnissen (A2)**

Monica Czop

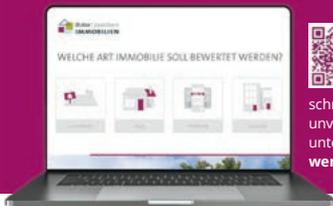
In diesem Kurs bei Muttersprachlerin Mónica Czop erweitern Sie Ihre bereits erlernten Spanischkenntnisse so, dass Sie sich in typischen Alltagssituationen gut und sicher verständigen können. Der Fokus liegt hier auf dem Ausbau des Wortschatzes, der Vertiefung grammatikalischer Strukturen und somit der Verbesserung der mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeit. Durch vielfältige Übungen lernen Sie, über Themen wie Freizeit, Beruf, Reisen und andere Alltagserfahrungen zu sprechen.

i Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Perspectivas contigo A2“ (Cornelsen),

Immobilien in Salzkotten

Was ist Ihre Immobilie wert?

Unsere Online-Wertermittlung
 gibt kostenfrei Auskunft!



schnell und
 unverbindlich
 unter [ti-pb.de/
 wertermittlung](https://ti-pb.de/wertermittlung)



Grube 12 | 33098 Paderborn
 05251 288 690-0
thater-immobilien.de

3 SPRACHEN DER WELT

ISBN 978-3-06-120935-3.

Fr, 14.02.-09.05.2025, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

83,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: Hispanolistic/iStock

32302 | Geseke

Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A2.1)

Carlos Nevado Cortés

Als Landessprache ist Spanisch nicht nur in Spanien, sondern auch in 20 weiteren Ländern Süd- und Mittelamerikas sowie der Karibik offiziell anerkannt. In diesem Kurs bauen Sie auf Ihre Grundkenntnisse im Spanischen auf. Sie lernen zum Beispiel, in einem Restaurant zu bestellen, sich in der Stadt zurechtzufinden, Fragen zu stellen, einen Ort zu beschreiben und vieles mehr. Mit Ihrem muttersprachlichen Kursleiter Carlos Nevado Cortés lernen Sie ein Spanisch, das sehr praktisch orientiert und alltagstauglich ist. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf dem Sprechen, damit Ihnen Aussprache, Satzbau und häufig gebrauchte Strukturen leichtfallen! Auch Wissenswertes zu Kultur, Land und Leuten kommt nicht zu kurz.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo A2“ (Kurs- und Übungsbuch) (Klett), ISBN 978-3-12-514677-8 ab Lektion 5.
Do, 30.01.-10.04.2025, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

83,40 € / Ermäßigung möglich



Spanisch für Fortgeschrittene (B1.2)

Olga Yanez De Bannenberg

In diesem Kurs vertiefen Sie die Grammatik des Spanischen (z.B. subjuntivo presente, Unterscheidung der Zeiten) und erweitern Ihren Wortschatz, um sich im Alltag ohne Probleme auf Spanisch verständigen zu können. Auch tiefgründigere Gespräche können Sie so flüssig und sicher führen. Durch die Arbeit mit Texten, Hörverständnissübungen und interaktiven Gesprächen bauen Sie Ihre Lese-, Hör- und Sprechfertigkeiten weiter aus. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin 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.

32501 | Salzkotten

Di, 04.02.-08.04.2025, 10:30-12:00 Uhr
10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

83,40 € / Ermäßigung möglich

32502 | Salzkotten

Di, 29.04.-01.07.2025, 10:30-12:00 Uhr
10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

83,40 € / Ermäßigung möglich



Spanisch für Fortgeschrittene (B2.2)

Olga Yanez De Bannenberg

In kleiner Runde erlernen Sie hier die sprachlichen Mittel, um sich in verschiedenen Situationen verständlich und angemessen auf Spanisch auszudrücken. Dazu wiederholen und vertiefen wir die spanische Grammatik in alltagsnahen Übungen (z.B. ser/estar, infinitivo/subjuntivo). Neue Vokabeln erweitern Ihren Wortschatz, so dass Ihr Spanisch immer präziser wird. Wir sprechen unter anderem über den Klimawandel. Durch die Arbeit mit Texten, Hörverständnissübungen und interaktiven Gesprächen werden Sie schnell und sicher Ihre Lese-, Hör- und Sprechfertigkeiten auf fortgeschrittenem Niveau verbessern. Die Kursleiterin

ist Muttersprachlerin und unterrichtet die Sprache seit mehr als zehn Jahren.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con Gusto Nuevo B2“ (Klett), ISBN 978-3-12-514688-4.

32503 | Büren

Mi, 05.02.-09.04.2025, 08:30-10:00 Uhr
10x, 20 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

132,50 € / Ermäßigung möglich

32504 | Büren

Mi, 30.04.-02.07.2025, 08:30-10:00 Uhr
10x, 20 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

132,50 € / Ermäßigung möglich

32601 | Salzkotten

Vamos a la playa! Spanisch für den Urlaub

Monica Czop

Im Frühjahr das lernen, was im Sommer gebraucht wird! Seit Jahren gehören Spanien, lateinamerikanische Länder und die Karibik zu den beliebtesten Zielen deutscher Urlauber. Weiße Strände, strahlende Sonne, exotisches Essen und zahlreiche Aktivitäten machen den Urlaub zu einem unvergesslichen Erlebnis. Viele Touristen glauben, dass sie sich problemlos auf Englisch oder Deutsch verständigen können, aber die Realität sieht anders aus. Sowohl in Spanien als auch in den 21 Ländern Lateinamerikas wird fast nur Spanisch gesprochen. So können schon kleine Dinge das Urlaubsgefühl stören. Hier lernen Sie, nach dem Weg zu fragen, Getränke und Essen zu bestellen oder im Supermarkt und beim Souvenirs kaufen kommunizieren zu können, sodass Ihr Urlaub möglichst stressfrei laufen kann.

📌 Dieser Kurs eignet sich für Personen mit Spanischvorkenntnissen auf Niveau A1 bis A2. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo „ (A2, B1 usw.), (Klett), ISBN 978-3-12-514684-6.

Di, 11.02.-29.04.2025, 20:15-21:45 Uhr
10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

88,40 € / Ermäßigung möglich



El café de Carlos (B1)

Monica Czop

Konversationskurs für jeden, der Spanisch sprechen, üben und erleben will! Genießen Sie eine Tasse Kaffee oder Tee in entspannter und angenehmer Atmosphäre, unterstützt durch Muttersprachlerin Mónica Czop. Jede Woche stellt die Kursleiterin ein neues aktuelles Thema vor, das zum miteinander Sprechen anregt!

📌 Teilnehmende sollten mindestens das Sprachniveau B1 beherrschen. Kaffee, Tee und Zubehör werden von Teilnehmer*innen mitgebracht. Die Teilnahme an den „El café de Carlos“-Kursen ist unabhängig voneinander möglich.

32602 | Salzkotten

Teil 1

Di, 11.02.-11.03.2025, 18:00-20:15 Uhr

5x, 15 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

72,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: DisobeyArt/iStock

32603 | Salzkotten

Teil 2

Di, 18.03.-29.04.2025, 18:00-20:15 Uhr

5x, 15 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

72,60 € / Ermäßigung möglich

Foto: Kateryna Onyshchuk/fstocK



Nie sprachlos?

Dozent*in bei der VHS vor Ort werden!

ITALIENISCH

33001 | Geseke

Italienisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Walter Christoph Franz

In diesem Kurs sprechen, schreiben und hören Sie zunehmend längere Texte auf Italienisch und verbessern so Schritt für Schritt Ihr Sprachgefühl. Dazu erlernen Sie unter anderem die Zeitformen Konditional I und Imperfekt und wenden diese gezielt an. Inhaltlich geht es um die Themen Verkehrsmittel, Mode, Lebensumstände und Erinnerungen. Zusätzlich erlernen Sie indirekte Objektpronomen und Adverbien. Darüber hinaus üben Sie mit Kursleiter Walter Franz, der die Sprache seit über 25 Jahren unterrichtet, anhand von alltäglichen Kommunikationssituationen die Aussprache und Melodie des Italienischen immer wieder. Ziel des Kurses ist es, Italienisch sicher im Mündlichen und Schriftlichen anwenden zu können.

i Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Chiaro! Der Italienischkurs (A2)“ (Hueber), ISBN 978-3-19-275449-4 ab Lektion 3. Di, 28.01.-27.05.2025, 18:30-20:00 Uhr 16x, 32 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
143,50 € / Ermäßigung möglich

33301 | Salzkotten

Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)

Walter Christoph Franz

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache beherrschen und ihre sprachlichen Fähigkeiten weiter ausbauen möchten. Hier wird auf bereits erlernte Kenntnisse aufgebaut: bekannte und neue Strukturen im Bereich der Grammatik (z.B. condizionale presente, imperfetto und der superlativo relativo/assoluto) werden neben Übungen zum Sprachgebrauch Lernziel dieses Kurses. Darüber hinaus trainieren Sie mit Kursleiter Walter Franz, der die Sprache seit über 25 Jahren unterrichtet, anhand von alltäglichen Situationen die sichere Kommunikation auf Italienisch.

i Wir arbeiten mit dem Lehrbuch

„Chiaro! Nuova edizione A2“ (Hueber), ISBN 9-783192-754494. Der Kurs findet am 26.02., 26.03. und 07.05. nicht statt. Mi, 05.02.-04.06.2025, 18:00-19:30 Uhr 13x, 26 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
113,50 € / Ermäßigung möglich



Foto: jorono/pixabay

33501 | 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 erweitert. Hauptziel ist das freie Sprechen auf Italienisch.

i Der Kurs findet im vierwöchigen Rhythmus statt. Grammatikkenntnisse und ein Grundwortschatz werden vorausgesetzt. Die Materialien werden gestellt.

Mi, 29.01.2025, 18:00-19:30 Uhr
Mi, 26.02.2025, 18:00-19:30 Uhr
Mi, 26.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
Mi, 07.05.2025, 18:00-19:30 Uhr
4x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 16
55,00 € / Ermäßigung möglich

FRANZÖSISCH

34001 | Salzkotten

Französisch für Anfänger*innen (A1)

Eléa Castelain

Sie haben vor längerer Zeit Französisch in der Schule gelernt oder möchten nicht genutzte Sprachkenntnisse auffrischen? Mit Muttersprachlerin Eléa Castelain lernen Anfänger*innen in diesem Kurs spielend Französisch. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, sich vorzustellen und Informationen über sich selbst zu geben, einfache Sätze über alltägliche Themen wie Familie, Hobbys oder Arbeit zu formulieren und einfache Fragen auf Französisch zu stellen.

Di, 01.04.-24.06.2025, 16:45-18:15 Uhr

10x, 20 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

93,40 € / Ermäßigung möglich

34002 | Delbrück

Französisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Catherine Tigges

In diesem Kurs bauen Sie auf erste Vorkenntnisse im Französischen auf. Wenn Sie sich zum Beispiel vorstellen und einfache französische Verben konjugieren können, ist dies der richtige Anschlusskurs für Sie. Mit Muttersprachlerin Catherine Tigges wiederholen Sie bekannte Strukturen und lernen neue Ausdrucksmöglichkeiten kennen. Am Ende des Kurses können sie sich unter anderem nach dem Weg erkundigen und beherrschen das Zahlensystem. Ziel des Kurses ist es, sich mit einfachen Mitteln verständlich auf Französisch zu verständigen und vor allem mündlich fit im Französischen zu werden.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Rencontres en français A1“ (Klett),

ISBN 978-3-12-529642-8 ab Unité 1.

Mi, 05.02.-09.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

93,40 € / Ermäßigung möglich



Mit viel Engagement und Herzblut planen wir vom TUI ReiseCenter Team die schönsten Tage des Jahres für Sie und erfüllen seit 17 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**

TUI ReiseCenter Salzkotten · Lange Straße 56 · 33154 Salzkotten · Tel. 05258 938350
salzkotten1@tui-reisecenter.de · www.tui-reisecenter.de/salzkotten1

34003 | Hövelhof

Französisch für Reise und Beruf mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Catherine Tigges

Einige Vorkenntnisse im Französischen haben Sie bereits. Sie können zum Beispiel Verben in der Gegenwart konjugieren, den Plural bilden und Adjektive angleichen. In diesem Kurs wiederholen Sie mit Muttersprachlerin Catherine Tigges bereits Bekanntes, um die Grundlagen der Sprache weiter zu festigen. Nach und nach erweitern Sie im Kurs Ihre Ausdrucksmöglichkeiten mit neuen Vokabeln und Strukturen. Sie lernen unter anderem, Preise und Mengen anzugeben oder Aktivitäten zu beschreiben. Ziel des Kurses ist es, sich mit zunehmend anspruchsvolleren Mitteln auf Französisch ausdrücken zu können.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Rencontres en français A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-529642-8 ab Unité 7 („La vie de tous les jours“).

Mo, 27.01.-05.05.2025, 19:00-20:30 Uhr
12x, 24 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
100,10 € / Ermäßigung möglich

34004 | Salzkotten

Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A1.3)

Rachel Wilke

Aufbauend auf den Grundlagen, die Sie bereits erlernt haben - sich vorstellen, über Hobbys und Aktivitäten sprechen, das Umfeld beschreiben und einkaufen - gehen wir nun einen Schritt weiter und vertiefen Ihre Sprachkenntnisse für praktische Situationen, die auf Reisen wichtig sind. In diesem Kurs lernen Sie, sich sicher auf Französisch in Hotels, bei einem Gastfamilienbesuch, im Restaurant oder bei der Erkundung touristischer Regionen zu verständigen. In entspannter und lockerer Atmosphäre mit Muttersprachlerin Rachel Wilke erweitern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten und erhalten gleichzeitig einen tieferen Einblick in die französische Kultur und Lebensweise.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Perspectives - Aller-y ! A1“ (Cornelsen) ISBN: 978-3-06-520176-6 ab Lektion 8/9.
Mi, 12.02.-30.04.2025, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 207
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
93,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: nuno_lopes/pixabay

34301 | Geseke

Französisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)

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 und führt in die Vergangenheit (passé composé, imparfait, Zeitadverbien). Auch aktuelle Themen wie Wohnen, Gesundheit, Reisen und Landeskundliches begleiten uns durch den Kurs. Mithilfe verschiedener Übungen zum Wortschatz werden Ihre Ausdrucksmöglichkeiten erweitert. Dozentin Ingrid Kuhl war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyage neu A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-529422-6 ab Unité 7.
Di, 28.01.-01.04.2025, 18:30-20:00 Uhr
10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
88,40 € / Ermäßigung möglich

34302 | Salzkotten

Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Catherine Tigges

In diesem Kurs bauen Sie auf erste Vorkenntnisse im Französischen auf. Wenn Sie sich zum Beispiel

3 SPRACHEN DER WELT

vorstellen und einfache französische Verben konjugieren können, ist dies der richtige Anschlusskurs für Sie. Mit Muttersprachlerin Catherine Tigges wiederholen Sie bekannte Strukturen und lernen neue Ausdrucksmöglichkeiten kennen. Am Ende des Kurses können Sie sich unter anderem nach dem Weg erkundigen und beherrschen das Zahlensystem. Ziel des Kurses ist es, sich mit einfachen Mitteln verständlich auf Französisch zu verständigen und vor allem mündlich fit im Französischen zu werden.

Di, 04.02.-08.04.2025, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 115

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

72,60 € / Ermäßigung möglich

34501 | Salzkotten

Französisch für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (B1.2)

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 7, ISBN 978-3-06-520187-2

Mi, 29.01.-02.04.2025, 10:30-12:00 Uhr
10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
88,40 € / Ermäßigung möglich

34502 | Salzkotten

Französisch für Fortgeschrittene (B2.2)

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 Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

Mi, 29.01.-02.04.2025, 08:45-10:15 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

88,40 € / Ermäßigung möglich

WEITERE SPRACHEN EUROPAS

35001 | Online

Dänisch für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.3)

Katharina Asmussen

In diesem Online-Sprachkurs vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse. Sie lernen beispielsweise Kleidung zu beschreiben und in einem dänischen Bekleidungsgeschäft einzukaufen, ihre Familie zu beschreiben und über in der Vergangenheit liegende Ereignisse zu berichten. Im Bereich Grammatik stehen v.a. die bestimmte Form der Adjektive, die Possessivpronomen und das Präteritum 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 „Dansk for dig neu A1-A2“ (Klett), ISBN: 978-3-12-528971-0 ca. ab Lektion 8 und dem dazugehörigen Übungsbuch ISBN 978-3-12-528972-7. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Fr, 21.02.-30.05.2025, 10:00-11:30 Uhr
12x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
Anmeldeschluss: Do, 20.02.2025
105,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: DUCTINH91/pixabay

35002 | Online
Dänisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2.3)

Katharina Asmussen

In diesem Online-Sprachkurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse. Sie lernen beispielsweise Personen zu beschreiben, Krankheitssymptome zu schildern und sich über Vor- und Nachteile moderner Technologien auszutauschen. Im Bereich 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.

① 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. Mi, 19.02.-21.05.2025, 18:00-19:30 Uhr 12x, 24 UStd. Online-Kurs (ZOOM) Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10 Anmeldeschluss: Di, 18.02.2025 105,60 € / Ermäßigung möglich

35003 | Online
Dänisch für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (A2+B1)

Katharina Asmussen

In diesem Kurs wenden Sie Ihre erlernten Grundkenntnisse in Gesprächen zu verschiedenen Alltagsthemen wie z.B. Abenteuer, Umgangsfor-

men und Familie an. Lese- und Hörtexte sowie Videos schulen Ihr Lese- und Hörverständnis. In gezielten Übungen werden wichtige Grammatikthemen wiederholt und vertieft. 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.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Så kan du lære det. Grundbog“ (Klett), ISBN 978-3-12-528773-0 und dem dazugehörigen Übungsbuch „Så kan du lære det. Øvebog“ (Klett), ISBN 978-3-12-528774-7 ab Lektion 1. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Mo, 17.02.-26.05.2025, 20:00-21:30 Uhr 12x, 24 UStd. Online-Kurs (ZOOM) Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10 Anmeldeschluss: Fr, 14.02.2025 105,60 € / Ermäßigung möglich

35004 | Online
Dänisch für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (B1.3)

Katharina Asmussen

In diesem Kurs wenden Sie Ihre erlernten Grundkenntnisse in Gesprächen zu verschiedenen Alltagsthemen wie z.B. Essenskultur, Freizeitaktivitäten und Literatur & Film an. Lese- und Hörtexte sowie Videos schulen Ihr Lese- und Hörverständnis. In gezielten Übungen werden wichtige Grammatikthemen wiederholt und vertieft. 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.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Så kan du lære det: Grundbog“ (Klett), ISBN 978-3-12-528773-0 und dem dazugehörigen Übungsbuch „Så kan du lære det: Øvebog“ (Klett), ISBN 978-3-12-528774-7 ca. ab Lektion 7. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder

3 SPRACHEN DER WELT

Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Mo, 17.02.-26.05.2025, 18:00-19:30 Uhr
12x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

Anmeldeschluss: Fr, 14.02.2025

105,60 € / Ermäßigung möglich

35005 | Online

Niederländisch A1 kompakt für die Reise

Harriet Spenke

Reisen in die Niederlande oder nach Flandern ist mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner. Wer mit ersten sprachlichen Schritten auf unsere westlichen Nachbar*innen zugehen will, ist in diesem Onlinekurs genau richtig. Der Kurs vermittelt in kurzer Zeit Redewendungen für typische Urlaubssituationen wie Begrüßung und Verabschiedung, kurze Gespräche über das Befinden, eine Unterkunft buchen, nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen und Einkaufsgespräche führen. Das Kursmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

📌 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, 01.03.-08.03.2025, 10:00-13:15 Uhr
2x, 8 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Fr, 28.02.2025

25,00 €

35006 | Delbrück

Niederländisch für Anfänger*innen (A1)

Elise Elma

Wat leuk dat jij er bent! (Wie schön, dass du da bist!) Dieser Kurs richtet sich an alle, die erste Grundkenntnisse im Niederländischen erwerben möchten. Mit Muttersprachlerin Elise Elma steht vor allem die Alltagssprache im Mittelpunkt. Der Unterricht wird neben den klassischen Lehrbuch- und Audiolektionen daher viel mündliche Interaktion zwischen den Teilnehmenden und der Kursleiterin beinhalten. Auch kulturelle Einblicke in unser Nachbarland werden immer wieder Teil des Kurses

sein. Am Ende des Kurses können Sie sich unter anderem auf Niederländisch vorstellen und sich in kurzen Sätzen über Hobbies/Freizeit, Tagesablauf und Beruf unterhalten.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Wat leuk! aktuell A1“ (Hueber), ISBN 978-3-19-105460-1 ab Lektion 1.

Mi, 29.01.-02.04.2025, 19:30-21:00 Uhr
10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

83,40 € / Ermäßigung möglich

35007 | Delbrück

Niederländisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Elise Elma

Wat leuk dat jij er bent! (Wie schön, dass du da bist!) Dieser Kurs richtet sich an alle, die Grundkenntnisse im Niederländischen erwerben möchten. Mit Muttersprachlerin Elise Elma steht vor allem die Alltagssprache im Mittelpunkt. Der Unterricht wird neben den klassischen Lehrbuch- und Audiolektionen daher viel mündliche Interaktion zwischen den Teilnehmenden und der Kursleiterin beinhalten. Auch kulturelle Einblicke in unser Nachbarland werden immer wieder Teil des Kurses sein. Am Ende des Kurses können Sie sich unter anderem auf Niederländisch vorstellen und sich in kurzen Sätzen über Hobbies/Freizeit, Tagesablauf und Beruf unterhalten.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Wat leuk! aktuell A1“ (Hueber), ISBN 978-3-19-105460-1 ab Lektion 5/6.

Mi, 29.01.-02.04.2025, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

83,40 € / Ermäßigung möglich

35008 | Online

Niederländisch am Nachmittag für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A1.3)

Saskia Koten

Einen Grundwortschatz und wichtige Prinzipien der niederländischen Sprache kennen Sie bereits. In diesem interaktiven Kurs erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse mit Muttersprachlerin Saskia Koten alltagsnah, um beim nächsten Besuch in den Niederlanden mit den Einheimischen kommunizieren zu können. Am Ende des Kurses können Sie zum

Beispiel nach dem Weg fragen und von einer Reise erzählen. Dafür vertiefen Sie unter anderem unregelmäßige Verben und Modalverben und lernen Perfekt und Imperfekt kennen. Der Unterricht ist kommunikativ angelegt und beinhaltet immer wieder Phasen in Kleingruppen sowie einfache digitale Übungsformen.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Welkom! Neu A1-A2 Niederländisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-528990-1 ca. ab Kapitel 8. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Fr, 31.01.-04.04.2025, 15:30-17:00 Uhr 10x, 20 UStd.
 Online-Kurs (ZOOM)
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
 Anmeldeschluss: Do, 30.01.2025
 88,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: insta_photos/iStock

35008A | Online

Niederländisch für Anfänger*innen (A1.1)

Saskia Koten

Wussten Sie, dass das längste niederländische Wort sechzig Buchstaben umfasst? In diesem Kurs für Anfänger*innen lernen Sie natürlich zunächst kürzere Wörter kennen, während Sie sich mit Muttersprachlerin Saskia Koten einen Grundwortschatz sowie grammatikalische Grundlagen des Niederländischen erarbeiten. Am Ende des Kurses können Sie sich zum Beispiel vorstellen und auf einfache Art verständigen. Der Online-Unterricht ist kommunikativ angelegt und beinhaltet immer wieder auch Kleingruppenarbeit sowie einfache digitale Übungsformen.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Welkom! Neu A1-A2 Niederländisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-528990-1 ca. ab Kapitel 3. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Fr, 31.01.-04.04.2025, 13:30-15:00 Uhr 10x, 20 UStd.
 Online-Kurs (ZOOM)
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
 88,00 € / Ermäßigung möglich

35009 | Online

Norwegisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen (A1.2)

Kristin Sens

Sie reisen gerne nach Norwegen? Lieben das Land und die Leute? Oder wollen sogar auswandern? Dieser Kurs bietet Ihnen einen guten Einstieg in die Sprache.

Hubertus Claes

Bildhauer- und Steinmetzmeister



Auf der Breite 3
 33154 Salzkotten
 Tel 052 58 - 66 38
 Fax 052 58 - 22 17
 mail@steinmetz-claes.de
 www.steinmetz-claes.de

3 SPRACHEN DER WELT

1 Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Norsk for deg neu A1-A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-528925-3 ab Lektion 6. 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, 23.01.-03.04.2025, 19:30-21:00 Uhr
10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3

Anmeldeschluss: Mi, 22.01.2025

62,50 €

35010 | Geseke

Olá queridos amigos! Portugiesisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Roseli Dankwerts

Portugiesisch gilt als eine der am schnellsten wachsenden Sprachen unserer Zeit: Schätzungen zufolge könnte sich die Zahl der Portugiesischsprecher*innen bis zum Ende des Jahrhunderts fast verdoppeln! Hier lernen Sie zunächst die Grundlagen der Sprache. Am Ende des Kurses können Sie sich sicher in Alltagssituationen verständigen (z.B. sich vorstellen). Dazu lernen Sie, einfache Fragen und Antworten zu formulieren und anzuwenden. Ihre Kursleiterin Roseli Dankwerts ist als Brasilianerin mit deutschen Wurzeln Muttersprachlerin und hat langjährige Erfahrung im Unterrichten von (brasilianischem) Portugiesisch und verkehrt sowohl in Brasilien als auch in Portugal.

1 Wir arbeiten mit den Büchern „Olá Portugal! A1-A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-528934-5.
Do, 06.03.-24.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
76,70 € / Ermäßigung möglich

WEITERE SPRACHEN DER WELT

36001 | Delbrück

Schnupperabend Ukrainisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnissen (A1)

Viktor Golownitsch

Sie möchten Ukrainisch lernen, haben aber noch keine oder nur wenige Vorkenntnisse? Falls Sie sich noch nicht sicher sind, ob dieser VHS-Kurs sich wirklich für Sie eignet, dann ist dieser Infoabend genau richtig für Sie. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Ukrainisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1)“ zu informieren. Lernen Sie den Kursleiter und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs!

Do, 30.01.2025, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: jorono/pixabay

36002 | Delbrück

Ukrainisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnissen (A1)

Viktor Golownitsch

Mit Muttersprachler Viktor Golownitsch erweitern Sie in diesem Kurs Ihre Grundkenntnisse der ukrainischen Sprache. Dafür wiederholen Sie das bereits Erlernte. Gängige Wörter, Ausdrücke und Redewendungen erweitern Ihren Wortschatz. Neue Strukturen (z.B. Kasusformen) geben Ihnen neue Ausdrucksmöglichkeiten. Ziel des Kurses ist es, sich nach und nach flüssiger auf Ukrainisch verständigen zu können. Alltagsnahe Texte, einfache Dialoge und gezielte Übungen helfen Ihnen dabei.

1 Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Ukrainisch für Anfänger und Fortgeschrittene“ (Harrassowitz Verlag), ISBN 978-3-447-05766-0.

Do, 06.02.-03.04.2025, 18:30-20:00 Uhr
8x, 16 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
66,70 € / Ermäßigung möglich

Beruf und Digitales

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

4

4 BERUF UND DIGITALES

Beruf und Digitales - Unsere Leistungsangebote der beruflichen Bildung

Arbeit und Beruf sind von zentraler Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität und für die gesellschaftliche Teilhabe. Berufliche Weiterbildung ist daher ein unverzichtbarer und zentraler Bestandteil unseres Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt bei persönlichen Kompetenzen wie Lernfähigkeit an und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungsangeboten. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologien und neuen Medien ist ein Schwerpunkt im Bereich „Beruf und Digitales“.

Zertifikatskurse zur beruflichen Weiterbildung 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 „Berufspraxis und Schlüsselqualifikationen“ bietet Themen zur Stärkung fachlicher und sozialer Kompetenzen, die im Berufsleben erfolgversprechend eingesetzt werden können. Schlagfertigkeit und selbstbewusstes Auftreten, Belastbarkeit und Reflexionsfähigkeit sowie rhetorische Überzeugungskraft tragen zur Persönlichkeitsbildung bei und sind der Grundstein für den eigenen beruflichen Erfolg.

Die EDV-Kurse bieten umfassende Antworten auf unzählige Fragen 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 Computer, Smartphone oder Tablet sowie die gängigsten Anwendungen aus dem Office-Bereich, die an vielen Stellen im Arbeitsleben zum Einsatz kommen.

Dem Bereich Medienbildung sind Bildungsangebote zugeordnet, in denen die Teilnehmenden lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Die Anwendungsbereiche digitale Fotografie, Video- und Bildbearbeitung sowie Medienproduktion befähigen die Teilnehmenden, Medienprodukte adressatengerecht zu planen, zu gestalten und zu präsentieren sowie Möglichkeiten des Publizierens 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, um gesellschaftliche Teilhabe und ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Weitere Informationen finden Sie unter <https://medienkompetenzrahmen.nrw>.

Firmenschulungen

In vielen Themenbereichen wie Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, EDV und IT, Sprachen, Gesundheit oder Teamentwicklung stehen wir Unternehmen, Institutionen und öffentlichen Verwaltungen als Weiterbildungspartner zur Seite. In enger Abstimmung mit den Auftraggebern entwickeln wir passgenaue Weiterbildungsangebote - auf Wunsch vor Ort im Unternehmen oder online!



Foto: sturti/iStock

DOZENT*IN WERDEN

Teilen Sie Ihr Wissen und bereichern Sie unser Bildungsangebot! Interessiert? Nutzen Sie die Möglichkeit, einen der unten stehenden Informationsabende zu besuchen. Oder bewerben Sie sich einfach direkt online über unsere Internetseiten.



Dozent*in bei der VHS werden: So geht's!

Markus Krück, Leiter der VHS vor Ort

Sie können sich vorstellen, einen Kurs an unserer VHS zu leiten, wissen aber nicht, wie? Egal, ob Sie sprachbegabt, computeraffin, sportbegeistert oder kreativ sind: Bei uns können Sie Ihre Leidenschaft und Ihr Wissen an Interessierte weitergeben. An diesem Infoabend erklären wir Ihnen anschaulich und unverbindlich, wie Sie Dozent*in bei der VHS vor Ort werden können. Wir beschreiben den Weg zu einer möglichen Dozententätigkeit, erläutern, was Sie beachten müssen und sprechen

über die organisatorischen Rahmenbedingungen. Natürlich bleibt auch genügend Raum für Ihre Fragen und einen offenen Austausch. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

40001 | Salzkotten

Do, 13.02.2025, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

40002 | Salzkotten

Do, 15.05.2025, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

BUCHFÜHRUNG

Grundlagen der Buchführung I

Maria-Elisabeth Mertensmeier,
Bilanzbuchhalterin und Controllerin

Dieser Kurs ist insbesondere für Mitarbeiter*innen

4 BERUF UND DIGITALES

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.

① 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. Auch für Weiterbildungen zum* zur „IHK Fachwirt*in“ ist dieser Kurs empfehlenswert. Insbesondere, wenn noch keine Kenntnisse des Rechnungswesens vorliegen.

40010 | Salzkotten

Di und Do, 18.02.-11.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
6x, 24 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 210
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
100,00 € / Ermäßigung möglich

40011 | Online

Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.
Do und Di, 20.03.-10.04.2025, 18:00-21:00 Uhr
6x, 24 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
Anmeldeschluss: Mi, 19.03.2025
100,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Make_Video_Company/iStock

40012 | Online

Grundlagen der Buchführung II

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.

① Der Besuch des Kurses „Grundlagen der Buchführung I“ oder vergleichbare Kenntnisse werden vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich ideal zur Prüfungsvorbereitung von Auszubildenden. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Di und Do, 06.05.-22.05.2025, 18:00-21:00 Uhr
6x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
Anmeldeschluss: Mo, 05.05.2025
100,00 € / Ermäßigung möglich

40014 | 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. Gleiches gilt für Betreibende eines kleinen Gewerbes. Der Kurs ist auch vor der Entscheidung für eine Existenzgründung oder Selbstständigkeit empfehlenswert. Außerdem richtet sich das Angebot auch an Personen, die im Angestelltenverhältnis tätig sind und Lohnersatzleistungen beziehen (z. B. Elterngeld, Kurzarbeitergeld etc.).

Mo, 02.06.2025, 18:00-21:00 Uhr
Do, 05.06.2025, 18:00-21:00 Uhr
2x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
50,00 € / Ermäßigung möglich

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT

XPERT Business

Für alle in der Folge aufgelisteten Webinare des Xpert Business-Zertifikatssystems gilt:

Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge. 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.

Alle Informationen rund um das Xpert Business-Zertifikatssystem finden Sie auf unseren Internetseiten unter www.vhs-vor-ort.de

40020 | Regionales Prüfungszentrum

Zertifikatsprüfung Xpert Business (für alle Module)

Sie haben die Möglichkeit, Ihr Xpert Business-Webinar mit einer Zertifikatsprüfung abzuschließen. Die Zertifikate werden im Xpert Business-System bundesweit anerkannt. Prüfungen werden schriftlich in einem der über 50 regionalen Xpert Business Prüfungszentren abgelegt.

➊ Als persönlicher Ansprechpartner für die Prüfungen und das Xpert Business-Zertifikatssystem steht Ihnen VHS-Leiter Markus Krick unter der Rufnummer 0 52 58 / 5071-3551 sowie der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de gerne zur Verfügung.
Termin auf Anfrage
1x, 4 UStd.

Regionales Xpert Business-Prüfungszentrum in Ihrer Nähe

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Die Prüfungsgebühr wird durch das regionale Xpert Business-Prüfungszentrum festgelegt. Nähere Informationen auf Anfrage.

40021 | Online

Finanzbuchführung 1 (Xpert Business-Zertifikat)

Geprüfte*r 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.

➊ Das Modul richtet sich an Einsteiger*innen, es werden daher keinerlei Kenntnisse der Finanzbuchführung vorausgesetzt.

Di und Do, 04.03.-12.06.2025, 18:30-20:30 Uhr
24x, 64 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
359,00 €



ULLNER u. ULLNER
Partner für Industrie und Handwerk
Seit 1806

Grüner Weg 25
33098 Paderborn
Tel. 05251 7104-0
www.ullner.de

Stahl, Edelstahl u.
NE-Metalle, Schweiß- u.
Drucklufttechnik,
Befestigungstechnik und
Eisenwaren, Betriebsein-
richtungen, Werkzeuge
und Maschinen,
Arbeitsschutz

...kann mehr!

40022 | Online

Finanzbuchführung 2 (Xpert Business-Zertifikat)

Geprüfte*r 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.

📌 Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt. Di und Do, 04.03.-05.06.2025, 18:30-20:30 Uhr 22x, 58,67 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
335,00 €

40023 | Online

Finanzbuchführung 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)

Geprüfte*r 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.

📌 Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt.

Di und Do, 04.03.-03.06.2025, 18:30-20:30 Uhr 16x, 42,67 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
275,00 €

40024 | Online

Lohn und Gehalt 1 (Xpert Business-Zertifikat)

Geprüfte*r 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.

📌 Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung vorausgesetzt.

Di und Do, 04.03.-12.06.2025, 18:30-20:30 Uhr 24x, 64 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
359,00 €

40025 | Online

Lohn und Gehalt 2 (Xpert Business-Zertifikat)

Geprüfte*r 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.

📌 Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt.

Di und Do, 04.03.-05.06.2025, 18:30-20:30 Uhr 22x, 58,67 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
335,00 €

40026 | Online

**Lohn und Gehalt 3 mit DATEV
(Xpert Business-Zertifikat)**

Geprüfte*r 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.

❶ Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt.

Di und Do, 04.03.-13.05.2025, 18:30-20:30 Uhr
16x, 42,67 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
275,00 €

40027 | Online

**Einnahmen-Überschussrechnung
(Xpert Business-Zertifikat)**

Geprüfte*r 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.

❶ Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung vorausgesetzt.

Di und Do, 04.03.-08.04.2025, 18:30-20:30 Uhr
11x, 29,33 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
189,00 €

40028 | Online

**Kosten- und Leistungsrechnung
(Xpert Business-Zertifikat)**

Geprüfte*r 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.

❶ Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt. Di und Do, 04.03.-27.05.2025, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
315,00 €

XPERT Business

40029 | Online

**Finanzwirtschaft
(Xpert Business-Zertifikat)**

Geprüfte*r 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.

❶ Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt. Di und Do, 04.03.-27.05.2025, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
315,00 €

40030 | Online

Bilanzierung (Xpert Business-Zertifikat)

Geprüfte*r 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.

① Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt. Di und Do, 04.03.-27.05.2025, 18:30-20:30 Uhr 20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

315,00 €

40031 | Online

Controlling (Xpert Business-Zertifikat)

Geprüfte*r 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.

① Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt.

Di und Do, 04.03.-27.05.2025, 18:30-20:30 Uhr 20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

315,00 €

40032 | Online

Betriebliche Steuerpraxis (Xpert Business-Zertifikat)

Geprüfte*r 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.

① Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrungen vorausgesetzt.

Di und Do, 04.03.-05.06.2025, 18:30-20:30 Uhr 22x, 58,67 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

300,00 €

40033 | Online

Personalwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)

Geprüfte*r 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.

① Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrungen vorausgesetzt.

Di und Do, 04.03.-27.05.2025, 18:30-20:30 Uhr 20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

315,00 €

FORTBILDUNGEN FÜR KINDERTAGESPFLEGE-PERSONEN

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

Sowohl dem Jugendamt des Kreises Paderborn als auch der VHS ist es ein zentrales Anliegen, die Kindertagespflegepersonen durch passgenaue 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.

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

Kreisjugendamt Paderborn

Fortbildungsveranstaltungen für Tagespflegepersonen
im Bereich des Kreisjugendamtes Paderborn

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Regeneration

Kreis Paderborn
...weil bei den Menschen!

40101 | Bad Wünnenberg

Kostengünstiges und gesundes Mittagessen in der Kindertagespflege

Katharina Heppe, Ernährungsberaterin (IHK)

In dieser Fortbildung lernen Sie, wie Sie mit begrenztem Budget gesunde und ausgewogene Mahlzeiten für Kinder zubereiten können. Dabei stehen sowohl die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Kleinkindern als auch praktische Aspekte wie die Planung, Einkauf und Zubereitung im Fokus. Sie erhalten wertvolle Anregungen, wie sich saisonale und regionale Lebensmittel sinnvoll integrieren lassen, und entdecken alltagstaugliche Ideen für eine kindgerechte Ernährung in der Kindertagespflege.

📌 Mitzubringen sind: Geschirrtücher, Schürze, Schneid- und Schälmesser sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Sa, 01.02.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
21,00 €

40102 | Salzkotten

„Kleine Hände ganz groß“ - Feinmotorische Bewegungsanreize in der Kindertagespflege für Kinder von 0-3 Jahren

Monika Evers, Erzieherin, Heilpädagogin, Referentin für frühkindliche Bildung, Dozentin in der Tagespflegequalifizierung

Die Grundlagen der Feinmotorik entwickeln sich schon im 1. Lebensjahr. Junge Kinder benötigen viele Gelegenheiten im Alltag diese Grundfertigkeiten anzuwenden, indem sie z.B. Krümel mit Daumen und Zeigefinger (Pinzettengriff) aufsammeln oder die ersten Erfahrungen mit der Schere machen können. In diesem Entwicklungsraum von 0-3 Jahren arbeitet die Grobmotorik noch sehr eng mit der Feinmotorik zusammen. So finden sich im Tagesablauf viele Möglichkeiten und Materialien mit den Händen tätig zu werden. In diesem Seminar werden Sie viele Alltagsmaterialien und Situationen kennenlernen, die eine gute Entwicklung der Feinmotorik unterstützen. Inhalt: Entwicklung der Feinmotorik zwischen 0-3 Jahren, Gestaltung einer anregungsreichen, feinmotorischen Umge-

4 BERUF UND DIGITALES

bung mit vielen praktischen Materialien.

Sa, 15.02.2025, 09:00-14:30 Uhr

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

48,90 €

40103 | Salzkotten

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.

Sa, 22.02.2025, 09:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

ErlebnisCampus e.V., 33154 Salzkotten, Domherrenkamp 10; Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

55,40 €



Foto: JNemchinova/iStock

40104 | Delbrück

Hochbegabung in Kita und Grundschule

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

Sind Ihnen schon Kinder begegnet, die Ihnen durch überaus großes Wissen und einen außergewöhnlichen Wortschatz aufgefallen sind? Zeigt ein Kind schon früh besondere Leistungen im sportlichen oder musikalischen Bereich, werden wir meist sehr schnell darauf aufmerksam. Die Förderung

dieser jungen Talente steht dann im Mittelpunkt. Aber was ist mit den Kindern, deren Begabung nicht so leicht entdeckt wird? Häufig haben sich die Kinder einfach nur sehr gut angepasst oder zeigen ein Verhalten, welches eher als „unerwünscht“ angesehen wird. Manche Kinder klagen sogar über körperliche Symptome, wie Kopf- und Bauchschmerzen, für die wir keine Erklärung haben. Möglicherweise sehen Sie die besondere Begabung, wissen jedoch nicht damit umzugehen, da Ihnen das nötige (Fach-)Wissen fehlt. Unter der Leitung der beiden Referentinnen des Abends werden die folgenden Fragestellungen behandelt:

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

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

Der Informationsabend richtet sich an pädagogische Fachkräfte aus Kita, Grundschule und Ganztagsbetreuung sowie Eltern und weitere Interessierte.

Mo, 10.03.2025, 19:00-21:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 60

16,20 €

40105 | Salzkotten

Gewaltfreie Kommunikation in der Kindertagespflege

Gabriele Sigg-Böttcher

Als Kindertagespflegeperson stehen Sie vor vielfältigen Herausforderungen: Sie jonglieren zwischen der bestmöglichen Förderung der Kinder, den Erwartungen der Eltern und den Anliegen Ihrer Kollegen. In diesem Spannungsfeld sind Konflikte und Missverständnisse oft unvermeidbar. Doch solche Situationen bieten auch Chancen für positive Veränderungen. Mithilfe der gewaltfreien Kommunikation können Sie ein Fundament schaf-

fen, auf dem Emotionen und Bedürfnisse besser wahrgenommen werden, was es ermöglicht, den Kindern, Eltern und Kollegen mit Verständnis und Wertschätzung zu begegnen. Diese Herangehensweise schafft optimale Bedingungen, um eigene Stärken sowie das Potenzial anderer zu entfalten und Konflikte konstruktiv anzugehen. Das Prinzip der gewaltfreien Kommunikation fördert eine Kultur der gegenseitigen Wertschätzung, Offenheit und Zusammenarbeit und bildet somit die Grundlage für Vertrauen, Harmonie und Lebensfreude.

Do, 13.03.-20.03.2025, 19:00-21:15 Uhr
2x, 6 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
47,30 €

40106 | Salzkotten

Dort draußen gibt es viel zu sehen - Erlebnisspiele in der Kindertagespflege

Monika Evers, Erzieherin, Heilpädagogin,
Referentin für frühkindliche Bildung, Dozentin in
der Tagespflegequalifizierung

Die Welt ist für das junge Kind voller Wunder. Überall ist was los und alles muss mit Hand und Mund „begriffen“ werden. Robbend, krabbelnd, rollend, rennend, greifend setzt das Kind sich mit der Umwelt auseinander. Seine Sinne sind immer auf Empfang, für neue Impulse. Dinge wie Wasser, Sand, Steine, Erde, Tiere werden untersucht und miteinander in Beziehung gesetzt. Neben den Erfahrungsspielen mit Materialien gibt es auch eine Vielzahl von kleinen Spielen, die den Kontakt der Kinder untereinander anregen oder einfach nur Spaß machen. In diesem Seminar erhalten Sie viele praktische Anregungen für das Spiel der Jüngsten in der Natur. Draußen spielen bei Wind und Wetter hat für die Jüngsten einen ganz eigenen Reiz und bietet ihnen viele Gelegenheiten zur Förderung.

① Bitte feste Schuhe mitbringen, da die Fortbildung überwiegend draußen und bei jedem Wetter stattfindet.

Sa, 05.04.2025, 09:00-14:30 Uhr
1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,
Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
48,90 €

40107 | Hövelhof

Vorleselust - Eine kleine Einführung in Methoden des Vorlesens in der Kindertagespflege

Heike Menne, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin

Auf Entdeckungsreise gehen, die Fantasie spielen lassen, Welten schaffen, unter Steine klettern, mit Drachen zu den Sternen fliegen, Monster kennenlernen, in Schlössern leben ... das alles geht in und mit Büchern, in ganz alten oder druckfrischen Erzählungen. Besonders schön ist dieses Eintauchen in Geschichten, wenn Erwachsene und Kinder die Zeit haben, gemeinsam in ein Buch zu springen, miteinander ein Buch zu hören und es lebendig werden zu lassen. Gelegenheiten gibt es viele zu jeder Tageszeit. Haben Sie Interesse, Ihrer Vorleselust zu frönen, begeistertend mit Kindern Buchentdecker zu sein?

Sa, 10.05.2025, 09:00-14:15 Uhr
1x, 7 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
49,80 €



Foto: LeManna/iStock

40108 | Hövelhof

Entspannen - schlafen - aber wie? -

Was Kindertagespflegeeltern tun können

Bettina Kilianski-Witthut, Pädagogin M.A.,
Systemische Familientherapeutin, Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeutin

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 Ent-

4 BERUF UND DIGITALES

spannung 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.

Do, 15.05.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

31,50 €

40109 | Salzkotten

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. Inhalte sind: Bedeutung von Achtsamkeits-Pädagogik, Achtsamkeit erfahren und verstehen, Kennenlernen von kleinen Übungen, achtsame Kommunikation mit Kindern und achtsame Rituale und Spiele.

Sa, 17.05.2025, 09:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

61,70 €

40110 | Salzkotten

Interkulturelle Sensibilität und Mehrsprachigkeit in der Kindertagespflege

Heike Menne, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin

In der Betreuungs- und Lernumgebung von Kindern treffen viele Kulturen aufeinander. Hier bildet sich ein buntes Mosaik aus Sprachen, Familien-, Erziehungs- und Bildungsvorstellungen. Für Kindertagespflegepersonen besteht darin eine besondere Herausforderung, zumal sowohl Kommunikationsbarrieren als auch persönliche Erfahrungen erheblichen Einfluss haben. Es besteht die Möglichkeit, die Aufträge zu Sprachvermittlung bei den Kleinsten und kulturellem Brückenbau individuell zu konkretisieren.

Mi, 21.05.2025, 18:00-21:15 Uhr

1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

28,60 €

40111 | Salzkotten

Großtagespflege - das kollegiale Miteinander der Kindertagespflegepersonen

Heike Menne, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin

Innerhalb der Kindertagespflege stehen das Wohlergehen der Kinder und die Begegnung mit den Familien im Mittelpunkt. Hierzu findet ein ständiger Austausch statt. Doch wie wird die Beziehung der beteiligten Kindertagespflegepersonen (KTPP) untereinander gepflegt? Gelten die Ideen der Startphase noch? Wie stabil ist das Wir-Gefühl und wo bleibt das Ich? Stehen die jeweiligen Kompetenzen gleichwertig nebeneinander? Diesen und weiteren Fragen wollen wir uns nähern und Ideen sammeln, auch um ggf. die Konzeption um diesen Aspekt zu ergänzen.

Mi, 25.06.2025, 18:00-21:15 Uhr

1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

28,60 €

40113 | Salzkotten**Elternabend in der Kindertagespflege gestalten**

Jennifer Kuhoff

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

Do, 04.09.2025, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

16,45 €



Foto: Ridofranz/iStock

40114 | Salzkotten**Farbenwerkstatt-Nachhaltige Malfarben und Malwerkzeuge aus der Natur**

Monika Evers, Erzieherin, Heilpädagogin, Referentin für frühkindliche Bildung, Dozentin in der Tagespflegequalifizierung

Junge Kinder lieben Naturmaterialien. Es ist nachhaltig und ressourcenschonend aus ihnen, Farben und Malutensilien mit den Kindern selbst herzustellen. Die Jüngsten sind fasziniert draußen die entsprechenden Materialien zu sammeln und zu Farben, Pinseln und anderes Malwerkzeug zu verarbeiten. Diese Materialien sind nicht vorgefertigt, sondern entsprechen den Vorstellungen der Kin-

der. Das führt zu einzigartigen Kunstwerken, da auch die „Leinwände“ nachhaltiger Natur sein können. Steine, ein Rindenstück, ein glatter Stock oder das Riesenblatt eignen sich zum Malen ebenso, wie Papier und Spiegel. Als Gemälde oder kleines Kunstwerk schmücken sie dann Wand, Fensterbank und Garten. In diesem Seminar werden wir aus den Geschenken der Natur Farben, Kreiden, Malwerkzeuge, Kleber und Co herstellen und kreativ einsetzen.

❶ Falls vorhanden bringen Sie bitte verschiedene getrocknete oder frische Blüten z.B. Kornblumen mit, aus denen wir Farben herstellen können.

Sa, 20.09.2025, 09:00-14:30 Uhr

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,

Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

48,90 €

40115 | Salzkotten**Nachhaltiges Spielzeug selbstgemacht**

Monika Evers, Erzieherin, Heilpädagogin, Referentin für frühkindliche Bildung, Dozentin in der Tagespflegequalifizierung

Viele Materialien im Haushalt eignen sich als Spielmaterialien für junge Kinder. So wird aus einer mit Schnipseln beklebten Kakaopulverdose und Lichterkette, eine Sternendose als Tischschmuck für den Frühstückstisch oder ein Behältnis für selbstgebackene Kekse. Dingen ein zweites Leben ermöglichen und diese zum gefahrlosen Spiel für die Jüngsten zu nutzen, ist nachhaltig und schont den pädagogischen Etat, wie auch die Ressourcen. Die so entstandenen Spielmaterialien bekommen für die Kinder einen neuen Wert. Die Kinder erleben, nicht alles wird weggeworfen, sondern kann noch zum Spielen nützlich sein. In diesem Seminar erhalten sie viele Praktische Ideen wie Sie aus Ihren Alltagsdingen neue Spielideen für die Kinder entwickeln können und zur Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung beitragen.

❶ Bitte bringen Sie Alltagsgegenstände mit, wie z.B. Stoffreste, Dosen, Flaschen, Steine usw. aus denen wir gemeinsam neues Spielzeug herstellen können.

Sa, 04.10.2025, 09:00-14:30 Uhr

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,

Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

48,90 €

4 BERUF UND DIGITALES

40116 | Bad Wünnenberg

Raumgestaltung in der Kindertagespflege

Alina Discher, B.A. Innenarchitektur

Der Raum spielt eine zentrale Rolle für die Atmosphäre und die Nutzungsmöglichkeiten, die er bietet. Eine sorgfältige Gestaltung kann das Wohlbefinden steigern und Entwicklungsprozesse gezielt unterstützen. Besonders bei Räumen für Kinder ist es entscheidend, deren Bedürfnisse zu berücksichtigen und vielseitige Angebote zu schaffen. Bereiche für Bewegung, kreatives Gestalten, Rückzug und freies Spiel sollten harmonisch integriert werden, um eine inspirierende Umgebung zu schaffen. In der Fortbildung erhalten Sie fundiertes Wissen und praxisnahe Impulse, um Räume optimal zu gestalten. Sie analysieren bestehende Räumlichkeiten, identifizieren Potenziale und entwickeln neue Ideen, die direkt umsetzbar sind. Mit Unterstützung durch anschauliche Beispiele aus Foto- und Filmmaterial werden Aspekte wie Materialwahl, Raumkonzepte und bildungsfördernde Gestaltung vermittelt, sodass eine praxisnahe Umsetzung im Vordergrund steht.

Sa, 15.11.2025, 09:00-14:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
58,60 €

40117 | Bad Wünnenberg

Vegetarische und vegane Ernährung in der Kindertagespflege

Katharina Heppe, Ernährungsberaterin (IHK)

In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie eine gesunde und ausgewogene vegetarische oder vegane Ernährung in der Kindertagespflege umsetzen können. Neben grundlegenden Informationen zur nährstoffgerechten Versorgung von Kleinkindern lernen Sie, wie eine solche Ernährungsweise abwechslungsreich und bedarfsgerecht gestaltet wird. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auch auf der Bewertung der vegetarischen und veganen Küche, um mögliche Herausforderungen wie die Versorgung mit essentiellen Nährstoffen (z. B. Vitamin B12, Eisen und Calcium) zu erkennen und zu bewältigen. Die Fortbildung bietet Ihnen außerdem praktische Tipps und kreative Rezeptideen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

📌 Mitzubringen sind: Geschirrtücher, Schürze, Schneid- und Schälmesser sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Sa, 22.11.2025, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
21,00 €



Foto: LeManna/iStock

BEWERBEN MIT ERFOLG

40201 | Salzkotten

Einfach bewerben: Mit Strategie zum Traumjob

Claudia Circo Villani

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 (Lebenslauf, Anschreiben) wird die Gruppe von einem zusätzlichen Kursleiter unterstützt, damit alle Teilnehmenden individuell betreut und beraten werden können.

! Bitte bringen Sie Ihren Lebenslauf mit. Alle persönlichen Informationen werden vertraulich behandelt und verlassen die Gruppe nicht.

Sa, 01.03.2025, 09:00-16:00 Uhr
1x, 8,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
52,10 € / Ermäßigung möglich

- 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 beworben 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, 29.03.2025, 09:00-16:00 Uhr
1x, 8,33 UStd.

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

52,10 € / Ermäßigung möglich



Foto:SunnyVMD/iStock

BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN

40203 | Delbrück

Als Azubi top im Job - individual-kommunikative Basics als Erfolgsfaktor

Sören Döhlinger

In allen Medien ist's mittlerweile zu hören und zu lesen: unseren Azubis fehlt's oft an grundsätzlichen Fertigkeiten in puncto kundenorientiertem, seriösem Auftreten, Selbstmanagement am Arbeitsplatz, effektivem Konfliktmanagement und Präsentationskompetenz innerhalb und außerhalb des Ausbildungsbetriebes u.a.m. Dieses Seminar macht „Newcomer“ schrittweise mit dem vielfältigen Anforderungsprofil an Azubis im heutigen Berufsalltag praxisnah vertraut. Fragen u. a.: Was erwarten die Key-Accounts der Firma von mir? Wie organisiere ich mich stressfreier am Arbeitsplatz? Wie löse ich effektiv Konflikte im Team und mit Mitgliedern der Geschäftsführung? Wie realisiere ich als Teamplayer meine eigenen Karriereschritte im Unternehmen? Wie werde ich professioneller in meiner eigenen, zielorientierten Präsentationskompetenz vor Kolleg*innen? Praxisorientierte

40202 | Delbrück

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:

4 BERUF UND DIGITALES

Gruppen- und Einzelübungen geben vielfältigen Raum, die eigenen kommunikativen Stärken weiter zu professionalisieren und konstruktiv neue, wertvolle Erfahrungen in puncto Unternehmensaufbau-/ziele zu sammeln. Qualifikation des Seminarleiters (Sören Döhlinger): Studium der Sprach- und Kommunikationswissenschaft/-Psychologie, langjähriger Leiter von Unternehmensabteilungen im PR- und Marketing-Sektor.

Sa, 24.05.2025, 10:00-15:00 Uhr
1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
30,00 €

[heder:LAB]

Was Miele, Claas, Dr. Oetker und Co als eigenständige Innovationsabteilungen betreiben, ist im regionalen Kontext des Südlichen Paderborner Lands ein als Konsortium gemeinschaftlich organisiertes Vorhaben unter dem Begriff heder:LAB mit den Themenschwerpunkten Intrapreneurship für unternehmensinterne Innovationsarbeit, Start-Up und Innovationsscouting für die externe Innovationsarbeit sowie Community Building zum Aufbau und Etablierung von Netzwerken zu zukunftsrelevanten Themen.



Foto:cjamjer/iStock

40204 | Salzkotten

**LEGO® Serious Play® -
Kreativlösungen methodisch entwickeln**
Guido Neisemeier

LEGO® Serious Play® ist eine innovative Methode, die LEGO-Steine als Werkzeug nutzt, um in

Workshops kreatives Denken, Problemlösungen und Teamkommunikation zu fördern und komplexe Sachverhalte spielerisch greifbar zu machen. Mit LEGO-Steinen werden Gedanken sichtbar und komplexe Themen auf eine greifbare Weise erforscht. Sie arbeiten sich Stein für Stein vom ersten Modell aus nur sechs Steinen über das Einzelmodell zum Gruppenmodell vor und verstehen, wie LEGO® Serious Play® in verschiedenen Kontexten genutzt werden kann - ob zur Teamentwicklung, Projektplanung oder persönlichen Reflexion. Ergänzend werden Tipps aus der Praxis vermittelt: Wie gehen Sie mit Verweigerern um? Wie finden Sie die richtige Musik für die Bauphasen? Und wie formulieren Sie präzise Bauaufträge? Ein Workshop für alle, die gerne methodisch arbeiten und Klemmbausteine mögen!

Sa, 08.03.2025, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.

Think Tank im heder:LAB, Lange Straße 25
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
22,20 € / Ermäßigung möglich

40205 | Salzkotten

Scrum Master's Diary: Erfahrungen, Erkenntnisse und Praxistipps eines Agilitätsexperten
Guido Neisemeier

Scrum ist ein Rahmenwerk im agilen Projektmanagement für Teams, die Produkte in enger Abstimmung entwickeln und auf wechselnde Anforderungen reagieren müssen. Die Theorie von Scrum ist leicht zu verstehen. Aber wie funktioniert die Umsetzung? Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen von Scrum und ergänzt sie kontinuierlich mit Erfahrungsberichten aus agilen Softwareentwicklungsprojekten aus der Perspektive eines Scrum Masters oder Product Owners. Welche Herausforderungen gibt es im Alltag eines agilen Teams? Wie dogmatisch wird der Scrum Guide gelebt? Wie funktioniert Scrum mit mehreren Teams? Mit echten Beispielen und wertvollen Tipps wird hier ein praxisnaher Überblick geboten. Ideal für alle, die mehr über Scrum erfahren oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Sa, 15.03.2025, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.

Think Tank im heder:LAB, Lange Straße 25
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
22,20 € / Ermäßigung möglich

40206 | Delbrück

**Effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement:
Maximale Produktivität in Beruf und Alltag**

Nadine Andraczek

Haben Sie das Gefühl, dass die Zeit Ihnen oft durch die Finger rinnt? Fühlen Sie sich von einer endlosen Liste an Aufgaben überwältigt? Oder wünschen Sie sich einfach, Ihre kostbare Zeit besser zu nutzen? In einer hektischen Welt, in der Zeit kostbar ist und Aufgaben sich ständig häufen, ist effektives Zeit- und Aufgabenmanagement von entscheidender Bedeutung. Egal, ob Sie im Berufsleben stehen, studieren, zu Hause arbeiten oder einfach Ihr Leben besser organisieren möchten, hier erhalten Sie praxisnahe Werkzeuge und bewährte Strategien, um Ihr Zeit- und Aufgabenmanagement zu verbessern: Lernen Sie, wie Sie Ihre Zeit effizienter planen, Prioritäten setzen und Zeitdiebe erkennen und bekämpfen. Erfahren Sie, wie Sie Aufgaben strukturiert angehen, Delegationsmöglichkeiten erkennen und To-Do-Listen sinnvoll nutzen. Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Produktivität steigern, Ziele klar definieren und langfristig motiviert bleiben. Durch ihre berufliche Tätigkeit als agiler Coach hat Kursleiterin Nadine Andraczek jahrelange Erfahrungen im Management von Zeit- und Aufgabenpaketen für einzelne Mitarbeitende und ganze Teams.

📌 Das Seminar eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte Block und Stifte mitbringen.
Sa, 29.03.2025, 09:00-15:30 Uhr
1x, 8 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6, Konferenzraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
33,40 € / Ermäßigung möglich

40207 | Salzkotten

**Souverän im Beruf: Tisch- und Essmanieren
für junge Erwachsene von 17 - 25 Jahren**

Uta Kratzsch

Tisch- und Essmanieren sind ein wichtiger Bestandteil des sozialen Lebens und haben große Außenwirkung - ganz besonders im beruflichen Rahmen. In keinem anderen Bereich assoziieren wir so stark gutes Benehmen wie bei Tisch (und bei Geschäftsessen). Sie zeigen Respekt vor anderen und tragen zu einer angenehmen Atmosphäre bei, was vor allem im Berufsalltag sehr geschätzt wird. Wer sicher mit Tischmanieren umgeht, fühlt sich wohler und selbstbewusster und zeigt Professionalität. In

diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Tisch- und Essmanieren sowie Knigge-Regeln rund um das Essengehen. Bei der Einnahme eines kleinen Drei-Gänge-Menüs vor Ort haben Sie die Gelegenheit diese umzusetzen und einzuüben. Ziel des Kurses ist es, dass Sie Ihren nächsten Restaurantbesuch oder das Geschäftsessen souverän und entspannt meistern.

📌 Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € pro Teilnehmer*in und wird vor Ort durch die Dozentin eingesammelt. Darin sind das Mittagessen und eine Mappe zum Nachlesen enthalten.

Sa, 22.03.2025, 10:00-15:15 Uhr
1x, 7 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
33,20 € / Ermäßigung möglich



Foto: dolgachov/Stock

40208 | Salzkotten

**Ansprechend Zeichnen und Schreiben
an Flipchart oder Board**

Nadine Andraczek

In einer Welt, in der visuelle Kommunikation immer wichtiger wird, ist die Fähigkeit, ansprechend und effektiv an Flipchart, Whiteboard oder Tafel zu schreiben und zu malen, von entscheidender Bedeutung für den beruflichen Erfolg. Dieses Training bietet Ihnen die Möglichkeit, grundlegende Fertigkeiten in der visuellen Kommunikation zu erlernen und Ihre Präsentationen und Workshops auf ein neues

4 BERUF UND DIGITALES

Niveau zu heben. Nach Abschluss dieses Trainings werden Sie in der Lage sein, Flipcharts und Whiteboards ansprechend zu gestalten, Ihre Botschaften klar und überzeugend zu vermitteln und Ihr Publikum durch visuelle Kommunikation zu begeistern. Kursleiterin Nadine Andraczek führt im beruflichen Kontext regelmäßig Workshops durch, bei denen es um die Moderation und Dokumentation der Workshopinhalte auf Flipchart oder Whiteboard geht.

① Das Seminar eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte Block und Stifte mitbringen. Flipchartpapier und -stifte werden zur Verfügung gestellt.

Sa, 22.03.2025, 09:00-15:30 Uhr
1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
33,40 € / Ermäßigung möglich

40209 | 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, 05.04.2025, 10:00-15:00 Uhr
1x, 6 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
30,00 €

40210 | Hövelhof

Rhetorik mit Durchsetzungskraft

Sören Döhlinger

Nicht selten erleben wir es im Alltag oder im Beruf: Wir werden kommunikativ in die Defensive gedrängt und müssen ggf. den unliebsamen Rückzug antreten bzw. die eigene schlechte Ausgangssituation in Kauf nehmen! Wie kann ich mich aber effektiv gegen aggressive Formen einer „Kampf-Rhetorik“ wehren und am Ende einer Auseinandersetzung eben nicht als Verlierer dastehen? Dieses Seminar gibt Ihnen vielfältige praxisnahe

Tipps zur Abwehr von aggressiven Wortführern und bietet Ihnen einen detaillierten Maßnahmenkatalog in Bezug auf überlegene Formen der überzeugenden Gesprächsführung!

Sa, 10.05.2025, 10:00-15:00 Uhr
1x, 6 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
30,00 €

40211 | Delbrück

Fit im Pflege- und Betreuungsberuf: Kommunikations-Training (Deutsch auf C1-Niveau)

für internationales Fachpersonal

Sören Döhlinger

Als internationale Fachkraft arbeiten Sie bereits in einem deutschen Krankenhaus oder einer Pflegeeinrichtung und möchten Ihre Deutschkenntnisse im Umgang mit Patienten weiterentwickeln. Besonders wichtig ist es Ihnen, noch gezielter auf die Wünsche und Bedürfnisse Ihrer Patienten einzugehen und mehr Sicherheit beim Verfassen von Pflegedokumentationen oder Krankenberichten zu gewinnen. Dieses Seminar bietet Ihnen praxisnahe und wertvolle Kommunikationstipps, mit denen Sie Ihre Arbeit mit mehr Zufriedenheit und weniger Stress gestalten können - ein wichtiger Beitrag zu einer erfolgreichen gemeinsamen Zukunft!

Sa, 08.03.-22.03.2025, 10:00-14:00 Uhr
2x, 10 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
64,50 €



Foto: Jacob Wackerhausen/iStock



Nein sagen, aber wie?

Alexandra Unruhe, Zertifizierte Mediatorin

In diesem kompakten Kurs „Nein sagen kann man lernen“ bieten wir Ihnen erste Einblicke in die Kunst des klaren Nein-Sagens. Wir erarbeiten gemeinsam effektive Strategien für einen souveränen Umgang mit Anfragen, Forderungen und Erwartungen und setzen den Fokus auf Selbstschutz, Selbstfürsorge und Abgrenzung. Dabei schauen wir auch auf die psychologischen und sozialen Aspekte des Nein-Sagens. Lernen Sie von Mediatorin Alexandra Unruhe, wie Sie Ihre eigenen Bedürfnisse erkennen, respektieren und verteidigen können und entwickeln Sie Strategien zur Selbstfürsorge in anspruchsvollen Situationen.

📌 Bitte Schreibmaterial für persönliche Notizen mitbringen.

40212 | Salzkotten

Fr, 23.05.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
20,00 € / Ermäßigung möglich

40213 | Delbrück

Mi, 02.04.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
20,00 € / Ermäßigung möglich

40214 | 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 non-verbalen 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, 17.05.2025, 10:00-15:00 Uhr
1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
30,00 €



Leichter Umgang mit schwierigen Menschen

Alexandra Unruhe, Zertifizierte Mediatorin

In diesem kompakten Workshop erhalten Sie einen Einblick in den Umgang mit Borderline-Persönlichkeiten, Cholerikern und Narzissten. Erfahren Sie mehr über die charakteristischen Eigenschaften und Verhaltensweisen dieser Persönlichkeitsprofile und verstehen Sie deren Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen. Wir erarbeiten gemeinsam praktische Strategien und Kommunikationstechniken, um Konflikte zu vermeiden, zu deeskalieren und einen positiven Umgang miteinander zu fördern. Lernen Sie von der Mediatorin Alexandra Unruhe, wie Sie im Umgang mit schwierigen Persönlichkeiten Ihre eigenen Grenzen wahren, sich vor Übergriffen schützen und Ihre eigene psychische Gesundheit erhalten können.

📌 Bitte Schreibmaterial für persönliche Notizen mitbringen.

40215 | Büren

Mi, 09.04.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum 043
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
20,00 € / Ermäßigung möglich

40216 | Salzkotten

Do, 22.05.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
20,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: yuriz/iStock

Die Macht des Wortes. Erfolgreich und einfühlsam kommunizieren

Alexandra Unruhe, Zertifizierte Mediatorin

Wörter können verletzen, beleidigen, verlegen machen, erdrücken, erschlagen, die Luft nehmen. Sie können aber auch Glück und Erfolg bringen, Hoffnung verbreiten und Mut machen. Wir erarbeiten gemeinsam, wie wir mit Worten besser umgehen können. Insbesondere Beschwerden und Reklamationen, Lob und Kritik sowie Konflikte werden genauer betrachtet, um in Zukunft zielgerichteter kommunizieren zu können.

📌 Bitte Schreibmaterial für persönliche Notizen mitbringen.

40217 | Salzkotten

Di, 01.04.2025, 18:00-21:00 Uhr

Di, 08.04.2025, 18:00-21:00 Uhr
2x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
40,00 € / Ermäßigung möglich

40218 | Geseke

Di, 13.05.2025, 18:00-21:00 Uhr

Do, 15.05.2025, 18:00-21:00 Uhr
2x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
40,00 € / Ermäßigung möglich



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.

40219 | Salzkotten

Mo, 17.03.-18.03.2025, 18:30-20:00 Uhr
2x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
25,00 € / Ermäßigung möglich

40220 | Geseke

Mo, 10.03.-11.03.2025, 18:30-20:00 Uhr
2x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
25,00 € / Ermäßigung möglich



Grafik: Gerd Altmann/Pixabay

40221 | Online

Raus aus der Angst - Rein ins Leben!

Gerhild Schnittker, Emotionscoach

Negative Gefühle jeglicher Art begleiten viele Menschen tagtäglich und können die Lebensqualität erheblich einschränken. Oft steckt eine Angst dahinter. Kennen Sie das auch: Endlose Gedankenschleifen um ein und dasselbe Thema, ein ungutes Gefühl im Körper, Rückzugsverhalten etc. Wo liegt der Ursprung dieser Gefühle und wie kann man diese einschränkenden Blockaden wieder loswerden? Diesen Fragen gehen wir im Live-Workshop auf den Grund. Lösungsmöglichkeiten werden vorgestellt und gemeinsam probieren wir eine Methode aus, die bereits eine erste Erleichterung bringen kann und welche mit in den Alltag genommen werden kann.

Do, 20.02.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online über Microsoft Teams

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 99
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

40222 | Salzkotten

**Infoabend zum Basiskurs Integrative
Persönlichkeitsentwicklung**Jürgen Jonat, Sozialpädagoge, Sozialtherapeut,
NLP-Lehrtrainer

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, 28.03.2025, 18:00-21:15 Uhr

1x, 1,67 UStd.

Institut für Kommunikation und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, Paderborner Straße 25
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



proffice
DIGITAL

Print- und IT Solutions

ProOffice Digital GmbH

Hansastraße 24-26
59557 **Lippstadt**
Am Vorderflöß 25
33175 **Bad Lipspringe**
pro-office.net

40223 | Salzkotten

Basiskurs Integrative Persönlichkeitsentwicklung (NLP-Basiskurs)

Jürgen Jonat, Sozialpädagoge, Sozialtherapeut, NLP-Lehrtrainer

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, 17.05.2025, 09:30-17:30 Uhr

So, 18.05.2025, 09:30-17:30 Uhr

2x, 16 UStd.

Institut für Kommunikation und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, Paderborner Straße 25
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 15
200,00 €

GRUNDLAGEN DER EDV UND 10-FINGER-TASTSCHREIBEN

41003 | Online

10-Finger-Tastschreiben für Schüler, Jugendliche und Erwachsene

Gerhild Schnittker, Lizenz-Trainerin für das 10-Finger Tastschreiben nach dem System von „ritter magic typing“

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 Erlernete 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. Lautsprecher oder Kopfhörer sowie Kamera und Mikrofon sind notwendig, idealerweise ist ein Headset vorhanden. 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 Mi, 11.02.-26.02.2025, 18:00-19:30 Uhr
6x, 12 UStd.

Online über Microsoft Teams

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9
 Anmeldeschluss: Mo, 10.02.2025
 119,00 € / Schüler*innen erhalten
 25% Ermäßigung

41004 | Delbrück

10-Finger-Tastchreiben in 3x3 Stunden (Ferienkurs für Schüler*innen von 10-18 Jahren)

Kursleitung und -inhalte s. Kurs Nr. 41003

Mo, 14.04.2025, 10:00-13:15 Uhr

Di, 15.04.2025, 10:00-13:15 Uhr

Mi, 16.04.2025, 10:00-13:15 Uhr

3x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,
 C203 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

95,50 € / Gebühr bereits ermäßigt (Schüler*innen-
 Tarif, -25%)



Foto: malerapaso/iStock

vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

Sie haben Fragen zur Bedienung Ihres PCs, Notebooks, Tablets oder Smartphones? Das Betriebssystem oder eine Office-Anwendung wie WORD, EXCEL, OUTLOOK oder POWERPOINT bereiten Ihnen Probleme? Sie haben aber nicht die Zeit oder das Interesse, einen ganzen VHS-Kurs über mehrere Termine zu besuchen, sondern nur ein wenig Rat und Tat wäre genau das Richtige für Sie? Dann sind Sie bei „vhs4you“ genau richtig. In Einzelschulungen durch einen qualifizierten und erfahrenen Dozenten (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 selbstständig anzuwenden und in Ihre berufliche bzw. alltägliche Praxis umzusetzen. Die Schulungen werden als 45-minütige „Sprechstunden“ angeboten, die Sie je nach Bedarf einzeln oder im Block buchen können. Und so funktioniert „vhs4you“ in der Praxis:

Anmeldung

1. Die VHS bietet Beratungstage an, die einen Zeitraum von mehreren aufeinander folgenden 45-Minuten-Einheiten (Unterrichtsstunden) umfassen.

2. Bei der Anmeldung buchen Sie eine oder mehrere aufeinander folgende Unterrichtsstunden innerhalb dieses Zeitraums. Die angegebene Teilnahmegebühr gilt pro gebuchter Unterrichtsstunde.

3. Die Vergabe der Einzeltermine erfolgt eine Woche vor dem Beratungstag durch die VHS, wobei Ihre Wünsche nach Möglichkeit berücksichtigt werden. Ein Rücktritt vom Einzelunterricht ist nach der Terminvergabe nicht mehr möglich. Wir empfehlen, sich den gesamten Beratungstag bis zur Bekanntgabe des genauen Termins freizuhalten.

Ablauf des Einzelunterrichts

1. Sie bringen Ihr eigenes mobiles Endgerät (Notebook, Tablet oder Smartphone) zum Termin mit.

2. Für die gebuchte Stundenanzahl erhalten Sie eine individuelle Schulung bzw. Beratung durch den Referenten der VHS.

Hinweise und Haftungsausschluss

1) Die VHS übernimmt keine Haftung für eventuelle Schäden, die während oder nach der Schulung an Ihren Geräten oder der installierten Software entstehen. Installationen, Einstellungsänderungen und Eingriffe in das System liegen ausschließlich in Ihrer Verantwortung.

2. Der Einzelunterricht dient nicht dazu, defekte Geräte oder fehlerhafte Softwareinstallationen zu reparieren. Bitte wenden Sie sich im Bedarfsfall an einen qualifizierten IT-Dienstleister.

📞 Zur Koordinierung und Absprache der Termine bitten wir um Anmeldung in der VHS-Hauptgeschäftsstelle unter der Rufnummer 05258 5071-3551.

Für alle Termine gilt:

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
 Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 7

26,50 €

4 BERUF UND DIGITALES

41010 | Salzkotten

Di, 28.01.2025, 12:30-18:30 Uhr

41011 | Salzkotten

Di, 18.02.2025, 12:30-18:30 Uhr

41012 | Salzkotten

Di, 11.03.2025, 12:30-18:30 Uhr

41013 | Salzkotten

Di, 08.04.2025, 12:30-18:30 Uhr

41014 | Salzkotten

Di, 13.05.2025, 12:30-18:30 Uhr

41015 | Salzkotten

Di, 24.06.2025, 12:30-18:30 Uhr



SilverSurfers - Offener Computer-Treff für ältere Lernende in Salzkotten

Klaus Reiher

Als „SilverSurfer“ entdecken Sie im offenen Computer-Treff unserer VHS die Möglichkeiten des Computers, Internets, Smartphones und der digitalen Welt! Die Teilnehmenden erlernen den Computer oder den Laptop zu bedienen, im Internet zu recherchieren, online einzukaufen, Reisen zu buchen oder zu kommunizieren sowie ihre digitale Medienkompetenz allgemein zu verbessern. Die Auswahl der Themen sowie das Lerntempo richten sich nach den Bedarfen und Wünschen der Teilnehmenden und werden in der Gruppe gemeinsam festgelegt. Dozent Klaus Reiher war Lehrer an einem Gymnasium und freut sich darauf, seinen großen Erfahrungsschatz mit Gleichgesinnten zu teilen. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die Möglichkeiten des digitalen Zeitalters!

i Das Angebot richtet sich an ältere Lernende. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Einstieg ist zu jedem Termin möglich.

Für alle Termine gilt:

1x, 2,67 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
8,00 €

EIN GRATISBESUCH BEI BUCHUNG ALLER TERMINE! Bei Buchung aller sieben Termine werden nur Gebühren für sechs Termine fällig (wird sofort berechnet, kein Rücktritt von einzelnen Terminen möglich).



Foto: vm/iStock

41016 | Salzkotten

Do, 30.01.2025, 18:00-20:00 Uhr

41017 | Salzkotten

Do, 20.02.2025, 18:00-20:00 Uhr

41018 | Salzkotten

Do, 20.03.2025, 18:00-20:00 Uhr

41019 | Salzkotten

Do, 10.04.2025, 18:00-20:00 Uhr

41020 | Salzkotten

Do, 08.05.2025, 18:00-20:00 Uhr

41021 | Salzkotten

Do, 05.06.2025, 18:00-20:00 Uhr

41022 | Salzkotten

Do, 26.06.2025, 18:00-20:00 Uhr



SilverSurfers - Offener Computer-Treff für ältere Lernende in Delbrück

Herbert Lehmann

Jetzt auch in Delbrück! Als „SilverSurfer“ entdecken Sie im offenen Computer-Treff unserer

VHS die Möglichkeiten des Computers, Internets, Smartphones und der digitalen Welt! Die Teilnehmenden erlernen den Computer oder den Laptop zu bedienen, im Internet zu recherchieren, online einzukaufen, Reisen zu buchen oder zu kommunizieren sowie ihre digitale Medienkompetenz allgemein zu verbessern. Die Auswahl der Themen sowie das Lerntempo richten sich nach den Bedarfen und Wünschen der Teilnehmenden und werden in der Gruppe gemeinsam festgelegt. Dozent Herbert Lehmann ist langjähriger VHS-Kursleiter und freut sich darauf, seinen großen Erfahrungsschatz mit Gleichgesinnten zu teilen. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die Möglichkeiten des digitalen Zeitalters!

📌 Das Angebot richtet sich an ältere Lernende. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Einstieg ist zu jedem Termin möglich.

Für alle Termine gilt:

1x, 2,67 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, C203 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

8,00 €

EIN GRATISBESUCH BEI BUCHUNG ALLER TERMINE! Bei Buchung aller sechs Termine werden nur Gebühren für fünf Termine fällig (wird sofort berechnet, kein Rücktritt von einzelnen Terminen möglich).

41023 | Delbrück

Di, 11.03.2025, 18:00-20:00 Uhr

41024 | Delbrück

Di, 01.04.2025, 18:00-20:00 Uhr

41025 | Delbrück

Di, 29.04.2025, 18:00-20:00 Uhr

41026 | Delbrück

Di, 20.05.2025, 18:00-20:00 Uhr

41027 | Delbrück

Di, 17.06.2025, 18:00-20:00 Uhr

41028 | Delbrück

Di, 08.07.2025, 18:00-20:00 Uhr

41030 | Delbrück

Schritt für Schritt:

Computer-Wissen für ältere Anwender*innen

Miriam Lübbers

Haben Sie Fragen zum Computer? Möchten Sie lernen, wie man E-Mails schreibt, Dateien druckt oder sicher im Internet surft? Vielleicht kommen Sie manchmal nicht weiter, zum Beispiel mit WORD oder EXCEL? Oder Sie trauen sich gar nicht erst anzufangen? In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der PC-Benutzung. Egal, ob Sie Anfänger sind oder schon etwas Erfahrung haben: Wir gehen auf Ihre individuellen Fragen und Ihr Lerntempo ein. Bringen Sie Ihren Laptop mit und wir unterstützen Sie Schritt für Schritt. Fragen sind jederzeit willkommen!

📌 Erste Kenntnisse im Umgang mit dem PC oder Notebook sind hilfreich aber nicht zwingend erforderlich. Sie können Ihr eigenes Notebook (inkl. Netzteil und Mehrfachsteckdose) zum Kurs mitbringen.

Mi, 26.03.2025, 16:30-18:00 Uhr

Mi, 09.04.2025, 16:30-18:00 Uhr

Mi, 07.05.2025, 16:30-18:00 Uhr

Mi, 21.05.2025, 16:30-18:00 Uhr

Mi, 04.06.2025, 16:30-18:00 Uhr

Mi, 25.06.2025, 16:30-18:00 Uhr

6x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, C203 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

50,00 €



Computer und Internet für Einsteiger*innen 1 (Grundkurs)

Nathaniel Majiczek

Erlernen Sie die Grundlagen der Computer- und Internetnutzung. Das umfasst den verantwortungsvollen Umgang mit den Geräten (Hardware), die Nutzung wichtiger Programme (Software) sowie grundlegende Schritte zur Datenorganisation. Sie erhalten Einblick in die Bedienung des Betriebssystems Windows und unternehmen erste Schritte im Internet. Dazu gehören die Nutzung von gängigen Suchmaschinen, Kartendiensten, Online-Shopping und Aufklärung über mögliche

4 BERUF UND DIGITALES

Gefahren.

❶ Vorkenntnisse im Umgang mit Computern sind nicht erforderlich. Eigene Windows-Notebooks können auf Wunsch mitgebracht werden (inkl. Netzteil u. Verlängerungskabel).

41032 | Hövelhof

Mo, 10.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
Mi, 12.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
Mo, 17.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
3x, 12 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
64,80 € / Ermäßigung möglich

41031 | Bad Wünnenberg

Di, 01.04.2025, 18:00-21:00 Uhr
Do, 03.04.2025, 18:00-21:00 Uhr
Di, 08.04.2025, 18:00-21:00 Uhr
3x, 12 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, FE 04, EDV-Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
64,80 € / Ermäßigung möglich

Computer und Internet für Einsteiger*innen II (Aufbaukurs)

Nathaniel Majiczek

Anwender*innen mit grundlegenden Computer- und Internetkenntnissen finden hier einen Kurs, der den Schwerpunkt auf die Arbeit mit Windows, die Nutzung von Internet und E-Mail sowie die Organisation von Dateien und Ordern legt. Die im Grundkurs erworbenen oder bereits vorhandenen Fähigkeiten werden weiterentwickelt, wodurch die Teilnehmenden mehr Sicherheit und Routine im Umgang mit dem Computer und dem Internet erlangen. Zusätzlich wird gezielt auf spezifische Fragen und Wünsche der Teilnehmenden eingegangen.

❶ Der Kurs ist eine Fortsetzung des Grundkurses. Neue Teilnehmende mit vergleichbaren Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

41033 | Hövelhof

Mo, 24.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
Mi, 26.03.2025, 18:00-21:00 Uhr

Mo, 31.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
3x, 12 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
64,80 € / Ermäßigung möglich

41034 | Bad Wünnenberg

❶ Der Kurs ist eine Fortsetzung des Grundkurses und kann bei Bedarf eingerichtet werden. Auch neue Teilnehmende mit vergleichbaren Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Di, 06.05.2025, 18:00-21:00 Uhr
Do, 08.05.2025, 18:00-21:00 Uhr
Di, 13.05.2025, 18:00-21:00 Uhr
3x, 12 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, FE 04, EDV-Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
60,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Drazen Zigic/iStock

Computer und Internet leicht gemacht 1: Grundkurs für Einsteiger*innen

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich speziell an Einsteiger*innen, die erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer und dem Internet sammeln möchten. Vermittelt werden der verantwortungsvolle Umgang mit den Geräten (Hardware), die wichtigsten Programme und Werkzeuge (Software) sowie erste Schritte zur Organisation von Daten. Die Teilnehmer*innen erlernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows und unternehmen erste Schritte im Internet. Dazu gehört das Suchen und Recherchieren mit Google, Möglichkeiten des Online-Shoppings sowie

die Aufklärung über Gefahren der Internetnutzung. Dozent Herbert Lehmann ist ausgebildete Lehrkraft mit langjähriger (Berufs-)Erfahrung in Schule und Erwachsenenbildung.

❶ Es werden keine oder nur geringe Computerkenntnisse vorausgesetzt. Der Kurs ist auch für ältere Lernende geeignet.

41035 | Büren

Mo und Do, 10.03.-20.03.2025, 18:30-20:45 Uhr
4x, 12 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C,
Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
50,00 € / Ermäßigung möglich

41036 | Geseke

Mo und Do, 31.03.-10.04.2025, 18:00-20:15 Uhr
4x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A12
(Info 2)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
50,00 € / Ermäßigung möglich

41037 | Geseke

Computer und Internet leicht gemacht 2: Aufbaukurs

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer und dem Internet gesammelt haben. Der Umgang mit Windows, die Nutzung von Internet und E-Mail sowie die Organisation von Dateien und Ordnern werden weiter geübt und vertieft. Die vorhandenen oder im Grundkurs erworbenen Kompetenzen werden auf diese Weise ausgebaut und die Teilnehmenden erlangen mehr Sicherheit und Routine in der Anwendung und Bedienung des Computers sowie in der Nutzung des Internets. Außerdem wird gezielt auf Fragen und Wünsche der Teilnehmenden eingegangen. Dozent Herbert Lehmann ist ausgebildete Lehrkraft mit langjähriger (Berufs-)Erfahrung in Schule und Erwachsenenbildung.

❶ Der Kurs ist eine Fortsetzung des Grundkurses. Neue Teilnehmer*innen mit vergleichbaren Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Der Kurs eignet sich auch für ältere Lernende.

Vermögensberater/in - Ein Beruf mit Zukunft!

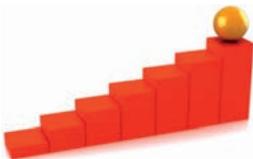


Deutsche
Vermögensberatung

Ihr Partner rund ums
Thema Finanzen.

Mit uns früher an
Später denken.

Keine Panik,
wir informieren dich
gerne,
so dass du selbst
den Durchblick hast!



4 BERUF UND DIGITALES

Mo und Do, 05.05.-15.05.2025, 18:00-20:15 Uhr
4x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A12
(Info 2)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
50,00 € / Ermäßigung möglich



Optimal Arbeiten mit Apple-Geräten: MacBook und Co. (MacOS)

Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

Sie nutzen ein MacBook oder einen iMac und stellen fest, dass sich die Anwendungen und die Bedienung doch sehr von Ihrem Windows-Computer unterscheiden? Wenn Sie noch nicht mit allen Grundfunktionen Ihres Apple-Computers vertraut sind, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Hilfreiche Tipps und Tricks zur Bedienung sowie die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems MacOS werden Ihnen gezeigt. Sie erfahren, wie Sie mit Ihrem Apple-Gerät optimal arbeiten können und lernen die Vorteile gegenüber anderen Systemen schätzen. Folgende Kursinhalte werden unter anderem behandelt: Einführung in die Benutzeroberfläche von MacOS, (individuelle) Einstellungen und Programmanwendungen, Nutzung der iCloud, empfehlenswerte Apps, Sicherheit und Backups, Datenaustausch etc. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u.a. Diplom-Informatiker 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).

i Zum Workshop bringen Sie Ihr eigenes MacBook inkl. Netzteil mit, im Schulungsraum sind keine Apple-Geräte vorhanden.

42040 | Geseke

Fr, 07.02.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 08.02.2025, 09:00-16:00 Uhr
2x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
75,00 € / Ermäßigung möglich

42041 | Salzkotten

Fr, 28.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 29.03.2025, 09:00-16:00 Uhr
2x, 12 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
75,00 € / Ermäßigung möglich

SMARTPHONE, TABLET & Co.

42001 | Salzkotten

Infvormittag: Markt & Technik - Offener Smartphone-Treff für ältere Lernende

Herbert Lehmann, Markus Krick

An diesem Vormittag stellen Ihnen Dozent Herbert Lehmann und VHS-Leiter Markus Krick das neue VHS-Angebot „Markt & Technik - Offener Smartphone-Treff für ältere Lernende“ vor. Nehmen Sie unverbindlich teil und erfahren Sie alles über dieses neue Format und was sich dahinter verbirgt. Lernen Sie Kursleiter Herbert Lehmann sowie mögliche Teilnehmende kennen und nutzen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen sowie Themenwünsche anzuregen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

i Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone inklusive Ladegerät mit.

Fr, 21.02.2025, 11:00-13:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Markt & Technik - Offener Smartphone-Treff für ältere Lernende am Vormittag

Herbert Lehmann

Kombinieren Sie den Einkauf für das Wochenende oder den Besuch des Salzkottener Wochenmarktes mit der Teilnahme am offenen Vormittags-Treff für ältere Smartphone-Nutzer*innen.

Entdecken Sie dabei in entspannter Runde die Möglichkeiten Ihres mobilen Gerätes. Ob Fotos verschicken, WhatsApp-Nachrichten schreiben, Reisen planen oder online einkaufen - hier sind Sie richtig! Gemeinsam mit anderen Interessierten und unter Anleitung eines erfahrenen Dozenten erlernen Sie Schritt für Schritt den sicheren und selbstbewussten Umgang mit Ihrem Smartphone. Und das in einem Tempo, das zu Ihnen passt! Genießen Sie nach dem Kurs noch ein Kaffchen am Marktstand oder testen Sie direkt beim Einkaufen, was Sie gelernt haben!

📌 Das Angebot richtet sich an ältere Lernende. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Einstieg ist zu jedem Termin möglich. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone inkl. Ladegerät mit.

Für alle Termine gilt:

1x, 2,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
8,00 €

42002 | Salzkotten

Fr, 07.03.2025, 11:00-13:00 Uhr

42003 | Salzkotten

Fr, 21.03.2025, 11:00-13:00 Uhr

42004 | Salzkotten

Fr, 04.04.2025, 11:00-13:00 Uhr

42005 | Salzkotten

Fr, 09.05.2025, 11:00-13:00 Uhr

42006 | Salzkotten

Fr, 23.05.2025, 11:00-13:00 Uhr

42007 | Salzkotten

Fr, 13.06.2025, 11:00-13:00 Uhr

42008 | Salzkotten

Fr, 27.06.2025, 11:00-13:00 Uhr



Foto: Vladimir Vladimirov

42009 | Salzkotten

**WhatsApp leicht gemacht I:
Einfach und sicher Nachrichten schreiben**

Nathaniel Majiczek

Entdecken Sie die Welt von WhatsApp - einfach und sicher! Dieser Kurs ist auf die Bedürfnisse von Einsteiger*innen zugeschnitten und bietet Ihnen eine freundliche und verständliche Einführung in eine der beliebtesten Apps der Welt. Lernen Sie in einer entspannten und unterstützenden Umgebung, wie Sie Nachrichten versenden, Fotos teilen und Videoanrufe mit Freunden und Familie führen. Auch wenn Sie sich in der digitalen Welt noch unsicher fühlen, wird Ihnen dieser Workshop dabei helfen, mit Ihren Liebsten in Kontakt zu bleiben.

📌 Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr vollständig aufgeladenes Smartphone mit zum Kurs. Der Kurs eignet sich insbesondere für ältere Lernende.

Di, 04.02.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
18,80 €

42010 | Salzkotten

**WhatsApp leicht gemacht II:
Mehr Möglichkeiten entdecken**

Nathaniel Majiczek

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste Erfahrungen mit WhatsApp gemacht haben. Vorhandene Kenntnisse werden geübt und vertieft, um mehr Sicherheit und Routine in der Anwendung zu erlangen. Außerdem werden die Themen Gruppen und Status in WhatsApp behandelt. Fer-

4 BERUF UND DIGITALES

ner wird im Kurs gezielt auf die Fragen und Wünsche der Teilnehmer*innen eingegangen.

📌 Erste Erfahrungen im Umgang mit WhatsApp sind erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr vollständig aufgeladenes Smartphone mit zum Kurs. Der Kurs eignet sich insbesondere für ältere Lernende.

Di, 11.02.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

18,80 €



Foto: Prykhodov/IStock

Mit Smartphone oder Tablet sicher einkaufen

Thomas Kraft, Fachdozent für EDV und Digitales

Wer noch wenig Erfahrung mit Smartphone oder Tablet hat, zögert vielleicht auch, diese Geräte für den Einkauf im Internet zu nutzen. Dabei profitieren gerade Menschen, die nicht mehr so mobil sind oder wenig Zeit zum Einkaufen haben, vom Online-Shopping. Erfahren Sie, welche Möglichkeiten des Online-Shoppings es gibt, wie Sie seriöse von unseriösen Anbietern unterscheiden können und welche Schritte beim Bezahlvorgang üblich und sicher sind.

📌 Der Kurs eignet sich insbesondere für ältere Lernende. Bitte eigenes Smartphone und/oder Tablet inkl. Ladegerät zum Kurs mitbringen.

42011 | Büren

Di, 11.02.-18.02.2025, 18:30-20:45 Uhr

2x, 6 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

37,50 € / Ermäßigung möglich

42012 | Geseke

Di, 11.03.-18.03.2025, 18:30-20:45 Uhr

2x, 6 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A12

(Info 2)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

37,50 € / Ermäßigung möglich

42013 | Salzkotten

Tourenplanung mit Komoot

Peter Hoffmann

Die Tage werden wieder länger. Das Frühlingsgrün motiviert zu Wander- und Radtouren. Um diese möglichst einfach zu planen, ist Komoot genau das richtige Werkzeug. Am Rechner, Tablet oder Smartphone stellen Sie Ihre Routen passend zu Ihrem Fitnesslevel zusammen oder lassen sich von den Routen anderer Komoot-Nutzer inspirieren. Unterwegs zeigt Ihnen Komoot dann auf dem Smartphone oder der Smartwatch den Weg und zeichnet Ihre Route auf. Ihr Erlebnis können Sie schließlich mit Freund*innen, der Familie oder der ganzen Komoot-Community teilen. Nach dem Vortrag wissen Sie, wie Sie Touren mit Komoot planen, wie Sie outdoor navigieren und die aufgezeichnete Route dokumentieren.

📌 Bringen Sie zum Kurs Ihr Smartphone oder Tablet mit einer installierten (kostenlosen) Version von Komoot mit. Komoot finden Sie für iOS-Geräte im App Store, für Geräte mit Android-Betriebssystem im Play Store.

Do, 10.04.2025, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

12,50 €

OFFICE-ANWENDUNGEN

43001 | Delbrück

Textverarbeitung mit WORD (Grundkurs)

Monica Czop

Entdecken Sie die Welt der Textverarbeitung mit WORD und erwerben Sie fundierte Kenntnisse zur

effizienten Erstellung und Verwaltung von Textdokumenten. Lernen Sie, Schriftstücke zu erstellen und zu bearbeiten sowie zu formatieren und zu drucken. Erlernen Sie außerdem, Ihre Dokumente strukturiert abzulegen und zu verwalten.

❶ Grundlegende PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Do, 06.03.-10.04.2025, 19:45-21:15 Uhr
6x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,
C203 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
67,90 € / Ermäßigung möglich

43002 | Delbrück

Textverarbeitung mit WORD (Aufbaukurs)

Monica Czop

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in der Textverarbeitung mit WORD, indem Sie Funktionen, Serienbriefe und Sendungen nutzen. Erfahren Sie außerdem, wie Sie Ihre Dokumente effektiv überprüfen.

❶ Grundlegende Kenntnisse in der Textverarbeitung oder der Besuch des Grundkurses werden vorausgesetzt.

Do, 08.05.-26.06.2025, 19:45-21:15 Uhr
6x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,
C203 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
67,90 € / Ermäßigung möglich



Textverarbeitung mit WORD

Klaus Reiher

Sie möchten die Textverarbeitung mit Microsoft WORD sicher beherrschen und die Möglichkeiten des Programms voll ausschöpfen? Lernen Sie in diesem Kurs die wichtigsten Einstellungen des Programms vorzunehmen und Texte zu erstellen. Sie legen Tabellen an, automatisieren wichtige Textelemente und gestalten Seitenlayouts mit Text, Bildern, Kopf- und Fußzeilen. Die Erstellung und Bearbeitung von Dokument- und Formatvorlagen, Serienbriefe, Einblicke in die Bearbeitung umfangreicher Dokumente mit Index oder Inhaltsverzeichnis sowie Hinweise zur Texterstellung im Team runden den Kurs perfekt ab.

❶ Vorkenntnisse in WORD sind nicht erforderlich.

lich, Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC oder Notebook werden jedoch vorausgesetzt. Auf Wunsch können die Teilnehmer*innen 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 Verlängerungskabel mitbringen.

43003 | Salzkotten

Di und Do, 13.05.-22.05.2025, 18:00-20:15 Uhr
4x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
57,20 € / Ermäßigung möglich

43004 | Geseke

Do und Di, 06.02.-18.02.2025, 18:00-20:15 Uhr
4x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
57,20 € / Ermäßigung möglich



Foto: Prykhodov/iStock

43101 | Delbrück

Tabellenkalkulation mit EXCEL (Grundkurs)

Monica Czop

Das Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL bietet unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten in Beruf und Alltag. Lernen Sie, Tabellen zu erstellen und zu gestalten. Erwerben Sie außerdem Kenntnisse im Formatieren von Zellen, Zahlen und ganzen Tabellen und führen Sie Berechnungen mit einfachen Formeln und Funktionen durch.

4 BERUF UND DIGITALES

① Grundlegende PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Do, 06.03.-10.04.2025, 18:00-19:30 Uhr
6x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,
C203 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
67,90 € / Ermäßigung möglich

43102 | Delbrück

Tabellenkalkulation mit EXCEL (Aufbaukurs)

Monica Czop

Erweitern und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit EXCEL. Lernen Sie, komplexere Formeln und Funktionen zu verwenden und größere Datenmengen zu organisieren.

① Grundlegende EXCEL-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Do, 08.05.-26.06.2025, 18:00-19:30 Uhr
6x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,
C203 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
67,90 € / Ermäßigung möglich

43103 | Delbrück

EXCEL praktisch anwenden:

Lösungen für Ihren Alltag

Miriam Lübbers

Möchten Sie EXCEL endlich sinnvoll und effektiv für Ihren Alltag nutzen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das Programm gezielt einsetzen, um praktische Aufgaben zu lösen. Egal, ob Sie ein Haushaltsbuch führen, Einkaufslisten erstellen, Adressen organisieren oder einfache Diagramme anfertigen möchten: Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie es geht! Bringen Sie Ihre persönlichen Ideen und Fragen mit, und wir setzen sie im Kurs gemeinsam um. Unser Ziel: Sie sollen nicht nur verstehen, wie EXCEL funktioniert, sondern es auch mühelos in Ihrem Alltag anwenden können. Entdecken Sie, wie EXCEL Ihren Alltag erleichtern kann!

① Grundlegende EXCEL-Kenntnisse sind hilfreich für die Teilnahme am Kurs.

Di, 06.05.2025, 18:30-20:00 Uhr

Mi, 07.05.2025, 18:30-20:00 Uhr

Di, 13.05.2025, 18:30-20:00 Uhr

Mi, 14.05.2025, 18:30-20:00 Uhr

Mi, 21.05.2025, 18:30-20:00 Uhr

Di, 27.05.2025, 18:30-20:00 Uhr
6x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,
C203 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
50,00 €

43104 | Salzkotten

Tabellenkalkulation mit EXCEL - Grundkurs

Klaus Reiher

Das Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL ist das ideale Werkzeug, um Daten übersichtlich in Tabellen zu erfassen, mit ihnen zu rechnen und die Ergebnisse in übersichtlichen Diagrammen darzustellen. Im Kurs werden grundlegende Techniken der Anwendung vorgestellt und anhand vieler Beispiele von den Teilnehmenden individuell erarbeitet. Sie erstellen und formatieren Tabellen, führen Berechnungen mit einfachen Formeln und Funktionen durch und stellen die Ergebnisse in Diagrammen dar bzw. drucken diese aus. Je nach Vorkenntnissen und Wünschen der Teilnehmenden können weiterführende Themen behandelt werden.

① Es sind keine EXCEL-Vorkenntnisse notwendig. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC oder Notebook sowie dem Betriebssystem Windows werden jedoch vorausgesetzt. Auf Wunsch können Sie auch mit eigenen Endgeräten (Notebooks oder Tablets) arbeiten und so direkt in Ihrer gewohnten Umgebung agieren. Bitte bringen Sie in diesem Fall Netzteil, Ladekabel und Verlängerungskabel mit.

Di und Do, 04.03.-13.03.2025, 19:00-21:15 Uhr
4x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
57,20 € / Ermäßigung möglich

43105 | Salzkotten

Tabellenkalkulation mit EXCEL - Aufbaukurs

Klaus Reiher

Wenn Sie schon gute Grundkenntnisse in der Anwendung von Tabellenkalkulationsprogrammen besitzen oder diese im Grundkurs erworben haben, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, das vorhandene Wissen zu erweitern und zu vertiefen. Ziel ist es, EXCEL auch für komplexere Aufgaben sicher einsetzen zu können. Anhand von aufeinander aufbauenden Übungen lernen Sie, anspruchsvollere Berechnungen mit Hilfe spezieller Funktionen durchzuführen, benutzerdefinierte Formate und bedingte Formatierungen gezielt einzusetzen, Daten aus anderen Quellen zu importieren, große Datenmengen effektiv aufzubereiten, auszuwerten und zu visualisieren (Pivot-Analyse) sowie eigene Vorlagen zu erstellen.

❶ Die Teilnahme am EXCEL-Grundkurs oder vergleichbare Vorkenntnisse werden vorausgesetzt. Auf Wunsch kann auch mit eigenen Endgeräten (Notebooks oder Tablets) gearbeitet werden und so direkt in der gewohnten Umgebung agiert werden. Bitte bringen Sie in diesem Fall Netzteil, Ladekabel und Verlängerungskabel mit.
Di und Do, 25.03.-03.04.2025, 19:00-21:15 Uhr
4x, 12 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
57,20 € / Ermäßigung möglich

**Effiziente Datenaufbereitung und -analyse mit EXCEL**

Christian Loske

Lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Microsoft EXCEL kennen, um das Programm effizient beruflich und privat einzusetzen. Sie erfahren, wie Sie Berechnungen durchführen, Daten sortieren, filtern und analysieren sowie Ergebnisse anschaulich darstellen können. Schritt für Schritt lernen Sie den Aufbau und die Benutzeroberfläche kennen, arbeiten mit Formeln und Funktionen und erstellen Diagramme zur Visualisierung. Weitere Inhalte sind der Import und Export von Daten, das Anpassen des Seitenlayouts und die Anwendung von benutzerdefinierten Formatierungen. Der praxisorientierte Kurs eignet sich ideal für alle, die EXCEL-Kenntnisse erwerben und gezielt einsetzen möchten.

❶ Solide Kenntnisse im Umgang mit PC oder Notebook werden vorausgesetzt. Auf Wunsch können Sie im Kurs am eigenen Gerät arbeiten (ggf. Netzteil, Lade- und Verlängerungskabel mitbringen).

43106 | Büren

Mi und Mo, 12.02.-26.02.2025, 18:15-21:45 Uhr
5x, 23,33 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
97,30 € / Ermäßigung möglich

43107 | Geseke

Di und Do, 04.03.-18.03.2025, 18:00-21:30 Uhr
5x, 23,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
97,30 € / Ermäßigung möglich

**EXCEL & Chat GPT: Mit KI-Unterstützung Arbeitsprozesse optimieren**

Christoph Born

Entdecken Sie, wie die Kombination von EXCEL und ChatGPT Ihre Arbeitsweise verbessern kann. Anhand von Praxisbeispielen lernen Sie, Aufgaben in EXCEL schneller und effizienter zu erledigen, Formeln mit Hilfe von ChatGPT zu erstellen, zu erklä-



Foto Nadzeya_Dzivakova/iStock

4 BERUF UND DIGITALES

ren und zu optimieren sowie wiederkehrende Aufgaben mit VBA-Makros zu vereinfachen. Der Kurs zeigt verschiedene Herangehensweisen, mögliche Probleme und Risiken auf. Am Ende können Sie optimale Prompts eingeben, Formeln mit KI erstellen und komplexe Aufgaben mit VBA-Makros automatisieren.

① Grundlegende EXCEL-Kenntnisse sind erforderlich, Vorkenntnisse in KI nicht. Bei Bedarf kann im Kurs ein eigener ChatGPT-Account eingerichtet werden.

43108 | Delbrück

Mi, 12.03.-26.03.2025, 18:00-20:15 Uhr
3x, 9 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,
C203 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
45,00 €

43109 | Salzkotten

Do, 13.03.-27.03.2025, 18:00-20:15 Uhr
3x, 9 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
45,00 €

43109A | Büren

Vorbereitung auf die IHK-Abschlussprüfung Teil 1: Kaufmann/-frau für Büromanagement

Christian Loske

Dieser Vorbereitungskurs bereitet Sie gezielt auf die schriftliche Abschlussprüfung Teil 1 im Bereich „Informationstechnisches Büromanagement“ vor, mit einem klaren Schwerpunkt auf den Themen Textverarbeitung und Tabellenkalkulation. Der Kurs richtet sich speziell an angehende Kaufleute für Büromanagement und vertieft die prüfungsrelevanten Inhalte im Bereich Textverarbeitung mit MS WORD und Tabellenkalkulation mit MS EXCEL, um Ihnen die wichtigsten Funktionen und Anwendungen praxisnah zu vermitteln. In EXCEL werden Sie intensiv in den Bereichen Tabellenaufbau, Formeln und Funktionen sowie in der Datenanalyse geschult. In WORD liegt der Fokus auf dem Erstellen, Formatieren und Strukturieren professioneller Dokumente nach Vorgabe. Sie lernen, wie Sie Texte formgerecht bearbeiten, Formatvorlagen nutzen und Dokumente effizient gestalten. Durch prü-

fungsähnliche Übungen gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit WORD und EXCEL und sind bestens auf die Prüfung vorbereitet.

① Der IHK-Lehrgang richtet sich an Auszubildende, die sich intensiv auf die bundeseinheitliche schriftliche Abschlussprüfung Teil 1 zum „Kaufmann*frau für Büromanagement“ vorbereiten möchten.

Di und Mi, 04.03.-19.03.2025, 18:15-21:45 Uhr
6x, 28 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C,
Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
175,00 € / Ermäßigung möglich

43110 | Online

Excel - Tipps und Tricks

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.

① 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, 18.02.2025, 19:30-20:15 Uhr
1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5
Anmeldeschluss: Mo, 17.02.2025
5,90 €

43111 | Online

Tabellen professionell auf Papier bringen mit Excel

Bastian Henneke

Kennen Sie diese Situation nicht auch? Am Bildschirm sah die Tabelle noch gut aus und auf dem Ausdruck passt das Gesamtlayout 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.

① 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.
 Do, 20.02.2025, 19:30-20:15 Uhr
 1x, 1 UStd.
 Online-Kurs (ZOOM)
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5
 Anmeldeschluss: Mi, 19.02.2025
 5,90 €



Foto: AndreyPopov/iStock

43112 | Online

Einsatz von intelligenten Tabellen mit Excel

Bastian Henneke

Was sind intelligente Tabellen? Welche Vor- und Nachteile haben Sie? Das erfahren Sie in diesem kompakten Online-Kurs. Erstellen Sie intelligente Tabellen, passen Sie Größe und Design an, benennen Sie die Tabellen und aktivieren Sie Ergebniszeilen oder Ergebnisspalten - all diese Funktionen werden Ihnen an diesem Kursabend durch den Dozenten vorgestellt.

❶ Erste Excel-Kenntnisse sind hilfreich! 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, 04.03.2025, 19:30-20:15 Uhr
 1x, 1 UStd.
 Online-Kurs (ZOOM)
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5
 Anmeldeschluss: Mo, 03.03.2025
 5,90 €

43113 | Online

SVERWEIS kennenlernen und anwenden

Bastian Henneke

Lernen Sie die Verweis- oder Nachschlagefunktion „SVERWEIS“ kennen. Was sind die Vorteile gegenüber WENN-Funktionen, was ist bei der Anwendung zu beachten? Erklärung der Funktion an praktischen Beispielen.

❶ 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.
 Do, 06.03.2025, 19:30-20:15 Uhr
 1x, 1 UStd.
 Online-Kurs (ZOOM)
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5
 Anmeldeschluss: Mi, 05.03.2025
 5,90 €



MS Office kompakt: WORD, EXCEL und PowerPoint im effektiven Zusammenspiel

Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

In den meisten Büros werden WORD, EXCEL und PowerPoint verwendet. Der Kurs kombiniert diese Programme anhand praktischer Beispiele und richtet sich an Interessierte, die Kenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten. Nach dem Workshop können Sie Office-Anwendungen effektiver nutzen und fortgeschrittene Problemstellungen lösen. Behandelt werden die Erstellung von (Serien-)Briefen und Tabellen sowie die Gestaltung von Layouts und die Formatierung von Dokumenten unter WORD. Die Arbeit mit EXCEL umfasst das Rechnen mit Formeln und Funktionen sowie das Erfassen und Organisieren von Daten und deren Visualisierung in Diagrammen. Außerdem werden Möglichkeiten aufgezeigt, Daten zwischen WORD und EXCEL auszutauschen und beide Programme in Kombination effizient zu nutzen. Die professionelle Präsentation von Arbeitsergebnissen mit PowerPoint ergänzt das Angebot. Anregungen der Teilnehmenden und praxisnahe Problemstellungen werden berücksichtigt. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u.a. Diplom-Informatiker und verfügt über langjährige Erfahrung als EDV-Dozent, insbesondere im Bereich MS Office.

❶ Der Kurs eignet sich für MS Office ab der Version 2010 bzw. Office 365 und 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.

Ihre Kenntnisse in den gängigen Office-Programmen gezielt zu erweitern und zu vertiefen. Im Mittelpunkt stehen die individuellen Themenwünsche der Teilnehmenden, sei es der sichere Umgang mit Formeln und die optimale Strukturierung von Tabellen in EXCEL, die professionelle Formatierung von Dokumenten und die Nutzung der Serienbrieffunktion in WORD, die Erstellung moderner multimediale Präsentationen mit PowerPoint oder die effizientere Organisation des Büroalltags mit OUTLOOK. Sie erwerben praxisorientiertes Wissen, das speziell auf die Anforderungen des beruflichen Alltags ausgerichtet ist. Nach Abschluss des Workshops sind Sie in der Lage, die Office-Anwendungen noch zielgerichteter und effektiver einzusetzen, um auch komplexe Büroaufgaben souverän zu bewältigen. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u.a. Diplom-Informatiker und verfügt über langjährige Erfahrung als EDV-Dozent (insbesondere im Bereich MS Office).

❶ Der Workshop eignet sich für die MS-Office Versionen ab 2010 bzw. Office 365 und setzt Kenntnisse in den genannten Programmen voraus. Gerne können Sie Ihr eigenes Notebook verwenden. In diesem Falle bitte Maus und Stromversorgung nicht vergessen.
Fr, 16.05.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 17.05.2025, 09:00-16:00 Uhr
So, 18.05.2025, 09:00-16:00 Uhr
3x, 20 UStd.
Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,
C203 (EDV)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
83,40 € / Ermäßigung möglich

ONLINE-DIENSTE, DIGITALE TOOLS UND KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

44001 | Online

Digitale Tools in Arbeit und Alltag

Jendrik Peters, Bildungsreferent, M.A.

Erhalten Sie in diesem Webinar einen kompakten Überblick über digitale Werkzeuge zur Zusammen-

arbeit und Kommunikation. Vorgestellt werden Padlet und Task-Cards als digitale Pinnwände, MindMeister für Brainstorming und Kollaboration, Mentimeter für Umfragen sowie Etherpads zur gemeinsamen Textbearbeitung. Zudem lernen Sie kostenlose oder kostengünstige Tools für Webkonferenzen kennen und erhalten praktische Tipps für deren Anwendung. Jendrik Peters ist Experte für digitale Medien und erweiterte Lernwelten.

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

Mo, 17.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

Anmeldeschluss: So, 16.03.2025
10,00 €

44002 | Online

Besprechungen und Konferenzen online moderieren

Jendrik Peters, Bildungsreferent, M.A.

Planen Sie Webkonferenzen oder Online-Kurse und fragen sich, wie Online-Räume ansprechend moderiert werden können? Dieses Webinar-Doppel zeigt, worauf es bei der E-Moderation ankommt und wie sie sich von der Moderation in Präsenz unterscheidet. Sie lernen verschiedene Rollen der E-Moderation kennen und sammeln erste Erfahrungen mit dem 5-Stufen-Modell von Gilly Salmon. Dozent Jendrik Peters ist Experte für digitale Medien und erweiterte Lernwelten.

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

Mo, 28.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
Do, 22.05.2025, 19:00-20:30 Uhr
2x, 4 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

Anmeldeschluss: So, 27.04.2025
19,50 €

44003 | Online

Sitzungen und Versammlungen digital durchführen

Jendrik Peters, Bildungsreferent, M.A.

Wie können Mitgliederversammlung oder Jahres-

4 BERUF UND DIGITALES

hauptversammlungen digital attraktiv abgebildet werden? Welche Möglichkeiten gibt es, digital zu wählen? Erhalten Sie Tipps für digitale Werkzeuge und erarbeiten Sie gemeinsam den exemplarischen Ablauf einer digitalen Jahreshauptversammlung. Dozent Jendrik Peters ist Experte für digitale Medien und erweiterte Lernwelten.

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

Di, 06.05.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

Anmeldeschluss: Mo, 05.05.2025

10,00 €



Foto: Kateryna Onyshchuk/iStock

44004 | Online

Einstieg in das Online-Marketing

Stefan Schütte

Dieser Online-Kurs vermittelt Ihnen an einem Abend die Grundlagen zum Online-Marketing. Sie bekommen wertvolle Tipps, Übersichten, Checklisten und Hinweise, wie Sie mit einer geeigneten Strategie sowie einem guten Online-Auftritt, passenden Inhalten und Werbekanälen Ihre Ziele erreichen.

Folgende Themen werden im Online-Kurs behandelt: Ohne Strategie kein Erfolg: Marketingdefinition und Online-Strategie. Das Fundament Ihres Erfolges: Ihr individueller Auftritt und Content (z. B. auf Ihrer Website). Mit Speck fängt man Mäuse: Performance für Ihre Ziele, z. B. mit Displaywerbung, E-Mail-Marketing, Google Ads, Suchmaschinenoptimierung und Social Media. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zu Jobchancen im Online-Marketing.

📌 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.

Termin wird rechtzeitig bekanntgegeben. Unverbindliche Anmeldung bereits möglich.

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

20,30 €

44005 | Online

LinkedIn für Einsteiger*innen: Nutzen Sie das Potenzial für Ihre berufliche Entwicklung!

Stefan Schütte

LinkedIn hat sich in Deutschland zu einem entscheidenden B2B-Netzwerk entwickelt, das maßgeblich die berufliche Landschaft prägt. In diesem Basiskurs erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Nutzung von LinkedIn für berufliche Zwecke. Wir werden die grundlegenden Funktionen und Möglichkeiten dieses professionellen Netzwerks erkunden, um Ihre Karriere voranzutreiben und berufliche Chancen zu maximieren. Egal, ob Sie gerade erst anfangen oder bereits Erfahrung mit LinkedIn haben, dieser Kurs wird Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen und das volle Potenzial dieses professionellen Netzwerks auszuschöpfen. Von der Erstellung eines überzeugenden Profils über die effektive Nutzung von Verbindungen bis hin zur Teilnahme an Gruppen und dem Erstellen von ansprechenden Inhalten werden Sie praktische Tipps und Strategien erlernen, um Ihre Präsenz auf LinkedIn zu stärken. Außerdem werden wir bewährte Methoden für die Jobsuche, das Networking und die persönliche Markenbildung auf dieser Plattform diskutieren. Abgerundet wird der Kurs mit einem Einblick in den LinkedIn AdManager, um Ihnen die Möglichkeiten von Anzeigen auf dieser Plattform näherzubringen.

📌 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.

Termin wird rechtzeitig bekanntgegeben. Unverbindliche Anmeldung bereits möglich.

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

20,30 €



Einführung in die Künstliche Intelligenz (KI)

Paul Hils

Künstliche Intelligenz (KI) hat unseren Alltag erobert. Ob bei der Erstellung und Analyse von Texten, der Übersetzung von Sprachen oder der Nutzung von Navigationssystemen - KI ist überall. Dieser Kurs vermittelt Basiswissen über KI-Systeme und beantwortet Fragen wie: Was ist generative KI? Was kann moderne KI? Was ist beim Umgang mit KI zu beachten? Am Beispiel von ChatGPT lernen Sie KI näher kennen und erweitern Ihr Wissen rund um den Begriff „Prompt-Engineering“. Sie arbeiten im Kurs mit Texten, Tabellen und Bildern und lernen, ChatGPT zielgerichtet einzusetzen.

❶ Der Kurs richtet sich an alle KI-Interessierten. Zur Teilnahme sind grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet erforderlich. Ein ChatGPT-Account wird benötigt bzw. bei Bedarf im Kurs eingerichtet.

44006 | Hövelhof

Do, 06.03.2025, 18:00-20:15 Uhr
 Di, 11.03.2025, 18:00-20:15 Uhr
 Do, 13.03.2025, 18:00-20:15 Uhr
 3x, 9 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
 37,50 € / Ermäßigung möglich

44007 | Delbrück

Do, 13.02.2025, 18:00-20:15 Uhr
 Di, 18.02.2025, 18:00-20:15 Uhr
 Do, 20.02.2025, 18:00-20:15 Uhr
 3x, 9 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,
 C203 (EDV)
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
 37,50 € / Ermäßigung möglich

44008 | Büren

Künstliche Intelligenz (KI) erfolgreich nutzen

Thomas Kraft, Fachdozent für EDV und Digitales

Erhalten Sie einen Einblick in die Möglichkeiten künstlich intelligenter Systeme, die im Internet frei verfügbar sind. Lernen Sie, wie man das textbasierte System „ChatGPT“ benutzt oder wie man mit Hilfe von „Dall-E“ verblüffende Bilder erstellen kann. Im Vergleich zu „ChatGPT“ schauen wir uns auch das System „Google

Gemini“ an. Neben dem praktischen Ausprobieren werden auch Möglichkeiten, Grenzen und Gefahren dieser Technologien gemeinsam diskutiert.

❶ Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC oder Notebook werden vorausgesetzt.
 Sa, 08.02.2025, 09:00-12:00 Uhr
 1x, 4 UStd.
 Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C,
 Raum 0.20
 Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
 25,00 €



Grafik: GOCMEN/iStock



Effektive Prompts für die KI (ChatGPT)

Christian Loske

Lernen Sie, wie Sie Anweisungen, sogenannte Prompts, gezielt und kreativ formulieren, um das volle Potenzial künstlicher Intelligenz (KI) auszuschöpfen. Ganz gleich, ob Sie im Bereich der Textgenerierung oder der Datenauswertung tätig sind, die Art und Weise, wie Sie Ihre KI „füttern“, hat großen Einfluss auf die Qualität der Ergebnisse. Lernen Sie die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz kennen und erfahren Sie, was Prompts sind und warum sie so wichtig sind. Sie eignen sich Techniken zur Optimierung von Prompts an, um bessere Ergebnisse zu erzielen, und haben die Möglichkeit, praktische Übungen mit einer Text-KI durchzuführen. Es werden „Dos and Don'ts“ behandelt, um häufige Fehler zu vermeiden, und nützliche Tools und Plattformen für die Arbeit mit KI vorgestellt. Tauchen Sie ein in die Welt der KI und entdecken Sie, wie Sie mit gezielten Fragen die besten Ergebnisse erzielen!

❶ Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und Interessierte, die KI-basierte Tools im beruflichen oder privaten Umfeld effektiv einsetzen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

4 BERUF UND DIGITALES

44009 | Büren

Mo, 10.02.2025, 18:00-21:30 Uhr
1x, 4,67 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
19,50 €

44010 | Bad Wünnenberg

Mo, 10.03.2025, 18:00-21:30 Uhr
1x, 4,67 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, FE 04,
EDV-Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
19,50 €

44011 | Geseke

Mo, 07.04.2025, 18:00-21:30 Uhr
1x, 4,67 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
19,50 €



Frag die KI: Effektive Prompts für ChatGPT, DALL-E und Co.

Paul Hils

Die ersten Schritte mit KI-Systemen wie ChatGPT und DALL-E sind gemacht. Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihre Eingaben, das sogenannte Prompts, in KI-Systemen optimieren können, um präzisere Antworten zu erhalten. Darüber hinaus werden wir uns mit der Frage beschäftigen, welche Regeln und welche Syntax mir helfen, bessere Ergebnisse zu erzielen und wo ich weitere Hilfen und Informationen finde, die mir über den Workshop hinaus im Umgang mit KI-Systemen nützlich sein können.

i Für die Teilnahme am Workshop sind grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet erforderlich. Erste Erfahrungen im Umgang mit KI-Systemen sind hilfreich. Im Kurs wird ein ChatGPT-Account benötigt bzw. bei Bedarf eingerichtet.

44012 | Hövelhof

Di, 01.04.-03.04.2025, 18:00-21:00 Uhr
2x, 8 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
33,40 €

44013 | Delbrück

Di, 18.03.-20.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
2x, 8 UStd.
Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, C203 (EDV)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
33,40 €

44014 | Salzkotten

Mo, 05.05.-06.05.2025, 18:00-21:00 Uhr
2x, 8 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 129, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
33,40 €

44015 | Online

Smart schreiben mit ChatGPT. KI-Tools für Outlook, Word und Co.

Peter Hoffmann

Im Büro, während der Ausbildung, aber auch im Alltag müssen ständig Texte geschrieben, gestaltet und bearbeitet werden. Der Vortrag zeigt, wie Sie ChatGPT nutzen, um Texte zu erzeugen, zusammenzufassen, zu transkribieren, zu übersetzen oder zu analysieren. Sie erfahren, wie Sie ChatGPT nutzen, um sich von Routinearbeiten zu entlasten und wie Sie KI einsetzen, um der eigenen Kreativität Impulse zu geben.

i Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Mi, 22.01.2025, 17:00-18:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99
Anmeldeschluss: Di, 21.01.2025
12,00 €

44016 | Online

Kreativ mit ChatGPT, CoPilot und Gemini. Chatbots für Beruf und Alltag

Peter Hoffmann

Der Vortrag demonstriert die Verwendung von ChatGPT, CoPilot und Gemini, drei aktuellen Chatbots. Sie erfahren, wie Sie Chatbots über die offensichtlichen Möglichkeiten hinaus kreativ einsetzen können, um Ideen zu entwickeln oder Brainstorming zu betreiben, oder wie Sie die Tools nutzen können, um Texte zu analysieren, zu schreiben, zu kürzen, zielgruppen- und mediengerecht anzupassen und zu übersetzen.

i Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Mi, 12.02.2025, 17:00-18:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99
Anmeldeschluss: Di, 11.02.2025
12,00 €

44017 | Salzkotten/Online

KI-Kreativwerkstatt. Intelligente Tools nicht nur für Content Creator

Peter Hoffmann

Künstliche Intelligenz verändert die Möglichkeiten Texte, Bilder, Videos und Audiodateien zu erzeugen und zu gestalten. Im Vortrag erleben Sie, wie vielseitig Sie generative KI von ChatGPT über DALL-E und Firefly bis hin zu Photoshop einsetzen können. Vorgestellt werden Tools und Techniken, um Texte, Bilder, Videos und Audiodateien zu erzeugen, zu optimieren und kreativ anzupassen.

📌 Der Kurs ist auch live im Stream zu verfolgen. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Mi, 12.03.2025, 17:00-18:30 Uhr
1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 99
Anmeldeschluss: Di, 11.03.2025
12,00 €

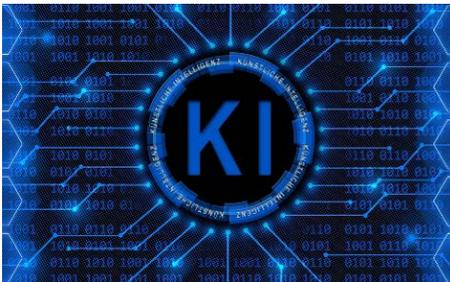


Foto: bestofgreenscreen/iStock

44018 | Online

Von der Idee zum perfekten Text: Schneller und kreativer schreiben mit KI-Unterstützung

Peter Hoffmann

Vom Brainstorming zum Konzept bis hin zum ersten Textentwurf. Von der Textanalyse, zur Übersetzung und zur Zusammenfassung: ChatGPT und andere KI-Tools unterstützen Sie im Beruf, im Studium und auch im Alltag. Sie erlernen, wie Sie prompten und wie Sie die Antworten des Chatbots auf Ihre Person und Ihre spezifischen Bedürfnisse anpassen. Erfahren Sie, welche Alternativen es zu ChatGPT gibt und wie vielfältig die Möglichkeiten sind, die sich durch den Einsatz von KI ergeben.

📌 Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Mo, 31.03.2025, 18:00-20:15 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
Anmeldeschluss: So, 30.03.2025
12,80 €

44019 | Online

KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Helmut Lange, Arno S. Schimmelpfennig (Experte für digitale Transformation u. KI-Strategieberatung)

Als Experte für KI und digitales Marketing bietet Arno Schimmelpfennig einen praxisnahen Kurs an, der ihnen zeigt, wie sie KI gewinnbringend in ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse. Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essenresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmenden erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.

📌 Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Mi, 12.03.2025, 18:30-21:00 Uhr
1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99
Anmeldeschluss: Di, 11.03.2025
25,00 €



Foto: PeopleImages/Stock

HIER SOFORT

BEWERBEN!

Im Herzen ein Nerd?

Dozent*in bei der VHS
vor Ort werden!

VHS 
vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung


Gütesiegelverbund Weiterbildung

vhs-vor-ort.de 

44020 | Online

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

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 dieser Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt sie 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 im Stande sind zu leisten.

- ➊ Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.
- Mo, 23.06.2025, 18:30-21:00 Uhr
1x, 3,33 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25
Anmeldeschluss: Fr, 20.06.2025
15,00 €

44021 | Online

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz in den Fokus der Öffentlichkeit, als ein Computer gegen den damaligen Schachweltmeister gewann. In der Folgezeit haben KI-Systeme ihre Arbeit vorwiegend im Hintergrund verrichtet. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigten sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste.

- ➊ Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.
- Di, 25.02.2025, 18:30-21:00 Uhr
1x, 3,33 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25
Anmeldeschluss: Mo, 24.02.2025
15,00 €

DIGITALE MEDIEN PRODUZIEREN UND BEARBEITEN

45001 | Online

Canva®: Social Media Posts, Flyer und Präsentationen im Handumdrehen

Peter Hoffmann

Wer überzeugen oder begeistern möchte - im Beruf, im Studium, in der Schule oder im Verein - braucht oft Flyer, Broschüren, Plakate, Social Media Posts, Präsentationen oder Videoclips. Mit Canva® lassen sich all diese Medien einfach und schnell gestalten, auch ohne Designkenntnisse - schon in der kostenlosen Version. KI-Funktionen erweitern die Möglichkeiten zusätzlich. Erfahren Sie im Webinar, wie Canva® funktioniert, welche Funktionen es bietet und wie Sie damit mühelos ansprechende Designs erstellen.

- ➊ Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.
- Sa, 10.05.2025, 09:30-15:00 Uhr
1x, 6 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
Anmeldeschluss: Fr, 09.05.2025
25,60 € / Ermäßigung möglich

**fotoforum Akademie - Online-Kurse in Zusammenarbeit mit dem fotoforum Verlag Münster**

Die Online-Kurse unter dem Label „fotoforum Akademie“ vereinen das Know-how von Fotografen, Experten und Fototrainern. In den Themenabenden und Seminaren begleiten und unterstützen wir Sie, je nachdem wo Sie mit Ihren Kenntnissen stehen, beim erfolgreichen Einstieg in die Fotografie, der Bildbearbeitung, der Mediengestaltung oder bei der Entdeckung neuer Sichtweisen und auch der gezielten Erweiterung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.

4 BERUF UND DIGITALES

45002 | Online

Canva®: Schnelle Designs oder Social Media Posts (fotoforum Akademie)

Peter Hoffmann

Privat oder im Beruf sind oft Drucksachen wie Flyer, Broschüren oder Plakate zu gestalten. Für einen Vortrag brauchen Sie schnell und unkompliziert eine elegant gestaltete Präsentation. Ein ansprechender Social Media Post oder ein kleiner Video-clip bereichern die Kommunikation. Doch wie all das gestalten, wenn man kein Designer ist? Im Webinar lernen Sie, mit Canva im Handumdrehen und ohne Vorkenntnisse wirklich ansprechende Dokumente und Layouts zu erstellen.

Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Mi, 02.04.2025, 10:30-12:00 Uhr
1x, 2 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: Di, 01.04.2025

39,00 €

45003 | Online

videobearbeitung mit DaVinci Resolve (fotoforum Akademie)

Peter Hoffmann

DaVinci Resolve ist ein komplexes und kostenloses Videobearbeitungsprogramm. Nach einem kurzen Blick auf das Programm und den Workflow beim Videoschnitt konzentriert sich das Webinar auf das Schneiden und Trimmen des Bildmaterials sowie auf das Arbeiten mit Übergängen, Effekten und Texten. Prüfstein für jeden Schnitt, jeden Effekt, jeden Übergang ist seine dramaturgische Funktion, sein Beitrag zu Kreativität und zum Storytelling. Wie Technik und Gestaltung zusammengehen, ist ein weiteres Thema des Webinars.

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

Do, 27.03.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: Mi, 26.03.2025

39,00 €



Bild: fotoforum akademie/iStock

45004 | Online

Crashkurs Lightroom Classic. Der schnelle Einstieg (fotoforum Akademie)

Peter Hoffmann

Erfahren Sie im Webinar, wie Sie Ihre digitalen Medien wie Videos, JPEGs oder RAWs in Lightroom Classic importieren und exportieren, wie Sie Ihre Medien sinnvoll in Ordnern und Sammlungen organisieren, wie Sie mit Schlagworten und Metadaten Ihren Bildbestand filtern und wie Sie die Metadaten mit Ortsangaben versehen. Natürlich darf auch das weite Feld der Bildbearbeitung im Modul „Entwickeln“ nicht fehlen. Schritt für Schritt erlernen Sie einen effizienten und effektiven Workflow in Lightroom Classic für Ihre Medien.

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

Do, 13.02.2025, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 14.02.2025, 19:00-20:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: Mi, 12.02.2025

69,00 €

45005 | Online

Fotobücher mit CEWE erstellen (fotoforum Akademie)

Peter Hoffmann

Gründe für ein Fotobuch gibt es genug: Reisen, Geburten, Hochzeiten, Familienfeiern, Jubiläen oder auch Rückblicke. Mit der kostenlosen CEWE-Fotobuchsoftware ist ein Fotobuch leicht zu gestalten. Wie Sie dabei vorgehen und worauf Sie bei der Ge-

staltung mit der Software achten sollten, erlernen Sie in diesem Webinar.

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

Di, 18.03.2025, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: Mo, 17.03.2025

39,00 €

45005A | Online

Bessere Fotobücher mit Affinity Publisher (fotoforum Akademie)

Peter Hoffmann

Fotobücher sind beliebt, denn die Gestaltung geht schnell von der Hand und auch in kleiner Auflage wird das Buch kostengünstig gedruckt. Allerdings sind die Gestaltungsmöglichkeiten im Vergleich zu Desktop Publishing-Programmen wie Affinity Publisher begrenzt. Im Webinar lernen Sie, Ihr individuell designtes Fotobuch mit Affinity Publisher zu erstellen und an Fotobuch-Programme wie CEWE zu übergeben, sodass Sie die Vorteile beider Welten nutzen können. Dabei entdecken Sie die Möglichkeiten des Desktop Publishing mit Affinity Publisher und erfahren unter anderem, wie Sie Raster für ein professionelles Design erstellen und nutzen, wie Sie mit Schrift die Stimmung und die Story Ihres Fotobuchs betonen, mit Farben die Idee Ihres Fotobuchs unterstreichen und die mit Affinity Publisher gestalteten Seiten zu CEWE exportieren.

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

Do, 08.05.2025, 10:30-12:00 Uhr

Fr, 09.05.2025, 10:30-12:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: Mi, 07.05.2025

69,00 €

45006 | Online

Montagen mit Photoshop und KI erstellen (fotoforum Akademie)

Peter Hoffmann

Das kreative und gestalterische Zusammenfügen von Bildelementen sowie die Bild- und Textmontage sind die Domäne von Photoshop. Im Webinar lernen Sie den Umgang mit Auswahlwerkzeugen, Ebenen und Masken. Sie erstellen Fotomontagen, die Sie als Buchtitel oder für Präsentationen verwenden können. Surreale Bildwelten erzeugen Sie mit Hilfe der Photoshop KI, mit der Sie aber auch ganz einfach Elemente im Bild austauschen oder verschwinden lassen können.

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

Do, 20.02.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: Mi, 19.02.2025

39,00 €

45007 | Online

Bildbesprechung Landschaftsfotografie (fotoforum Akademie)

Alexander Otto, bekannter Berufsfotograf, Christian Beck

Wir alle kennen sie, die Fotos, mit denen man nicht ganz zufrieden ist... Fotos, bei denen man sich denkt: „Da muss doch noch mehr gehen!“ Der bekannte Landschaftsfotograf Alexander Otto sowie Christian Beck aus dem fotoforum-Team analysieren auf faire und charmante Art Landschaftsfotos der Teilnehmenden und erklären unter anderem, was es in puncto Bildgestaltung zu beachten gibt, worauf man direkt bei der Aufnahme aufpassen sollte oder wie die Bildbearbeitung noch optimiert werden kann. Dabei verdeutlichen sie ihre Sichtweise anhand von Skizzen, die sie direkt auf die Bilder zeichnen und sie werden auch den ein oder anderen Regler in Lightroom betätigen, wenn der Bildbearbeitung etwas Feinschliff zuträglich ist. Die Teilnehmenden bekommen konstruktive und praxisorientierte Inputs und Tipps zu ihren Bildern, die sie in der nächsten Fotosession gleich umsetzen können!

📌 Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere tech-

4 BERUF UND DIGITALES

nische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Teilnehmende können bis zum 29.01.2025 maximal zwei Ihrer Landschaftsfotos an akademie@fotoforum.de senden. Ausgewählte Fotos werden besprochen.

Do, 06.02.2025, 19:00-21:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: Mi, 05.02.2025

39,00 €



Foto: Alexander Otto/Privat

ÜBER Alexander Otto

Nicolas Alexander Otto (*1987) fotografiert bereits seit nunmehr 15 Jahren Landschaften, seit 2016 arbeitet er unter anderem als Dozent für Fotografie und Nachbearbeitung bei verschiedenen öffentlichen Trägern und privaten Agenturen. Er schreibt für verschiedene Fotomagazine und seine Fotos wurden in mehreren internationalen Ausstellungen gezeigt.



Foto: Alexander Otto/Privat

45008 | Online

Die fünf Elemente der Landschaftsfotografie (fotoforum Akademie)

Alexander Otto, bekannter Berufsfotograf

Profifotograf Alexander Otto sagt: Ein gutes Landschaftsbild vereint ein starkes Motiv, das Emotionen weckt, mit dem richtigen Licht, das die Stimmung der Szene beeinflusst. Die Komposition sorgt für harmonische Bildinhalte, und technische Präzision wie optimale Blende, Verschlusszeit und ISO-Wert bringt die Bildidee perfekt zur Geltung. Die Bildbearbeitung hebt Kontraste, Farben und Details hervor, ohne das Bild künstlich wirken zu lassen. Im Webinar erläutert der Experte diese fünf Elemente anhand eindrucksvoller Vorher-Nachher-Beispiele und teilt praxisnahe Tipps zur Wahl von Technik und Location. Das Angebot richtet sich an alle Fotografiebegeisterten, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Und ganz wichtig: Natürlich können im Webinar auch Fragen an Alexander Otto gestellt werden!

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

Do, 20.03.2025, 19:00-20:30 Uhr

Di, 25.03.2025, 19:00-20:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: Mi, 19.03.2025

69,00 €

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



Foto: Grafner/iStock

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

Autorenlesung:

On the road to Dingsbums

Joachim Peters

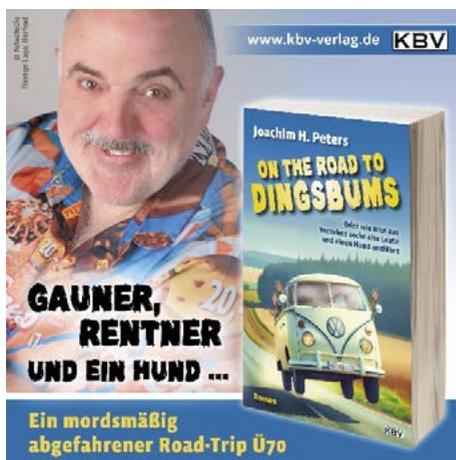


Foto: IG_Peters_On the Road

Joachim H. Peters überrascht seine Fans mit einem echten „Road-Movie zum Schmökern“. Die schräge Abenteuerfahrt ins Ungewisse ist randvoll mit viel herrlichen Figuren, einer lebhaften Verfolgungsjagd und jeder Menge herzerwärmender Momente. Auf ihrer Reise in einem alten VW-Bus treffen nicht nur Gauner, Rentner und ein Hund aufeinander, es lauern unterwegs auch Gefahren und Glückserlebnisse, Autopanzen und Abschiede. Spannend wie ein Krimi und spaßig wie ein Comedy-Roman ist diese Spritztour der Generation 70 plus, die auch zum Nachdenken über das Alter anregt. Im Roman wird es für Mischka eng, denn der Boss einer Spielhallenkette hat ihm zwei Geldeintreiber auf den Hals gehetzt. Ein alter VW-Bus, der mit laufendem Motor vor dem Seniorenheim in Bielefeld steht, ist seine einzige

Chance. Mischa rast los und merkt zu spät, dass die Altenpflegerin Alina sowie sechs Senioren mit an Bord sind, die zu einer Reise nach Brandenburg aufbrechen wollten: ein Buchhändler, eine Ärztin, ein Oberfinanzsekretär, eine Autohausbesitzerin, ein Amtsrichter und die Schauspielerin Lucy, die sich für einen internationalen Filmstar hält und am liebsten Sterbeszenen spielt. Mischa gibt sich als Fahrer aus, und seine Passagiere ahnen nichts von den Verfolgern. Und auch nicht, dass der Betreiber des Seniorenheims bankrott ist und sie in Wirklichkeit nach Polen abschieben will. Als wäre das alles nicht schon kompliziert genug, schleppt Lucy auch noch einen ausgesetzten Hund an. Unterwegs lauern Gefahren und Glücksmomente, Autopannen und Abschiede. Für alle wird es die abenteuerlichste Reise ihres langen Lebens.

Mi, 19.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6
Teilnehmerzahl: min. 25 / max. 100
10,00 €

11002 | Hövelhof

Autorenlesung: Märchenhaft wandern - Unterwegs zu sagenhaften Orten in Ostwestfalen-Lippe

Dagmar Macêdo

Eine sagenreiche Region erwartet Wanderbegeisterte im äußersten Nordosten Westfalens. Im Teutoburger Wald und zwischen Wiehen-, Weser- und Eggegebirge trifft man auf Zwerge, Kobolde, tapfere Burgfräulein, Ritter, Riesen und manchmal auch kuriose Waldbewohner. Das wussten auch die Gebrüder Grimm. Viele ihrer Märchen haben ihren Ursprung in dieser geschichtsträchtigen Region. Kein Wunder, dass die Deutsche Märchenstraße durch einige Orte hier führt. Vielfältig und märchenhaft ist auch die Landschaft selbst, in die Dagmar Macêdo entführt: Rauhe Felsen, rauschende Wasserfälle, dichte Wälder, blühende Heide und ein sanfthügeliges Panorama wechseln sich ab mit ehrwürdigen Klosteranlagen und kunstvollen Fachwerkhäusern.

Mi, 09.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30
10,00 €



Foto: Dagmar Macêdo/Privat

50001 | Büren

Französische Literatur I

Walter Christoph Franz

Die französische Literatur ist reich an Strömungen, Themen und exzellenten Literat*innen. Marcel Proust, André Gide, Julien Green u.v.a.m. sind nur einige, die stellvertretend für die französische Literatur im 20. Jahrhundert stehen. Anhand selbst ausgewählter Literatur des 20. Jahrhunderts gehen wir auf die Spurensuche Frankreichs.

Fr, 14.02.2025, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 14.03.2025, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 11.04.2025, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 16.05.2025, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

57,50 € / Ermäßigung möglich

50002 | Hövelhof

Kreatives Schreiben -

Gemeinsam in den Schreibfluss kommen

Mira Binschek

Gemeinsam in den Schreibfluss kommen und bei sich und anderen Überraschendes entdecken. Kommen Sie zu dieser Veranstaltung, 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. In den stillen Phasen des Kurses entstehen Ihre

Kultur im
Frühjahr!

Stadthalle

Delbrück

ICH SEHE WAS,
WAS DU NICHT
SIEHST, UND
DAS IST KUNST.

30.01.2025

Jakob Schwerdtfeger - Kunst-Comedy



07.02.2025

Konrad Stöckel - Wissenschaftsshow



14.02.2025

Feuerwehrmann Sam - LIVE



09.03.2025

Comedy Sandwich - „Comedy Power“



25.04.2025

Quichotte - Stand-Up & Musik



23.05.2025

Miscellany of Folk - Folk Musik

delbrück

Stadthalle Delbrück - Eine Halle für alle.

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

Texte. Ihren Gedanken, Ihren Erinnerungen, Ihrer Fantasie lassen Sie freien Lauf und lesen dann der Gruppe in einer vertrauensvollen Atmosphäre Ihr Schreibergebnis vor. Manchmal treten dabei biografische Mosaiksteine hervor, die später nach Ergänzung rufen. Eingestreut in die Kursarbeit bieten Minischreibübungen die Möglichkeit, über die kleineren Formate zu staunen.

i Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer schon an dem Kurs teilgenommen hat, ist ebenfalls herzlich willkommen. Neue Themen und neue Impulse geben neue Anregungen. Zur Einstimmung empfiehlt die Dozentin die folgende Lektüre: „Leben, schreiben, atmen: Eine Einladung zum Schreiben“ von Doris Dörrie (Diogenes 2019). Bitte bringen Sie weißes Papier (DIN A4) und Stifte sowie Verpflegung für die Pausen mit.

Sa, 22.03.2025, 10:00-15:15 Uhr
1x, 5 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
31,20 € / Ermäßigung möglich



Foto: green-chameleon/unsplash

bei der Sie ohne Verwendung von Farbe beeindruckende Pragemuster und Bilder auf Papier gestalten können. Diese Art von Bildern lebt von einem harmonischen Zusammenspiel von Licht und Schatten, das jedem Werk eine einzigartige Tiefe verleiht. Dieser Kurs ist für alle Altersstufen geeignet und Sie brauchen keine Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten, nur eine Portion Neugier und ein offenes Auge für Details. Hier lernen Sie eine Vielzahl an interaktiven Übungen kennen und polieren Ihre feinmotorischen und kreativen Fähigkeiten auf. Entdecken Sie die Vielfalt der technischen Möglichkeiten und Werkzeuge, die Ihnen zur Verfügung stehen, und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Und das Beste daran – es macht einfach nur Spaß! Tauchen Sie ein in die Welt der Papierprägung und lassen Sie sich von der Magie dieser Kunstform verzaubern.

i Materialien und Werkzeuge werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten betragen 11,00 € und sind vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Di, 11.03.-01.04.2025, 18:30-20:00 Uhr
4x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,
3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
74,70 €



Foto: Unica marketing/O. Bergen

MALEN UND ZEICHNEN

51002 | Salzkotten

Prägung von Steinpapier

Oksana Bergen

Entdecken Sie die faszinierende Kunst der Papierprägung und tauchen Sie ein in eine Welt voller kreativer Möglichkeiten! Der Kurs für Papierkunst mit der Papierkünstlerin Oksana Bergen öffnet Ihnen die Tür zu einer facettenreichen Technik,

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

51003 | Online

Frühlingslettering mit Vorkenntnissen

Ina Leiwesmeier

Der Frühling ist eine inspirierende Zeit, die zu neuen Ideen anregt. Diese können in diesem Workshop direkt umgesetzt werden! Mit den vielfältigen Möglichkeiten des Handletterings bekommen deine Projekte eine persönliche und liebevolle Note. Heute beschäftigen wir uns mit Schriftzügen und Sprüchen passend zur schönen Frühlingszeit. Ob „Frohe Ostern“, oder dein ganz eigener Spruch: Auf Karten, Postern oder Menükarten für die Ostertage zauberst du mit Schönschrift tolle Effekte. Gemeinsam setzen wir an diesem Abend unsere Ideen im frischen Frühlingslook um. In diesem digitalen Kurs ist die Kursleiterin Ina Leiwesmeier und alles, was sie zeichnet, live zu sehen, so dass Ihr dem Kurs anhand der gezeigten Beispiele leicht folgen könnt.

📌 Der Workshop ist für Teilnehmer*innen mit ersten Erfahrungen im Handlettering geeignet. Eine Liste mit Materialempfehlungen wird vor Kursbeginn von der VHS verschickt. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Do, 27.03.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

Anmeldeschluss: Mi, 26.03.2025

10,00 €

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 „erlernen“ können.

📌 Eine Liste mit Materialempfehlungen wird vor Kursbeginn von der VHS verschickt.

51004 | Delbrück

Do, 15.05.2025, 18:15-20:30 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

13,50 €

51005 | Geseke

Do, 05.06.2025, 18:15-20:30 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

13,50 €

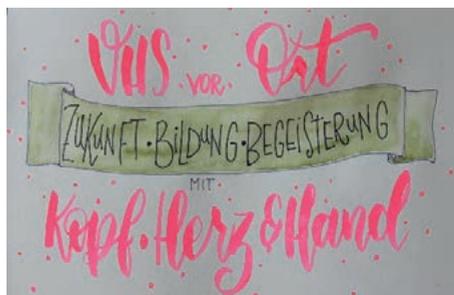


Foto: I. Leiwesmeier

NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN

Nähen und kreative Handarbeit

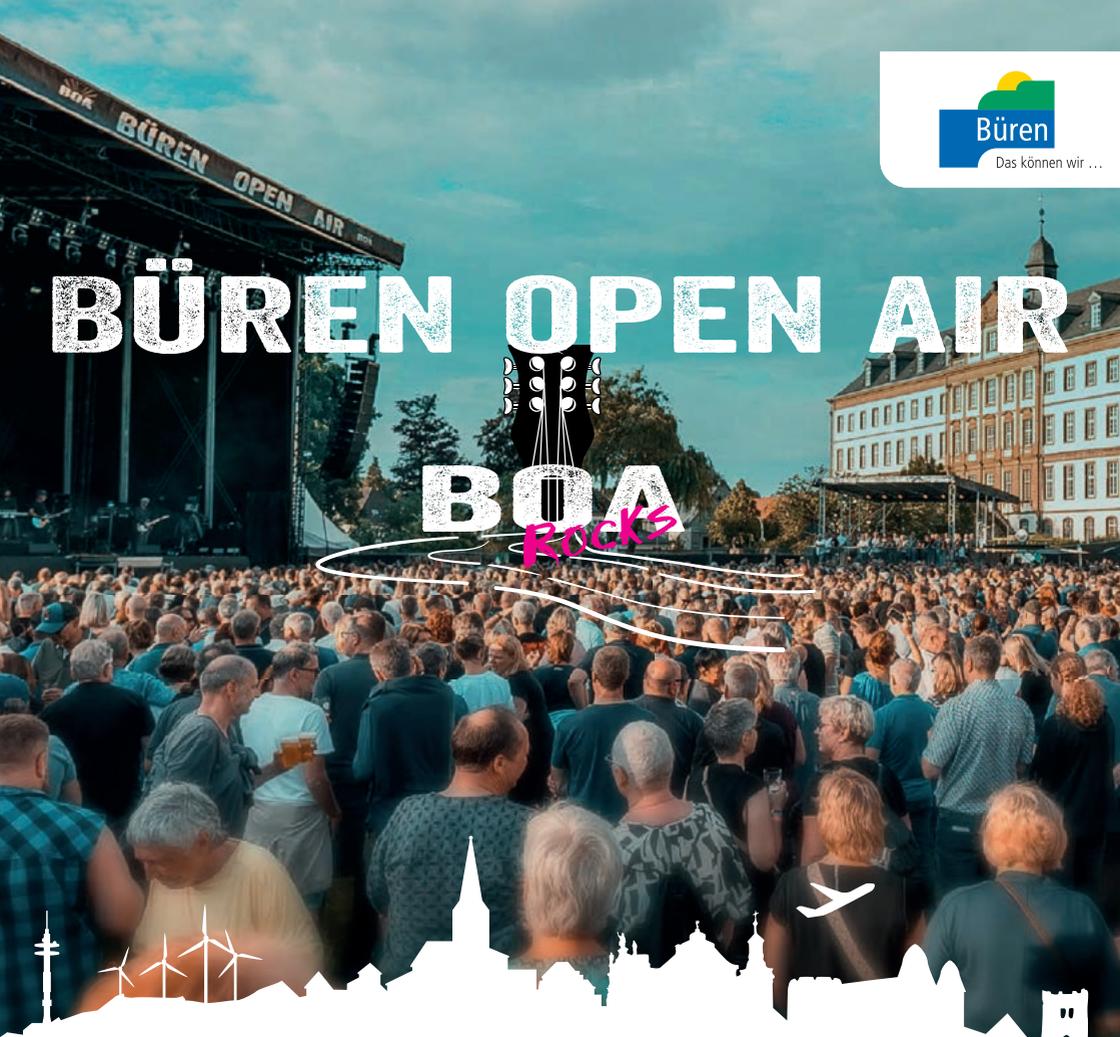
Elisa Dubbi, Raumausstatterin

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, die Nähmaschine hervorzuholen! Egal, ob Sie gerade Ihre ersten Nähversuche machen oder bereits Erfahrung haben - dieser Kurs ist für alle, die Spaß am kreativen Arbeiten haben! Wagen Sie sich an moderne Nähtechniken, und entscheiden Sie selbst, ob Sie kleinere Projekte ausprobieren oder ein größeres Vorhaben starten möchten. Mit leicht verständlichen Fertigschnitten, die nach Ihren Wünschen angepasst werden können, setzen wir Ihre Ideen Schritt für Schritt um. Freuen Sie sich auf eine entspannte und inspirierende Atmosphäre, in der sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen.

BÜREN OPEN AIR



BOA
Rocks



27.+28. JUNI
IN DEN ALMEAUEN

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

1 Mitzubringen zum zweiten Termin: Nähmaschine, evtl. Bügeleisen, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Zuschneideschere, Papierschere, Stoff und Zutaten.

52001 | Hövelhof

Di, 11.02.-04.03.2025, 18:00-20:15 Uhr
4x, 12 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
50,00 € / Ermäßigung möglich

52002 | Hövelhof

Di, 29.04.-20.05.2025, 18:00-20:15 Uhr
4x, 12 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
50,00 € / Ermäßigung möglich

52003 | Geseke

Nähkurs „Spaß am Nähen“

Andrea Schniedertüns

Dieser Nähkurs ist für Teilnehmer*innen, die schon etwas Näherfahrung haben und diese mit dem Erlernen von weiteren, verschiedenen Nähtechniken erweitern wollen. Unter fachkundiger Anleitung der ausgebildeten Bekleidungsfertigerin beim Zuschneiden und Nähen können so individuell gestaltete Taschen, Stoffkörbe, Kissen, Turnbeutel o. ä. gezaubert werden. Zum nachhaltigen Thema Upcycling können hier auch alte Jeans oder ausrangierte Herrenoberhemden zu neuen, kreativen Projekten verarbeitet werden.

1 Am Infotermin, Donnerstag, 12.02.2025, 18:30-19:15 Uhr, wird besprochen, welches Material benötigt wird, bevor es losgehen kann. Außer am Infotermin sind dann mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband, Schere.

Mi, 12.02.2025, 18:30-19:15 Uhr
Mi, 19.02.2025, 18:30-21:30 Uhr
Mi, 26.02.2025, 18:30-21:30 Uhr
Mi, 12.03.2025, 18:30-21:30 Uhr
4x, 13 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
81,30 € / 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 ausrangierte Herrenoberhemden zu neuen, kreativen Projekten verarbeitet werden.

1 Am Infotermin, Donnerstag, 20.03.2025, 18:30-19:15 Uhr, wird besprochen, welches Material benötigt wird, bevor es losgehen kann. Außer am Infotermin sind dann mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband, Schere.



- Bücher
- Hörbücher
- CDs / DVDs
- Grußkarten
- Spiele
- kleine Geschenke
- Fotokopien

Do, 20.03.2025, 18:30-19:15 Uhr
 Do, 27.03.2025, 18:30-21:30 Uhr
 Do, 03.04.2025, 18:30-21:30 Uhr
 Do, 10.04.2025, 18:30-21:30 Uhr
 4x, 13 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,
 Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum
 Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
 81,30 € / Ermäßigung möglich

52005 | Hövelhof

„Bestrickende Abende“

Annegret Tegethoff

Gemeinsames Stricken macht Spaß, schafft freudige Erfolgsmomente und entspannt Körper und Seele! In dieser unter fachkundiger Leitung arbeitenden Runde können Sie Neues lernen oder verschüttete Kenntnisse wiederauffrischen. In der gemütlichen und anregenden Atmosphäre des Heimatzenentrums 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, 27.01.-24.03.2025, 19:00-21:00 Uhr
 8x, 21,33 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70,
 Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8
 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Heimatzentrum Senne

52006 | 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.

📌 Auffallende Materialkosten werden direkt bei der Dozentin beglichen.

Besprechung der Webstücke, Verteilung von Webstühlen und Webrahmen an die Teilnehmer*innen erfolgt am 28.01.2025, 18:00-19:30 Uhr, im Heimatzentrum Senne. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum Senne.

Sa, 15.02.2025, 09:00-18:00 Uhr

So, 16.02.2025, 09:00-18:00 Uhr

2x, 22 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70,
 Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

91,70 €

PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN

53001 | Delbrück

Ton in meiner Hand

Heike Kortmann

Freies Gestalten mit Ton, in diesem Kurs werden wir Gefäße aller Art, Figuren und Reliefs herstellen. Töpfern 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: 8,00 € pro Kilogramm)

📌 Mitzubringen sind: kleiner Naturschwamm und eine Schürze

Mi, 29.01.-26.03.2025, 19:00-21:00 Uhr

9x, 24 UStd.

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

Städt. Gesamtschule Delbrück, Nordring 2,
Kunstraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
100,10 €



Natürliche Floristik für Ostern

Claudia Welschoff

Dekorieren mit natürlichen Materialien und Selbstgemachtes erlebt zurzeit eine große Nachfrage. Lernen Sie Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich für Handarbeit und natürliche Materialien begeistern und ihre Kreativität ausleben möchten. Erleben Sie die Faszination von handgemachten Dekorationen und lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln aus Blumen und Zweigen, die Sie im eigenen Garten oder auf einem Spaziergang sammeln, beeindruckende und individuelle Dekorationen für Ostern gestalten können, die Ihre Familie und Freunde in Staunen versetzen wird.

📌 Mitzubringen sind: Schere, Seitenschneider, Rosenschere und Klebepistole und wenn vorhanden herbstliche Dekoartikel. Fehlende Materialien können bei Bedarf vor Ort von der Dozentin erworben werden.

53002 | Salzkotten

Sa, 15.03.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 131, Technik 2
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
16,70 €

53003 | Delbrück

Sa, 22.03.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Städt. Gesamtschule Delbrück, Nordring 2,
Kunstraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
16,70 €

53004 | Hövelhof

Rankhilfen und Staudenhalterungen selbst geflochten

Petra Franke
Ob für den Garten oder für die Fensterbank, jede Pflanze kann eine Dekoration oder auch wirkliche Halterung gebrauchen. Bei den Objekten für den

eigenen Garten kann es die Staudenhalterung für Margeriten, fette Henne, Rittersporn, Pfingstrosen oder den Ginster sein, damit die Blüten nicht auf der Erde liegen, sondern etwas gestützt im Garten ihre Pracht zeigen können. Bei den Rankhilfen geht es eher in das Großformatige, ob man einen Komposter verstecken oder aber eine Kletterhilfe, für die Feuerbohnen oder die Klematis flechten möchte. Beide Möglichkeiten sind gegeben.

📌 Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum OWL. Die Materialkosten pro Objekt betragen ca. 20,00 €. Diese sind mit der Dozentin abzurechnen. Mitzubringen sind: Rosenschere, scharfes Messer (Taschenmesser oder Hippe), Arbeitskleidung, Verpflegung.
Do, 29.05.2025, 10:00-16:00 Uhr
1x, 7 UStd.
Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70,
Haus d. histor. Handwerks
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
45,00 €

MUSIK, TANZ UND THEATER



Gitarrenspiel für Einsteiger*innen. Schnupperkurs für Jugendliche (ab 13 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). 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

Kultur & Kulinarisches



Foto: Mateusz Zahora

Meisterwerke der Klaviermusik
(Claire Huangci)

15.02.25 | 17 Uhr | Rittergut Störmede



Foto: F. Badenius

„In ganzen Sätzen“ (Polit. Kabarett)
(René Sydow)

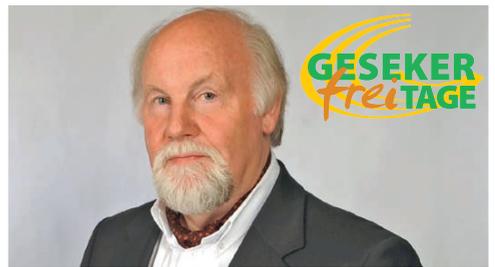
23.02.25 | 17 Uhr | Rittergut Störmede



Foto: Manfred Pollert

Boogie Woogie & Blues
(Frank Muschalle Trio)

08.03.25 | 17 Uhr | Altes Rathaus Geseke



Geseke „Kultur-frei-Tag“
(ganztags / verschiedene Orte)
16.03.25 | kostenfreie Kulturevents
im Stundentakt



© T. Rabsch

Meisterwerke der Klaviermusik
(Olga Scheps)

29.03.25 | 17 Uhr | Rittergut Störmede



Foto: Tim Kloecker

Kammerkonzert im Rittergut
(Fauré Klavier Quartett)

06.04.25 | 17 Uhr | Rittergut Störmede

FROM GUTENBERG to GALAXY

Druck digital revolutioniert

D. Druck
passion for print



squies



Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

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

54001 | Delbrück

Di, 04.02.-25.03.2025, 19:30-20:15 Uhr
8x, 5,33 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
39,00 €

54002 | Salzkotten

Fr, 07.02.-28.03.2025, 18:30-19:15 Uhr
8x, 8 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
39,00 €

54003 | Büren

Gitarrenunterricht für Erwachsene (Fortgeschrittene)

Bernd Körner
Man ist nie zu alt, um das Gitarrespielen zu lernen; man muss es nur tun! Dieser Kurs bei Gitarrenpädagogin Bernd Körner richtet sich an absolute Anfänger*innen, die schon immer das Gitarrespielen lernen wollten und an Wiedereinsteiger*innen, die das Spielen neu entdecken möchten. Das Konzept - nach dem hier gelernt wird - ist: Vormachen, Nachmachen und Üben. Mit viel Geduld, Leidenschaft und vor allem Freude am Gitarrespielen lehrt der Kursleiter nach spanischen Vorbildern und ohne Notenkenntnisse.

! Bitte eine gut funktionierende Konzert- oder Westerngitarre, Fußbänkchen, Stimmgerät sowie Notizmaterial mitbringen.
Sa, 01.02.-15.03.2025, 11:00-12:30 Uhr
6x, 12 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum O44
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 3
93,00 €

54004 | Büren

Gitarrenunterricht für Erwachsene (Anfänger*innen)

Bernd Körner

Man ist nie zu alt, um das Gitarrespielen zu lernen; man muss es nur tun! Dieser Kurs bei Gitarrenpädagogin Bernd Körner richtet sich an absolute Anfänger*innen, die schon immer das Gitarrespielen lernen wollten und an Wiedereinsteiger*innen, die das Spielen neu entdecken möchten. Das Konzept - nach dem hier gelernt wird - ist: Vormachen, Nachmachen und Üben. Mit viel Geduld, Leidenschaft und vor allem Freude am Gitarrespielen lehrt der Kursleiter nach spanischen Vorbildern und ohne Notenkenntnisse. Der erste Kurstermin ist ein kostenloser Informationstag, an dem über das vorhandene und eventuell notwendige Material gesprochen wird.

! Bitte eine gut funktionierende Konzertgitarre, Fußbänkchen, Stimmgerät sowie Notizmaterial mitbringen.

Sa, 22.03.-10.05.2025, 11:00-12:30 Uhr
7x, 14 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum O44
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 4
93,00 €

54005 | Hövelhof

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.

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

① Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen oder eine Big River Harp zum Preis von ca. 35,00 € vor Ort erwerben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Sa, 31.05.2025, 10:00-17:00 Uhr
1x, 9 UStd.
Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12
58,20 €



Foto: D. Kropp

Tanzkurs für Brautpaare

Julia Westhölter

Ihre Hochzeit können Sie kaum erwarten. Wenn Sie an den Hochzeitstanz denken, wird Ihnen aber flau im Magen? Keine Sorge: In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie als Paar aus tänzerischer Sicht für Ihren großen Tag wissen müssen. Hier lernen Sie die Grundschritte im Discofox und Langsamen Walzer sowie erste einfache Drehungen. Der Kurs ist für Nicht-Tänzer oder Neulinge auf dem Parkett geeignet. Auch die Trauzeug*innen sind im Kurs herzlich willkommen.

① Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte bringen Sie etwas zu trinken mit.

54006 | Salzkotten

So, 02.02.-09.02.2025, 18:30-20:00 Uhr
2x, 4 UStd.
Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
15,00 €

54007 | Geseke

So, 16.02.-23.02.2025, 18:30-20:00 Uhr
2x, 4 UStd.
Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
15,00 €



Crashkurs Discofox und Walzer

Julia Westhölter
Discofox und Walzer sind wohl von keiner Tanzfläche wegzudenken. Es werden jeweils die Grundschritte und einfache Variationen gezeigt. 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.

① Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte etwas zu trinken mitbringen.

54008 | Salzkotten

So, 02.02.-09.02.2025, 17:00-18:30 Uhr
2x, 4 UStd.
Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
15,00 €

54009 | Geseke

Di, 01.04.-08.04.2025, 18:30-20:00 Uhr
2x, 4 UStd.
Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
15,00 €

54010 | Büren

So, 18.05.-25.05.2025, 18:30-20:00 Uhr
2x, 4 UStd.
Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
15,00 €

54011 | Salzkotten

Discofox Aufbaukurs

Julia Westhölter
Discofox ist wohl von keiner Feier wegzudenken. Im Aufbaukurs ist jeder willkommen der den Grundschritt schon beherrscht und diesen jetzt mit verschiedenen Dreh- und Wickelfiguren erweitern möchte. Eine ausgewogene Musikauswahl zwischen Charts, Schlager und Tanzmusik rundet diesen Kurs ab. Das Angebot bietet die Möglichkeit das Tanzfieber zu entdecken oder wieder aufleben zu lassen.



FÜR HÖVELHOF-LIEBHABER



HÖVELHOF

www.hoewelhof-shop.de/shop

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

① Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte etwas zu trinken mitbringen.

So, 30.03.-06.04.2025, 18:30-20:00 Uhr
2x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
15,00 €



Discofox Grundkurs

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 getanzt werden kann. 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 immer wieder 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.

① Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte etwas zu trinken mitbringen.

54012 | Geseke

So, 16.02.-23.02.2025, 17:00-18:30 Uhr
2x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
15,00 €

54013 | Bad Wünnenberg

So, 16.03.-23.03.2025, 18:30-20:00 Uhr
2x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
15,00 €

54014 | Salzkotten

So, 30.03.-06.04.2025, 17:00-18:30 Uhr
2x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
15,00 €



Foto: visualsplace/iStock

54015 | Salzkotten

Tango Argentino Kurs für Einsteiger*innen

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Der Tango Argentino steht seit 2009 auf der UNESCO-Liste für immaterielles Kulturerbe. Tango Argentino ist mehr als nur ein Tanz. Tango ist Freiheit, Tango ist Teilen, Tango ist Kommunikation, Tango ist Musik, Tango ist ein Gefühl, Tango ist Würde, Tango ist Wahrnehmung, Tango ist Körperkontrolle, Tango ist die pure Sinnlichkeit. Dieser Tango Argentino Kurs wendet sich an alle, die die Magie des Tango Argentino selber erleben wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Kurs kannst du einen kleinen Blick in die Welt des Tangos wagen. Wenn du zum ersten Mal Tango tanzt, lernst du die Umarmung, die sensible Kommunikation für das schöne Tanzen miteinander und die weichen und eleganten Gebewegungen. Wir lernen im Kurs die Basiselemente des Tangos, mit denen wir anschließend, durch Schulung der Haltung und des eigenen Körpergefühls, Wege zur Improvisation und Musikalität finden wollen. Es folgen erste Drehungen und kleine musikalische Tricks



Foto: Georgiy Datsenko/iStock



Deine Welt ist bunt?

Dozent*in bei der VHS
vor Ort werden!

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung



vhs-vor-ort.de



Das Magazin für Kultur und Gesellschaft

Lesefreude
verschenken

www.westfalenspiegel.de/
geschenkabo entdecken



des Argentinischen Tango. Durch das Wechseln der Partner*innen werden die gelernten Elemente vertieft und gefestigt.

! Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte etwas zu trinken mitbringen.

Di, 11.02.-01.04.2025, 20:00-21:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
66,80 €

54016 | Salzkotten

Tango Argentino für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger*innen

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Um an dem Kurs teilnehmen zu können, sollten Ihnen Cruzado, Ocho und Moulinette bekannt sein. In diesem Kurs vertiefen Sie die Basiselemente und erweitern Ihr Repertoire durch Variationen dieser Elemente. Durch das Wechseln der Partner*innen werden die gelernten Techniken vertieft und gefestigt.

! Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte etwas zu trinken mitbringen.

Di, 11.02.-01.04.2025, 21:00-22:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
66,80 €

54017 | Salzkotten

Theater spielen (Workshop)

Johanna Büth, Diplom-Kulturwissenschaftlerin

Wer möchte die Bühne im Sturm erobern? In diesem Workshop lernen wir spielerisch die Grundlagen der Schauspielkunst kennen. Auf humorvolle Weise nähern wir uns verschiedenen Theateransätzen und der Improvisation, entwickeln Figuren und erarbeiten kurze Spielszenen. Wir trainieren das Sprechen auf der Bühne, arbeiten an unserer körperlichen Präsenz und spielen mit starken Emotionen. Das fördert unsere Fähigkeiten auch im Alltag für Präsentationen, Kommunikation und Körpersprache. Ganz nebenbei werden Kompetenzen wie Kreativität, Selbstvertrauen, Wahrnehmung, Humor und Mut aktiviert. Der Kurs richtet sich an alle Theaterinteressierten mit und ohne Spielerfahrung. Kursleiterin Johanna Büth ist Diplom-Kulturwissenschaftlerin und hat bereits diverse Improvisations- und Theaterworkshops geleitet.

! Der Workshop ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmende sind sehr herzlich willkommen. Mitzubringen sind Körper, Stimme, Spielfreude und ein Getränk! Es empfiehlt sich, bequeme Kleidung zu tragen.

Do, 06.03.-22.05.2025, 18:00-20:00 Uhr

9x, 24 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
75,10 € / Ermäßigung möglich



Line Dance

Karina Feindt

Entdecken Sie in diesem Kurs die US-amerikanische Tanzart Line Dance! Line Dance ist ein Gruppentanz der synchron in Reihen ohne Tanzpartner*in getanzt wird. Ganz klassisch zu Countrymusik oder zu Pop-, Rock- oder Discomusik, hier wird zu allem



Mediengestaltung
Werbetechnik
Fotodruck

G3 Werbung, Stargarder Straße 11, Paderborn www.gdrei.de

10.05.

**Gewerbe-
tag**

12.-18.05.

**Gesunde
Woche**

Veranstaltungen 2025 Bad Wünnenberg



Veranstaltungs-
kalender



18.05.-07.06.

**Stadt-
radeln**

11.07.

**Sommer
Pool
Party**

21.-24.08.

25 Jahre „Bad“ & Barfußpfad

getanzt was gefällt. Mit Kursleiterin Karina Feindt lernen Sie Grundschritte und verschiedene Choreographien, so können auch Neueinsteiger*innen sofort das Tanzbein schwingen und in die spaßige Welt des Line Dance eintauchen.

54018 | Geseke

Am 12.02. und 26.03.2025 findet der Kurs nicht statt!

Mi, 15.01.-02.04.2025, 18:00-18:45 Uhr
8x, 8 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 14
30,10 €

54019 | Geseke

Mi, 30.04.-02.07.2025, 18:00-18:45 Uhr
10x, 10 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 14
36,30 €

MODE UND TEXTIL



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 klappert. Danach können Sie durch die Anleitung - Schritt für Schritt - die beliebtesten Flechtfrisuren selbst zaubern.

📌 Mitzubringen sind: Bürste, Toupierreißkamm/Stielkamm und Haarschmuck falls vorhanden.
Voraussetzung: mittellanges bis langes Haar. Die Materialkosten betragen ca. 5,00 € und sind vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

56001 | Salzkotten

Mo, 10.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
28,80 €

56002 | Delbrück

Mo, 16.06.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Friseursalon Gabriela Liekmeier; 33129 Delbrück, Kneippstraße 8

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
28,80 €

56003 | Delbrück

Festliche Frisuren

Gabriela Liekmeier

Ein großes Fest steht an und sie wollen selbst eine elegante Frisur zaubern - kein Problem! In diesem Workshop lernen Sie schöne, leicht und ohne großen Aufwand umsetzbare Frisuren für den Alltag oder ein tolles Fest. Ob Haarschmuck im Haar befestigen, flechten oder Locken machen, mit etwas Übung kann das jede und jeder.

📌 Mitzubringen sind: Bürste, Toupierreißkamm/Stielkamm und Haarschmuck falls vorhanden. Voraussetzung ist mittellanges bis langes Haar. Es fallen Materialkosten in Höhe von 5,00 € an, die direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mo, 07.04.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Friseursalon Gabriela Liekmeier; 33129 Delbrück, Kneippstraße 8

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
28,80 €

56004 | Delbrück

Haare stylen leicht gemacht - für einen guten Auftritt in Alltag und Beruf

Gabriela Liekmeier

Einfaches Frisieren und Stylen ihres mittellangen bis langen Haares wird ihnen anschaulich vermittelt. Mit den erlernten Techniken können Sie Ihr Haar lässig, elegant und individuell gestalten. Geflochtene, gedrehte Frisuren oder der klassische Dutt sind möglich. Sie haben die Möglichkeit, die verschiedensten Techniken und den Umgang mit Lockenstab und Glätteisen zu üben. An Ihrem eigenen Gerät und mit

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

Tipps vom Profi gewinnen Sie Sicherheit und können im Handumdrehen das Haar in Szene setzen. Zum Typ passende Frisuren werden gemeinsam besprochen und Übungen mit der Sitznachbarin ermöglichen das Ausprobieren. Werden Sie selbst zur Expertin für Ihr Haar!

① Voraussetzung ist mindestens schulterlanges Haar. Mitzubringen sind: Bürste, Toupierkamm/ Stielkamm. Es fallen Materialkosten in Höhe von 5,00 € an, die direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mo, 12.05.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Friseursalon Gabriela Liekmeier; 33129 Delbrück, Kneippstraße 8

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

28,80 €



Foto: Marvin Bormann/Privat

Make up your own!

Dein Make-up, deine Persönlichkeit

Marvin Bormann, Visagist und Make-up Artist

Ein typgerechtes Make-up steigert das Selbstwertgefühl und lässt Menschen ganz anders aussehen. Durch ein gutes Make-up, das dem eigenen Typ und Wesen entspricht, kann man sich ganz anders, selbstbewusst und stark präsentieren und zeigen - sei es im Beruf oder im Alltag. Lernen Sie von einem zertifizierten Visagisten und Make-up Artist, worauf es beim Make-up wirklich ankommt. Gemeinsam erarbeiten Sie im Workshop, wie Sie Ihren Typ am besten hervorheben und einen Wow-Effekt erzielen können. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie ein

schnelles, aber hochwertiges Make-up auftragen und so selbstbewusster, authentischer und strahlender im Beruf auftreten und durch den Alltag gehen können. Denn unser Gesicht ist die Kleidung, die wir jeden Tag tragen...

① Alle notwendigen Materialien werden gestellt. Für Verbrauchsmaterialien sind 10,00 € vor Ort an den Dozenten zu entrichten.

56005 | Salzkotten

Mo, 10.03.2025, 17:00-20:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 7

29,20 €

56006 | Bad Wünnenberg

Do, 20.03.2025, 17:00-20:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 7

29,20 €

56007 | Delbrück

Di, 08.04.2025, 17:00-20:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Familienzentrum Pustebblume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 7

29,20 €

56008 | Salzkotten

Fr, 09.05.2025, 17:00-20:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 7

29,20 €



Foto: makeup_Karolina Grabowska/pixabay

Ernährung und Kochen

Die Kurse und Veranstaltungen
fördern eine verantwortungsvolle
Lebensgestaltung und
das Gesundheitsbewusstsein.

6

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

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.

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.

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.

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



WISSENSBISSEN

Vorträge und Seminare zu Themen gesunder Ernährung.

60001 | Online

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! Der Kursinhalt wird regelmäßig durch neue Erkenntnisse aktualisiert, sodass die Informationen stets auf dem neuesten Stand sind.

❶ Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Mo, 17.03.-18.03.2025, 19:00-21:15 Uhr 2x, 6 UStd. Online-Kurs (ZOOM) Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 Anmeldeschluss: Fr, 14.03.2025 35,00 €

60002 | Online

Natürlich entgiften - Den Körper aktiv unterstützen

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 des Körpers beteiligt. Diese natürliche Entgiftungsleistung und die Möglichkeiten der Förderung und Unterstützung kennenlernen ist Inhalt des Abends. Wir lernen die physiologischen Entgiftungsvorgänge kennen und

sprechen über die Bedeutung des Darms. Auch die Themen Ernährung, Fasten und Säuren-Basen-Haushalt kommen zur Sprache. Ebenso Vitamine und Mineralstoffe und die Möglichkeiten der Naturheilkunde. Der Kursinhalt wird regelmäßig durch neue Erkenntnisse aktualisiert, sodass die Informationen stets auf dem neuesten Stand sind.

❶ Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Di, 18.02.2025, 19:00-21:15 Uhr 1x, 3 UStd. Online-Kurs (ZOOM) Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 Anmeldeschluss: Mo, 17.02.2025 18,00 €

60003 | Online

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 mit Heilpraktikerin Angelika Dechering einen besonderen Stellenwert. Der Kursinhalt wird regelmäßig durch neue Erkenntnisse aktualisiert, sodass die Informationen stets auf dem neuesten Stand sind.

❶ Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Mo, 19.05.2025, 19:00-21:15 Uhr 1x, 3 UStd. Online-Kurs (ZOOM) Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 Anmeldeschluss: Fr, 16.05.2025 18,00 €

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

60004 | Online

Mein Immunsystem natürlich stärken

Angelika Dechering

Das Immunsystem ist unser „Abwehrsystem“ und sehr komplex. Zu einer guten Gesundheit gehört auch ein gutes Immunsystem. Welchen Einfluss hat z.B. die Ernährung, die Darmgesundheit und die Schlafqualität auf die Abwehrleistung unseres Körpers? An diesem Abend besprechen wir, wie wir dem Immunsystem und somit unserer Gesundheit helfen können. Heilpraktikerin Angelika Dechering gibt Tipps und Hilfe aus der Naturheilkunde für den Alltag zuhause. Der Kursinhalt wird regelmäßig durch neue Erkenntnisse aktualisiert, sodass die Informationen stets auf dem neuesten Stand sind.

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

Mo, 23.06.2025, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Fr, 20.06.2025

18,00 €

60007 | Online

Welchen Einfluss hat Vitamin D auf unsere Gesundheit?

Dagmar Lehmkuhl

Medien warnen vor den Risiken des Sonnenlichts und empfehlen Sonnencreme, während gleichzeitig vor den Gefahren eines Vitamin D-Mangels gewarnt wird, der durch Sonnenlichtmangel entsteht. Über 60 % der Bevölkerung sind betroffen, doch der Mangel bleibt oft unentdeckt und gilt als Ursache vieler Erkrankungen. Vitamin D schützt nicht nur vor Osteoporose und Multipler Sklerose, sondern auch vor Autoimmunerkrankungen, Depressionen und Infektanfälligkeit. In diesem Seminar stehen Fragen zu Einflussfaktoren auf den Vitamin D-Spiegel und wie Sie ihn das ganze Jahr über gesund halten können im Fokus. 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 bekommen Sie in diesem Kurs Antworten. 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.

Do, 16.01.2025, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Mi, 15.01.2025

18,80 €

60008 | Online

Essen für die Gesundheit - Nahrung als Medizin

Dagmar Lehmkuhl

Woran liegt es, dass Zivilisations- und Autoimmunerkrankungen immer weiter zunehmen? Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Krebs, Demenz und Parkinson nehmen weiter zu, genauso wie Knochen- und Gelenksbeschwerden, Magen-Darm-Probleme, Konzentrationsstörungen, Burn Out u. v. m. - diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen. War bis Anfang der 70er Jahre ein Herzinfarkt noch eine „Manager-Krankheit“ und Krebs und Diabetes im privaten Umfeld kaum zu finden, kennt heute jeder jemanden aus dem Familien- und Freundeskreis, der daran leidet. Die Diabeteszahl bei Jugendlichen hat sich in den letzten 10 Jahren verfünffacht. Keiner möchte selbst betroffen sein. Wir werden zwar immer älter - aber auch immer kränker. In diesem Vortrag geht es um folgende Punkte: Wie beeinflussen Lebensmittel unsere Gesundheit? Wie erkenne ich Toxizität und gesundheitsschädliche Lebensmittel? Ist gesunde Ernährung aus dem Supermarkt heute noch möglich? Welche Kräuter und Gewürze nehmen besonderen Einfluss? Wie stärken ich meine eigenen Immunabwehrkräfte? Welche Nahrungsergänzungen sind besonders wichtig? Sie erhalten eine Übersicht und umfangreiche Informationen, wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und stärken können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten. Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst 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.

Do, 27.03.2025, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Mi, 26.03.2025

18,80 €



Bild: aluxum/iStock



Cholesterin - das Fett im Blut (Vortrag)

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.

60009 | Salzkotten

Mo, 17.02.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40

8,00 €

60010 | Delbrück

Mo, 10.03.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

8,00 €



Gut essen und trinken - die DGE-Empfehlungen (Vortrag)

Manuela Köster

Im März 2024 hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ihre neu überarbeiteten, lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen unter dem Titel „Gut essen und trinken“ veröffentlicht. Erfahren Sie, welche Inhalte die neuen Empfehlungen umfassen und welche Änderungen im Vergleich zu den vorherigen „Zehn Regeln der DGE“ vorgenommen wurden. Die Empfehlungen richten sich an die gesunde erwachsene Allgemeinbevölkerung im Alter von 18 bis 65 Jahren, die sich bedarfsgerecht und abwechslungsreich mit „Mischkost“ ernährt.

60011 | Delbrück

Mo, 31.03.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

8,00 €

60012 | Salzkotten

Mo, 17.03.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40

8,00 €

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

KOCHEN

61001 | Bad Wünnenberg

Koch dich gesünder - Antientzündliche Ernährung Katharina Heppe, Ernährungsberaterin (IHK)

Bei vielen Erkrankungen ob Infekten, Arthrose, Rheuma oder Diabetes sind entzündliche Prozesse beteiligt. Auch viele Autoimmunerkrankungen münden in eine Entzündung. Lebensstil und Ernährung sind ein entscheidender Einflussfaktor: ein Übermaß an Kohlenhydraten, Zucker und Fleisch fördern Entzündungen im Körper. Unserer heutigen Ernährung fehlen häufig die entzündungshemmenden pflanzlichen Inhaltsstoffe. Ein kleiner theoretischer Teil führt Sie in die Grundlagen der antientzündlichen Ernährung ein. Anschließend wird in der Küche anhand von Rezepten vom Frühstück bis zum Abendessen die Theorie praktisch und genussvoll umgesetzt.

❶ Mitzubringen sind: Geschirrtücher, Schürze, Schneid- und Schälmesser sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 11,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten. Do, 06.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
12,50 €

GEMEINSAM GESUND ABNEHMEN

Entdecken Sie mit dieser Kursreihe den Weg zu gesunder Ernährung und körperlichem Wohlbefinden! Unter Anleitung von Ernährungsberaterin Angelika Ströhrmeier kochen Sie gemeinsam leckere und ausgewogene Gerichte, die beim Abnehmen helfen. Sie erhalten individuelle Beratung und tauschen sich mit Gleichgesinnten aus. Erleben Sie, wie gemeinsames Kochen und Essen zum Erfolg beitragen kann. Die Kurse können unabhängig voneinander einzeln gebucht werden.



Foto: fcafotodigital/iStock

61002 | Salzkotten

Gemeinsam gesund abnehmen: Ballaststoffe

Angelika Ströhrmeier, Ernährungsberaterin

Wir widmen uns an diesem Abend dem Thema „Ballaststoffe“ und gehen gemeinsam der Frage nach, warum sie beim Abnehmen helfen können. Neben theoretischen Einblicken bereiten wir gemeinsam leckere, ballaststoffreiche Gerichte zu. Erfahren Sie, wie Sie durch die richtige Ernährung Ihre Abnehmziele unterstützen und gleichzeitig genussvolle Mahlzeiten genießen können.

❶ Bitte einen Behälter für die Speisereste mitbringen! Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten. Mi, 09.04.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 121, Lehrküche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
13,80 €

61003 | Salzkotten

Gemeinsam gesund abnehmen: Eiweiße Angelika Ströhrmeier, Ernährungsberaterin

Warum sind Eiweiße so wichtig beim Abnehmen? Erfahren Sie, wie viel Eiweiß Ihr Körper braucht, welche Unterschiede es gibt und wie Sie mit eiweißreicher Ernährung den Abnehmprozess fördern.

❶ Bitte einen Behälter für die Speisereste mitbringen! Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten. Mi, 07.05.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 121, Lehrküche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
13,80 €

61004 | Salzkotten

Gemeinsam gesund abnehmen: Unser Microbiom
 Angelika Ströhmeier, Ernährungsberaterin

Unser Mikrobiom, die Gesamtheit der Darmbakterien, hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Lernen Sie, wie ein gesundes Mikrobiom den Stoffwechsel unterstützen und damit auch die Gewichtsabnahme fördern kann. Erfahren Sie, welche Lebensmittel eine gesunde Darmflora stärken und wie Sie Ihre Ernährung anpassen können, um das Mikrobiom optimal zu unterstützen.

① Bitte einen Behälter für die Speisereste mitbringen! Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 04.06.2025, 18:30-21:30 Uhr
 1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1
 Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
 13,80 €

Kernige Kraftpakete - Köstliche Gerichte mit Nüssen

Katharina Heppe, Ernährungsberaterin (IHK)

Nüsse sind wahre Powerfrüchte mit einem hohen Gehalt an wichtigen Nährstoffen. Als „Futter für Gehirn und Herz“ sind sie wahre Energiespender und sollten täglich auf dem Speiseplan stehen - vor allem in der fleischlosen Ernährung. Nach einem kurzen Vortrag über die Vielfalt der Nüsse und ihre gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe bereiten Sie in diesem Kurs - gemeinsam mit Ernährungsberaterin Katharina Heppe - süße und herzhaft, warme und kalte Gerichte mit den verschiedensten heimischen und exotischen Nüssen zu.

① Mitzubringen sind: Geschirrtücher, Schürze, Schneid- und Schälmesser sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 12,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

61005 | Bad Wünnenberg

Mo, 10.02.2025, 18:00-21:00 Uhr
 1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1
 Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
 12,50 €

61006 | Büren

Mi, 19.02.2025, 18:30-21:30 Uhr
 1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
 12,50 €



Foto: Dreamer Company/iStock

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 eingeschworene 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.

① Mitzubringen sind: Geschirrtücher, großes Schneidebrett, Schneid- und Schälmesser bzw. Gemüschäler sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 12,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

61007 | Delbrück

Di, 04.02.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

61008 | Hövelhof

Do, 06.02.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12

12,50 €

61009 | Salzkotten

Do, 13.02.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

61010 | Geseke

Suppen: Kreative Kochkunst im Topf

Astrid Heilkenbrinker

In diesem Kurs entdecken wir die köstliche Welt der Suppen. Mit Kursleiterin Astrid Heilkenbrinker kochen Sie klassische Eintöpfe, Party-Highlights und delikate pürierte Suppen. Darüber hinaus lernen Sie leckere Suppeneinlagen für klare Brühen zuzubereiten, wie zum Beispiel vegetarische Markklößchen oder Fädle. Entdecken Sie die Aromen und Techniken, die Suppen zu echten Geschmackserlebnissen machen und meistern Sie die Kunst des Suppekochens für jeden Anlass.

📌 Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten. In Kooperation mit dem evang. Familienzentrum Senfkorn, Geseke.

Mi, 19.02.2025, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

61011 | Geseke

Geschnetzeltes und Beilagen

Astrid Heilkenbrinker

In diesem Kurs wird aus verschiedenen Lebensmitteln z. B. Hähnchenbrust, Fisch, Schweinefleisch... ein leckeres, kurzgebratenes, geschnetzeltes Gericht zubereitet. Dazu werden passende Beilagen hergestellt z. B. Kartoffelgratin oder Salat.

📌 Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 7,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten. In Kooperation mit dem evang. Familienzentrum Senfkorn, Geseke.

Mi, 19.03.2025, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

61012 | Salzkotten

Sommerbrunch

Elisabeth Gappa, Köchin

In diesem Kurs lernen Sie, wie man einen gemütlichen Sommerbrunch zusammenstellt und zubereitet, von der Suppe über abwechslungsreiche kleine Snacks, Aufstriche bis zum Dessert. Der Sommer kann starten mit vielen Tipps und Leckereien.

📌 Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidebrett, Messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Do, 12.06.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 126, Lehrküche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

Fingerfood

Hiltrud Stöver

Für viele Anlässe eignet sich Fingerfood als Snack sehr gut. Bei diesem Kurs werden Sie erlernen, wie man mit Ruckzuck-Rezepten feine Häppchen, raffinierte Cocktaillbissen und herzhaft Muffins herstellt. Gegessen werden die Köstlichkeiten von der Hand in den Mund; ganz unkompliziert und unheimlich lecker.



Foto: Ljiljica/5Stock

HIER SOFORT



BEWERBEN!

Echter Aufschneider?

Dozent*in bei der VHS
vor Ort werden!

VHS 
vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung


Gütesiegelverbund Weiterbildung

vhs-vor-ort.de

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

① Bitte Schürze, Geschirrtuch und Teller mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 8,50 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

61013 | Salzkotten

Sa, 22.03.2025, 11:00-14:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

61014 | Bad Wünnenberg

Sa, 29.03.2025, 11:00-14:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

61015 | Büren

Sa, 05.04.2025, 11:00-14:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €



Foto:Malkovstock/istock

61016 | Geseke

Fingerfood

Astrid Heilkenbrinker

In diesem Kurs werden verschiedene Fingerfood-Varianten zubereitet. Diese sind der Clou auf jeder Party oder einfach mal eine leckere Idee für einen gemütlichen Abend zu Hause.

① Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten. In Kooperation mit dem evang. Familienzentrum Senfkorn, Geseke.

Mi, 11.06.2025, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

61017 | Hövelhof

Burgertime beim Hövelgriller

Michael Korsikowski

Burger gehen immer! Hier in verschiedensten Variationen und Zubereitungen. Denn Burger is(s)t nicht gleich Burger! Bereitet werden die Burger auf besonderen Grillgeräten wie Griddle oder mit dem Burger-eisen und sind selbstverständlich auch auf jedem anderen Grillgerät nachgrillbar. Alle Burger vom Rind, Schwein und Chicken sind von Spitzenqualität und aus der Region. Hier wird jeder satt und dazu gibt es Tipps und Tricks rund ums Barbecue vom Hövelgriller!

① Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

Mi, 25.06.2025, 18:00-20:45 Uhr

1x, 3,67 UStd.

Hövelgriller, 33161 Hövelhof, Brandtstraße 18

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

25,20 €



Die Welt der Burger. Mehr als nur Fastfood

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

Burger bilden in ihrer Vielfalt eine eigene kulinarische Welt. Koch und Küchenmeister Jens Schröter zeigt Ihnen anhand neuer Rezepte, wie Sie diese Vielfalt in Ihre heimische Küche holen und ohne großen Aufwand in leckere und abwechslungsreiche Gerichte verwandeln. Entgegen ihrem Ruf als ungesundes Fastfood werden Ihre selbstgemachten Burger dank hochwertigem Fleisch, frischem Salat und Gemüse sowie knackigem Topping nicht nur schmackhaft, sondern auch ausgewogen und gesund. Dazu gibt es eine kleine Warenkunde und viele wertvolle Küchentipps. Themen wie Regionalität, Nachhaltigkeit, Saisonalität oder auch Küchenhygiene runden den Abend lehrreich ab.

❶ 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.



Foto: rebeccafondren/iStock

61018 | Hövelhof

Di, 08.04.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12
12,50 €

61019 | Delbrück

Do, 10.04.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €

61020 | Salzkotten

Di, 29.04.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 121, Lehrküche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €

61021 | Bad Wünnenberg

Kochen mit dem Bürgermeister!
Klassische Rezepte neu entdecken
Christian Carl, Bürgermeister der Stadt
Bad Wünnenberg
Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

Gemeinsam mit Bad Wünnenbergs Bürgermeister Christian Carl und unter fachkundiger Anleitung von Küchenmeister Jens Schröter bereiten Sie an diesem Abend Gerichte zu, die Erinnerungen wecken: Lieblingsgerichte aus der Kindheit, aber auch Klassiker wie Königsberger Klopse, deftiger Eintopf und saftige Frikadellen. Vielleicht entdecken Sie das eine oder andere Gericht wieder - so, wie es uns im Laufe unseres Lebens ans Herz gewachsen ist. Freuen Sie sich auf praktische Tipps, Warenkunde und spannende Küchentricks, die Sie auch zu Hause anwenden können. Themen wie Regionalität, Saisonalität, Nachhaltigkeit und Küchenhygiene runden das kulinarische Erlebnis perfekt ab.

❶ Mitzubringen sind: Geschirrtücher, großes Schneidebrett, Schneid- und Schälmesser bzw. Gemüseschäler sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 14,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.
Di, 03.06.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €



Foto: huettendoelscher/iStock

■ ■ ■
„Essen wie bei Mutttern!“
Klassische Rezepte neu entdecken
Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

Erinnern Sie sich noch an die Sonntage, an denen sich die Familie um 12 Uhr zum Mittagessen versammelte? Erleben Sie die emotionalen Momente und den Geschmack von damals! Gemeinsam be-

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

reiten wir Gerichte zu, die Erinnerungen wecken: Lieblingsgerichte aus der Kindheit, aber auch Klassiker wie Königsberger Klopse, deftiger Eintopf und saftige Frikadellen. Vielleicht entdecken Sie das eine oder andere Gericht wieder - so, wie es uns im Laufe unseres Lebens ans Herz gewachsen ist. Freuen Sie sich auf praktische Tipps, Warenkunde und spannende Küchentricks, die Sie auch zu Hause anwenden können. Themen wie Regionalität, Saisonalität, Nachhaltigkeit und Küchenhygiene runden das kulinarische Erlebnis perfekt ab.

① Mitzubringen sind: Geschirrtücher, großes Schneidebrett, Schneid- und Schälmesser bzw. Gemüseschäler sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 14,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.

61022 | Büren

Do, 05.06.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum U25 (Küche)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €

61023 | Salzkotten

Do, 12.06.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 121, Lehrküche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €

61024 | Geseke

Köstlichkeiten mit Erdbeeren und Spargel
Astrid Heilkenbrinker

Es ist endlich wieder Zeit für die saisonalen Schätze des Frühjahrs. In diesem Kurs entdecken Sie zusammen mit Kursleiterin Astrid Heilkenbrinker die kulinarische Vielfalt des Frühlings. Hier stehen Erdbeeren und Spargel im Mittelpunkt und Sie lernen, wie Sie diese in verschiedenen Gerichten besonders lecker verwenden können. Ob süß oder herzhaft - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

① Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 9,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten. In Kooperation mit dem evang. Familienzentrum Senfkorn, Geseke.

Mi, 14.05.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €



Neues mit Spargel und Erdbeeren: Saisonal, gesund und lecker

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

Er gilt als „König unter den Gemüsen“. Sein feiner Geschmack und die vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten vom Dünsten bis zum Braten machen ihn so beliebt. Wenn es um die saisonale Zubereitung von Spargel geht, darf natürlich auch die Erdbeere nicht fehlen. Gemeinsam werden wir in diesem Kochkurs ein Spargelmenü zubereiten, verkosten und natürlich fachsimpeln, denn Spargel ist nicht nur lecker. Durch seinen hohen Vitamingehalt wirkt er entzündungshemmend und durch seinen hohen Kaliumgehalt stark entwässernd und entschlackend. Auch das Spargelschälen will gelernt sein. Im Kurs erhalten Sie praktische Tipps und haben die Möglichkeit, diese auszuprobieren. Außerdem erwartet Sie eine kleine Warenkunde und viele wertvolle Küchentipps für zu Hause. Themen wie Regionalität, Nachhaltigkeit, Saisonalität oder auch Küchenhygiene runden den Kurs interessant ab.

① Bitte einen scharfen Spar- oder Spargelschäler, Schneidmesser und Brett, Kochschürze, Geschirrtuch sowie Behältnisse für Speisereste mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 14,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.

61025 | Hövelhof

Di, 13.05.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12
12,50 €

61026 | Delbrück

Do, 15.05.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €


Menü der Meisterklasse:
Festliches 3-Gänge-Menü zu Ostern

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

In diesem Kurs kreieren Sie ein raffiniertes 3-Gänge-Ostermenü. Dabei verarbeiten Sie frische Produkte der Saison. Lassen Sie sich bei der Zubereitung des Menüs zu neuen Rezeptideen inspirieren und erlernen Sie von Küchenmeister Jens Schröter fortgeschrittene Zubereitungstechniken. Der Hauptgang besteht aus zarter Maispoulardenbrust, zubereitet im Sous-Vide-Garverfahren. Vorspeise und Dessert werden dem österlichen Anlass entsprechend gestaltet. Lassen Sie sich überraschen! Der Kurs befähigt Sie, das Gelernte selbstständig in der eigenen Küche umzusetzen. Die Kurse der Reihe „Meisterklasse“ bieten viel Raum für themenspezifisches Wissen, Warenkunde und Küchenhygiene.

① Bitte großes Kochmesser, flexibles Filetirmesser, Schälmesser, Sparschäler, Geschirrtücher, großes Schneidebrett sowie Behältnisse für Speisereste mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt aufgrund der ausgewählten Produkte ca. 16,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.



Grafik:bubaone/iStock

61027 | Büren

Di, 25.03.2025, 18:15-21:45 Uhr
1x, 4,67 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
18,20 €

61028 | Salzkotten

Do, 27.03.2025, 18:00-21:30 Uhr
1x, 4,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
18,20 €

INTERNATIONALE KÜCHE

Belarussische Küche

Volha Schniedermeier

Die belarussische Küche ist geprägt von einer vielfältigen Mischung von Einflüssen aus Asien, dem Kaukasus und der Ukraine. Mit einer bunten Mischung aus Tradition und Moderne werden einfache, aber herzhaft, köstliche Gerichte gekocht. Besonders die Kartoffel spielt eine wichtige Rolle und wird „zweites Brot“ in Belarus genannt. Das bekannteste Nationalgericht ist „Draniki“, eine Art Kartoffelpuffer und die Rote-Bete-Suppe „Borschtsch“ ist aus der belarussischen Küche nicht wegzudenken. Beide Gerichte, sowie den Salat „Hering unter dem Mantel“, lernen Sie an der Seite von Kursleiterin Volha Schniedermeier kennen, die Ihnen die Zutaten und die Art belarussisch zu kochen in diesem Kurs näherbringt.

① Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schälmesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.



Foto: Stanislav Sablin

62001 | Büren

Fr, 07.02.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
15,00 €

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

62002 | Salzkotten

Fr, 14.02.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

15,00 €



Foto: kafaca/iStock

62003 | Salzkotten

Vegetarische Köstlichkeiten aus Lateinamerika

Renata Mirely Stoll

Begeben Sie sich mit mir in mein Heimatland Mexiko und starten Sie von dort eine Reise in eine exotische Welt voller kulinarischer Höhepunkte quer durch Lateinamerika. Sie werden lernen, wie man traditionelle Gerichte wie Empanadas und Tacos herstellt, die mit frischen Zutaten und Gewürzen zubereitet werden. Sind Sie bereit, ein neues Superfood auszuprobieren? Wir werden auch „Nopales“ (Kaktusblätter) zubereiten. Dieses Gemüse war schon bei den frühen Azteken sehr beliebt, ist reich an Ballaststoffen und soll außerdem vor Herzkrankheiten und Diabetes schützen. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen die Vielfalt der lateinamerikanischen Küche zu entdecken und zu erleben, wie vegetarischer Genuss und kulturelle Inspiration Hand in Hand gehen können.

📌 Bitte Geschirrtuch, Kochschürze und eigene Messer mitbringen. Die Lebensmittelumlage

beträgt 15,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 14.05.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €



Foto: Gonzalo Mendiola/Unsplash



Viva México!

Typisch mexikanische Gerichte erleben

Sara Klaschka

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 machen Sie

The background of the advertisement is a large stack of cut logs, showing various wood grain patterns and textures. Two men, presumably carpenters, stand in the center. They are wearing white t-shirts and light-colored aprons. The man on the left is holding a yellow-handled axe, and the man on the right is holding a chainsaw. The overall scene is outdoors, with natural lighting.

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

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

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.

① Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, Aufbewahrungsbehälter und ggf. eine Küchenschürze mit zum Kurs. Die Umlage für Lebensmittel und Rezepte beträgt ca. 13,00 € und ist direkt an die Dozentin zu entrichten.

62004 | Büren

Mo, 03.02.2025, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,60 €

62005 | Salzkotten

Mo, 10.02.2025, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,60 €

62006 | Geseke

Di, 04.03.2025, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,60 €

62007 | Salzkotten

Mo, 05.05.2025, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,60 €

62008 | Büren

Mo, 19.05.2025, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,60 €

62009 | Geseke

Mo, 02.06.2025, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,60 €

62010 | Bad Wünnenberg

Mo, 16.06.2025, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 12, Küche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,60 €

62011 | Bad Wünnenberg

Mo, 07.07.2025, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 12, Küche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,60 €

62012 | Salzkotten

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 „Schinkenkroketten“ und „gefüllte Champignons“ 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.

① Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 12.02.2025, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

62013 | Bad Wünnenberg

Südamerikanisches Fingerfood II

Olga Yanez De Bannenberg

Fingerfood ist ein herzhaftes Highlight für jedes Buffet. In der südamerikanischen Variante verleihen Sie den kleinen Häppchen heute das besondere Etwas! Mit einer erfahrenen Kochdozentin bereiten Sie mundgerechte warme und kalte Leckerbissen zu, die unter anderem nach argentinischen, kolumbianischen oder bolivianischen Rezepten gefertigt werden. Unter anderem lernen Sie, wie Sie authentische „Arepas rellenas de pollo“ und „Tostanes de camarón“ zubereiten. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Auswahl der passenden Zutaten und ihrer Verarbeitung.

① Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.
Mi, 12.03.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
12,50 €

62014 | Delbrück

Südamerikanisches Fingerfood III

Olga Yanez De Bannenberg

Fingerfood ist ein herzhaftes Highlight für jedes Buffet. In der südamerikanischen Variante verleihen Sie den kleinen Häppchen heute das besondere Etwas! Mit einer erfahrenen Kochdozentin bereiten Sie mundgerechte warme und kalte Leckerbissen zu, die unter anderem nach argentinischen, kolumbianischen oder bolivianischen Rezepten gefertigt werden. Unter anderem lernen Sie, wie Sie Miesmuscheln-Kroketten und „Empanada de Atun“ zubereiten. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Auswahl der passenden Zutaten und ihrer Verarbeitung.

① Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.
Mi, 09.04.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €

62015 | Büren

Mexikanisch Kochen I

Olga Yanez De Bannenberg

Fingerfood ist ein herzhaftes Highlight für jedes

Buffet. In der südamerikanischen Variante verleihen Sie den kleinen Häppchen heute das besondere Etwas! Mit einer erfahrenen Kochdozentin bereiten Sie mundgerechte warme und kalte Leckerbissen zu, die unter anderem nach argentinischen, kolumbianischen oder bolivianischen Rezepten gefertigt werden. Unter anderem lernen Sie, wie Sie authentische „Sopa Azteca“ und „Tinga“ zubereiten. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Auswahl der passenden Zutaten und ihrer Verarbeitung.

① Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.
Mi, 26.02.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum U25 (Küche)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €

62016 | Hövelhof

Antojitos Mexicanos I

Olga Yanez De Bannenberg

Fingerfood ist ein herzhaftes Highlight für jedes Buffet. In der südamerikanischen Variante verleihen Sie den kleinen Häppchen heute das besondere Etwas! Mit einer erfahrenen Kochdozentin bereiten Sie mundgerechte warme und kalte Leckerbissen zu, die unter anderem nach argentinischen, kolumbianischen oder bolivianischen Rezepten gefertigt werden. Unter anderem lernen Sie, wie Sie authentische „Tostadas de Pollo“ und „Cazuelitas de Nopal“ zubereiten. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Auswahl der passenden Zutaten und ihrer Verarbeitung.

① Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.
Mi, 26.03.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €



Peruanische Küche

Jasmin Deppe

Die Zutaten der peruanischen Küche sind durch die geographische Lage des Landes mit seinen unterschiedlichen Regionen - Küste (Pazifik), Hochland

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

(Anden) und Urwald (Amazonas) - sehr vielfältig. Die Esskultur Perus ist bis heute von den Indios geprägt, denn viele Gerichte werden noch wie vor Hunderten von Jahren zubereitet. Fleisch, Knollen, Körner und Kräuter bilden die Grundlage der traditionellen Küche. Die einfache Zubereitung 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 Landesküche. 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!

i Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schälmesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

62017 | Salzkotten

Do, 06.03.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 12.1, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
12,50 €

62018 | Geseke

Do, 22.05.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

62019 | Büren

Do, 26.06.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €



Foto: Chad Montano/Unsplash

BACKEN



Foto: Abdullah Durmaz

Brot backen leicht gemacht für den modernen Haushalt

Maria-Elisabeth Mertensmeier,
ganzheitliche Ernährungsberaterin

Ein leckeres Brot selbst zu backen ist eine gute Möglichkeit, die eigene Ernährung positiv zu beeinflussen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden von der ganzheitlichen Ernährungsberaterin Maria-Elisabeth Mertensmeier die positive Wir-

kung von Brot auf die eigene Gesundheit kennen und erfahren, wie sie durch die Auswahl verschiedener Mehlsorten und Saaten sowohl den Geschmack des Brotes als auch die gesundheitsfördernde Wirkung individuell beeinflussen können. Zur praktischen Veranschaulichung werden vier verschiedene Brote gebacken. Alle Rezepte werden mit frischer Bio-Hefe und Bio-Mehlen zubereitet, die Zubereitung ist immer kurz und einfach. Die notwendige Backzeit wird mit der Vorstellung und Verkostung weiterer Brotsorten und Brotaufstriche überbrückt. Die Herstellung eines Übernachtsbrötchenteigs rundet den Kurs ab. Dieser wird mit nach Hause genommen und am nächsten Tag gebacken.

① Bitte Geschirrtuch, Schürze, eine eigene Brotbackform und eine verschleißbare Schüssel für den Transport des Übernachtsbrotteigs mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

63001 | Geseke

Mi, 12.02.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16
12,50 €

63002 | Delbrück

Mi, 19.02.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16
12,50 €

63003 | Salzkotten

Do, 13.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 121, Lehrküche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16
12,50 €

63004 | Büren

Di, 18.03.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum U25 (Küche)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16
12,50 €

KULTUR TRIFFT KULINARIK

64001 | Salzkotten

**Verführerische Weinwelten -
Ein Tasting von handgefertigten Likören**
Thomas Neugeboren

Tauchen Sie ein in die Welt der exquisiten Weinliköre und erleben Sie eine Geschmacksreise, die Ihre Sinne verzaubern wird. Bei diesem Tasting werden Sie die Gelegenheit haben, eine Auswahl feinsten Weinliköre zu verkosten und ihre einzigartigen Aromen zu entdecken. Hergestellt in der Paderborner Likörmanufaktur. Vollaromatische, fruchtige oder süße Kompositionen - lassen Sie sich von der Vielfalt und Raffinesse dieser edlen Liköre überraschen. Erfahren Sie mehr über nachhaltige Herstellung, Geschichte von Likör und ihrer Verwendungszwecke, während Sie jeden Tropfen genießen. Ein unvergessliches Erlebnis für alle Weinliebhaber*innen und Feinschmecker*innen, die die Kunst der Likörverkostung entdecken möchten und viel Wert auf regionale Produkte legen.

① Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.
Fr, 11.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
40,30 €

64002 | Büren

**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.

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.
Fr, 21.03.2025, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Gewölbekeller im Rathaus, Königstr. 18
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12
39,00 €



Foto: Andreas Steidlinger

64003 | 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, 09.05.2025, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12
39,00 €



Tequila Tasting und die perfekte Margarita - Ein genussvoller Ausflug in die Welt des Tequilas Fabian Hofmann

Tequila ist nicht nur ein Getränk, sondern ein Erlebnis. Ursprünglich aus der Region rund um die Stadt Tequila in Mexiko stammend, wird Tequila aus der blauen Agave gewonnen und überzeugt durch seinen unverwechselbaren Geschmack und seine Vielseitigkeit. Bei einem Tequila Tasting können wir die verschiedenen Varianten dieses edlen Getränks entdecken und kennenlernen - vom klaren Blanco über den aromatischeren Reposado bis hin zum tiefgründigen Añejo. Aber was wäre ein Tequila-Tasting ohne die perfekte Margarita? Dieser Cocktail, der den Tequila in seiner besten Form zeigt, darf bei keinem Tequila-Tasting fehlen.

Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

64004 | Salzkotten

Fr, 13.06.2025, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12
39,00 €

63004A | Büren

Fr, 16.05.2025, 18:00-20:00 Uhr
1 x 2,67 UStd.
Gewölbekeller im Rathaus, Königstraße 18
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12
39,00 €

Gesundheit und Fitness

Die Kurse und Veranstaltungen unterstützen
Gesundheit und Wohlbefinden
zur Bewältigung Ihrer beruflichen und
persönlichen Herausforderungen.

7

7 GESUNDHEIT UND FITNESS



Foto: Wand_Prapan/iStock

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, ihr Verhalten nachhaltig zu ändern und ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken. Im Vordergrund stehen der Bildungsaspekt sowie die Befähigung zum eigenverantwortlichen Handeln und Entscheiden.

GESUNDHEITSBILDUNG

70001 | Bad Wünnenberg

Vortrag: Ganzheitlich gesund und fit durch gezielte Darmsanierung

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin

Wie ist unser Darm aufgebaut, und wie funktioniert unsere Verdauung? Was sind Darmbakterien,

warum gibt es gute und schlechte, und welche Aufgaben haben sie? Welche Rolle spielen Leber und Bauchspeicheldrüse für unseren Darm? Warum ist unser Darm nicht nur für eine reibungslose Verdauung ohne Blähungen und Bauchschmerzen wichtig, sondern auch für unsere allgemeine Gesundheit - von der Hautgesundheit und Allergiefreiheit über ein starkes Immunsystem bis hin zur Verringerung des Risikos für Übergewicht, das metabolische Syndrom, Diabetes und hohe Cholesterinwerte? Und wie hängt der Darm sogar mit unserer psychischen Gesundheit zusammen?

Was ist ein „löchriger Darm“ (Leaky Gut), wie entsteht er, und welche Folgen kann er haben? All diese Fragen und Themen werden im Vortrag ausführlich behandelt. Darüber hinaus werden verschiedene Maßnahmen vorgestellt, die helfen können, den Darm zu stärken und bei bestehenden Ungleichgewichten wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

i Bitte Schreibzeug mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.
 Di, 01.04.2025, 19:00-21:15 Uhr
 1x, 3 UStd.
 KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
 12,50 €



Foto: piotr_malczyk/iStock

70002 | Bad Wünnenberg

**Vortrag:
 Säure-Basen Balance in Körper und Geist**

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin

Was ist der Säure-Basen-Haushalt, und was bedeutet eine basische Ernährung für unseren Körper? Was versteht man unter „Verschlackung“ des Körpers, und wie können gezielte Maßnahmen helfen, solche „Schlacken“ loszuwerden und den Körper zu „entgiften“, um gesund und fit zu bleiben - oder sogar Übergewicht abzubauen? Welche zusätzlichen Schritte kann ich ergreifen, um meinen Körper zu „entschlacken“ und zu „entgiften“? Im Vortrag werden verschiedene Aspekte und Anregungen zum Thema Säure-Basen-Balan-

ce erläutert und das Konzept der basischen Ernährung behandelt. Zudem werden ergänzende Maßnahmen aus den Bereichen Bewegung, Atemübungen und Entspannung vorgestellt und praktisch erprobt, die dazu beitragen, Körper und Geist zu „entgiften“ und zu „entschlacken“ und so ein Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt zu erreichen.

i Bitte Schreibzeug mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.
 Di, 29.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
 1x, 2 UStd.
 KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1
 Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
 8,00 €

70003 | Online

**Hashimoto und Ernährung -
 Wenn die Schilddrüse erkrankt**

Dagmar Lehmkuhl

Jeder dritte Deutsche erkrankt mittlerweile an der Schilddrüse, oft durch die chronische Entzündung Hashimoto-Thyreoiditis. Die unspezifischen Symptome wie Erschöpfung, Gewichtszunahme, Konzentrationsstörungen, Schlafprobleme, Haarverlust oder schnelles Frieren bleiben oft lange unerkannt. Nach der Diagnose wird meist eine lebenslange Therapie mit Schilddrüsenhormonen verordnet. Viele Betroffene fühlen sich trotz normaler Laborwerte nicht vollständig wohl und leiden weiter unter Beschwerden. Im Vortrag werden mögliche Ursachen, die Interpretation von Schilddrüsenwerten, der Einfluss von Stress, die Rolle der Nebennieren und die Bedeutung der Ernährung beleuchtet. Es wird auch geklärt, ob Jod sinnvoll ist, welche Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein können und wie natürliche Maßnahmen die Selbstfürsorge unterstützen. Sie erhalten praktische Tipps zur Nährstoffzufuhr, um Energie und Wohlbefinden zu steigern. Der Vortrag richtet sich an Hashimoto-Patienten, bietet aber auch wertvolle Informationen für Menschen mit anderen Autoimmunerkrankheiten. Die Dozentin ist Ernährungsraterin und selbst betroffen.

i 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 -

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Marsberg - Olsberg.

Do, 13.02.2025, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

Anmeldeschluss: Mi, 12.02.2025

18,80 €

70004 | Online

Chronische Erschöpfung

Dagmar Lehmkuhl

Energie ist essenziell für alle Körperfunktionen. Ein Mangel führt zu Müdigkeit, Kraftlosigkeit, fehlendem Antrieb und Konzentrationsstörungen, wodurch der Alltag schwer zu bewältigen ist. Diagnosen wie Burnout, Fatigue oder Depression überschneiden sich oft. Ursachen können Stress, Überlastung, Nährstoffmangel, stille Entzündungen, hormonelle Störungen oder virale Belastungen sein. Müdigkeit und Erschöpfung sind Warnsignale, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist – vergleichbar mit einer Warnleuchte im Auto. Der Vortrag beleuchtet mögliche Ursachen, Untersu-

chungsmöglichkeiten, Ernährung, Mikronährstoffe, Stressfaktoren und Zellgesundheit. Sie erfahren, wie Sie Ihre Gesundheit stärken und mehr Energie gewinnen können. Dozentin Dagmar Lehmkuhl ist Ernährungs- und Vitamin-D-Beraterin und selbst von Autoimmunerkrankheiten 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.

Do, 26.06.2025, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 10

Anmeldeschluss: Mi, 25.06.2025

18,80 €

70005 | Online

Resilienz (er)leben -

Stark wie ein Fels in der Brandung

Walter Hönig

Sie möchten mehr Freude und Leichtigkeit in Ihr



**Wir haben Einlagen
für jeden Schuh
und Schuhe
für jede Einlage.**

Orthopädie-Schuhtechnik
VOSEN
...alles geht gut.

Borchenerstr. / Ecke Widukindstr. 50 - 33098 Paderborn
Tel. 052 51 - 276 68



www.allesgehtgut.de

Leben bringen? Resilienz heißt das Zauberwort, wenn es um die Fähigkeit geht, nicht nur Krisen zu überstehen, sondern auch seine eigene Persönlichkeit zu stärken. Lernen Sie ein auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining kennen, dabei Veränderung als Lebensprinzip zu akzeptieren, die Opferrolle zu verlassen und sowohl optimistisch, als auch lösungsorientiert zu denken. Erfahren Sie aber auch wie gute Beziehungen entstehen und erleben Sie im Rollenspiel, was die Voraussetzungen für ein gelingendes Miteinander sind.

i In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Mi, 19.02.2025, 19:00-21:15 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Di, 18.02.2025

14,00 €

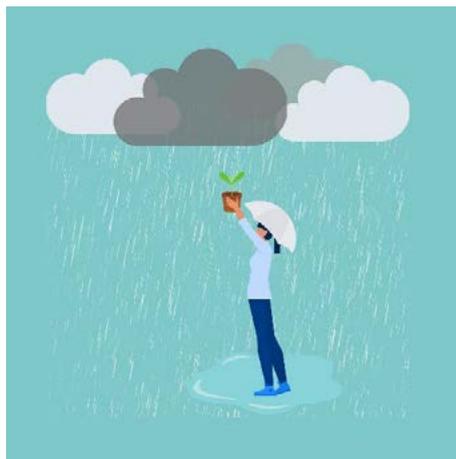


Foto: RosZie_pixabay



Resilienz stärken - Herausforderungen und Krisen meistern

Karina Feindt

Was genau ist eigentlich Resilienz und wofür brauche ich sie? Resilienz brauchen wir aus zwei Gründen: zum einen ist sie die Grundlage für ein gesundes und erfolgreiches Leben, zum anderen ist sie die Fähigkeit für einen guten Zugriff auf unsere persönlichen Stärken. Dies ist gerade in stressigen

Phasen des Lebens besonders wichtig. In diesem Kurs werden wir den Begriff „Resilienz“ unter die Lupe nehmen. Im ersten Schritt setzen wir uns mit Hintergrundwissen auseinander. Im zweiten Schritt lernen wir Möglichkeiten zur Stärkung der eigenen Resilienzfähigkeit kennen und entwickeln ziel- und lösungsorientierte Strategien, die für jeden individuell angepasst werden. Die Dozentin Karina Feindt ist Erzieherin, sowie psychologische Beraterin, mit der Zusatzqualifikation „Resilienztraining und Stressmanagement“.

70006 | Geseke

Mo, 10.03.-24.03.2025, 17:30-19:00 Uhr
3x, 6 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

25,00 € / Ermäßigung möglich

70007 | Büren

Mo, 05.05.-19.05.2025, 17:30-19:00 Uhr
3x, 6 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

25,00 € / Ermäßigung möglich



Resilienz stärken - Herausforderungen und Krisen meistern (Workshop)

Karina Feindt

Was genau ist eigentlich Resilienz und wofür brauche ich sie? Resilienz brauchen wir aus zwei Gründen: zum einen ist sie die Grundlage für ein gesundes und erfolgreiches Leben, zum anderen ist sie die Fähigkeit für einen guten Zugriff auf unsere persönlichen Stärken. Dies ist gerade in stressigen Phasen des Lebens besonders wichtig. In diesem Kurs werden wir den Begriff „Resilienz“ unter die Lupe nehmen. Im ersten Schritt setzen wir uns mit Hintergrundwissen auseinander. Im zweiten Schritt lernen wir Möglichkeiten zur Stärkung der eigenen Resilienzfähigkeit kennen und entwickeln ziel- und lösungsorientierte Strategien, die für jeden individuell angepasst werden. Die Dozentin Karina Feindt ist Erzieherin, sowie psychologische Beraterin, mit der Zusatzqualifikation „Resilienztraining und Stressmanagement“.

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

70008 | Geseke

Sa, 05.04.2025, 09:30-12:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
16,70 €

70009 | Büren

Sa, 07.06.2025, 09:30-12:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
16,70 €

70010 | Bad Wünnenberg

Sa, 28.06.2025, 09:30-12:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 07
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
16,70 €



Einführung in die Achtsamkeitslehre

Simone Salmen

Nutzen Sie die Achtsamkeit als Methode, um den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken und somit präsenter im Hier und Jetzt zu sein. Eine bewusste Haltung im Alltag kann zu mehr Klarheit, Balance und Gelassenheit führen und somit zur Stressreduktion beitragen. Das Achtsamkeits-Training soll die überhörten Signale des Körpers bewusst machen. Entspannung ist oft nicht leicht - sich Zeit zu nehmen und Loslassen kann durchaus Kraft kosten. In der Achtsamkeitsarbeit werden Muskeln und Körperpartien, aber auch Gedanken und Einstellungen „angesprochen“ und das Loslassen praktiziert.

📌 Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Yoga- oder Gymnastikmatte und ggf. eine Decke mit.

70011 | Hövelhof

Mi, 05.02.-05.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
5x, 10 UStd.
Familienzentrum Schatenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
41,70 € / Ermäßigung möglich

70012 | Delbrück

Mi, 07.05.-04.06.2025, 19:00-20:30 Uhr
5x, 10 UStd.
Familienzentrum St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
41,70 € / Ermäßigung möglich

70013 | Online

Auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining Walter Hönig

Viele Menschen leiden an einem niedrigen Selbstwertgefühl und haben Probleme damit, sich selbst so zu akzeptieren, wie sie sind. Immer wenn starke Gefühle, wie Angst, Frustration, Ohnmacht oder Verzweiflung in uns aufkommen, kann man gewisse Automatismen erkennen und hinterfragen. Der Mensch fühlt, was er denkt. Auch wenn diese negativen Glaubenssätze tief in unserem Unterbewusstsein abgespeichert sind, gibt es Möglichkeiten, diese aufzulösen. Werden Sie sich der Ursachen für diese negativen Gefühle bewusst und lernen Sie dazu Achtsamkeitsübungen kennen, mit denen Sie bei regelmäßiger Anwendung, Schritt für Schritt Ihre Blockaden auflösen können. Es ist ein Weg zu mehr Selbstakzeptanz und einem positiven Selbstbild.

📌 In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Do, 27.03.2025, 19:00-21:15 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5
Anmeldeschluss: Mi, 26.03.2025
14,00 €

70014 | Hövelhof

Achtsamkeit im Familienalltag

Simone Salmen

Familie zu sein ist eine große Aufgabe und fordert Eltern auf allen Ebenen. Häufig bleiben wichtige Dinge auf der Strecke und das „schlechte Gewissen“ wird zum treuen Begleiter. Eine achtsame Haltung kann den Familienalltag verändern: Weniger Stress und Streit, weniger Überlastung der Eltern, mehr Struktur und Ruhe im Familienalltag, sowie die gute Entwicklung der einzelnen Familienmitglieder. Die Achtsamkeit als Methode, den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken und somit eine bewusste Haltung im Alltag zu leben, kann zu mehr Klarheit, Balance und Gelassenheit führen und die eigene Widerstandskraft stärken. Dieser Kurs ist kein Erziehungsratgeber sondern betrachtet vielmehr die eigene Lebenssituation und Haltung in der Erziehungsverantwortung.

📌 Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ggf. warme Socken, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke, ein Sitzkissen sowie ein Getränk mit.
Mi, 07.05.-04.06.2025, 09:00-10:30 Uhr
5x, 10 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
41,70 € / Ermäßigung möglich



Foto: ashiqraazz/pixabay

70015 | Hövelhof

Achtsam Leben mit 65+

Simone Salmen

Mit Erreichen der dritten Lebensphase ändert sich innerhalb kurzer Zeit die gesamte Lebensstruktur. Die Kinder sind aus dem Haus, das Berufsleben ist vorbei, Gewohntes ist nicht mehr wichtig oder nötig. Mitunter fühlt es sich an, als würde persön-

liches Können und Wissen nicht mehr gebraucht. Dies kann Unzufriedenheit, Einsamkeit oder Ängste hervorrufen. Diese gefühlte Leere kann aber auch Raum geben, dass Dinge, die im Verborgenen liegen, ins Bewusstsein rücken dürfen und Aufmerksamkeit bekommen. Die Achtsamkeitsarbeit führt uns zu Erkenntnissen und Lösungen, die sich im Alltag nicht immer sofort zeigen. Dieses Seminar ist für Menschen in diesem Lebensabschnitt konzipiert. Den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper bewusst Aufmerksamkeit zu schenken, kann zu mehr Klarheit, Akzeptanz und Lebensfreude verhelfen.

📌 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und die Bereitschaft, sich in geschützter, wohlwollender Atmosphäre auf etwas Neues einzulassen.
Mi, 12.03.-09.04.2025, 10:00-11:30 Uhr
5x, 10 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
41,70 € / Ermäßigung möglich

70016 | Salzkotten

Die innere Ruhe - Gelassenheit beginnt im Kopf (Einführung)

Heike Senftleben

Sie sind auf dem Weg zu einem wichtigen Termin, stecken im Verkehr fest, das Handy klingelt und ein familiärer Notfall kündigt sich an. Die Anforderungen des täglichen Lebens und die Bedingungen in unserem Berufsalltag können wir oft nicht verändern. Wir können aber lernen, besser mit ihnen umzugehen. Sie erfahren in vielen praktischen Übungen, wie Sie mit Achtsamkeit einen direkten Einfluss auf Ihr Stresserleben nehmen können.

📌 Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Socken und eine Decke mit. Zu diesem Kurs gibt es einen passenden Aufbaukurs 251-70017. An beiden Kursen kann unabhängig voneinander teilgenommen werden.

Sa, 10.05.2025, 14:00-18:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
22,20 €

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

70017 | Salzkotten

Der neue Luxus - selbstbestimmt und gelassen leben

Heike Senftleben

Dauerhafte Belastungen in Beruf und Alltag können unser Denken und Fühlen so beeinflussen, dass wir uns körperlich und geistig erschöpft fühlen. Lernen Sie in diesem Kurs zunächst Ihre stresserzeugenden Gedanken kennen, um sie dann gesundheitsfördernd umzudeuten. Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig. Praxisnahe Übungen der Achtsamkeit können helfen langfristig die Balance aufrechtzuerhalten. Im letzten Schritt erfahren Sie, wie Sie Selbstmitgefühl in schwierigen Phasen ihres Lebens präventiv einsetzen können.

❶ Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Socken und eine Decke mit. Zu diesem Kurs gibt es einen passenden Einführungskurs 251-70016. An beiden Kursen kann unabhängig voneinander teilgenommen werden.

Mo, 02.06.2025, 18:00-19:00 Uhr

Mo, 16.06.2025, 18:00-19:00 Uhr

Mo, 30.06.2025, 18:00-19:00 Uhr

3x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

22,20 €



Foto: Anthony Tran/Unsplash

70018 | Bad Wünnenberg

Energiegeladen statt dauergestresst - Moderne Energiemedizin trifft modernen Alltag Judith Zeisberg, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, Stressberaterin

Möchten Sie Ihren Alltag gelassener und entspannter gestalten, dann haben Sie die Möglichkeit in diesem Workshop den ersten Grundstein dafür zu legen. Erlernen Sie einfache Techniken und Übungen welche schnell, einfach und effektiv in Ihren Alltag eingebaut werden können. Es werden Energieübungen und Akupressurpunkte erlernt, sowie die Anwendung und Wirkung einiger ätherischer Öle vorgestellt. Ein einfacher Schlüssel dem Dauerstress entgegenzuwirken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

❶ Bitte bequeme Kleidung, Schreibzeug und ein Getränk mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Di, 18.02.2025, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

11,10 €

70019 | Bad Wünnenberg

Kraft tanken - After Work: Achtsame Walderlebnisse für Naturverbundene Monika Heinemeier

Entdecken Sie die wohlthuende Kraft des Waldes bei unserem besonderen After-Work-Angebot - ideal für alle, die nach einem anstrengenden Arbeitstag entspannen und neue Energie tanken möchten. Tauchen Sie mit allen Sinnen in die beruhigende Atmosphäre des Waldes ein und erleben Sie, wie jede ruhige Minute in der Natur Stress abbaut, Ihr Immunsystem stärkt und Ihre Schlafqualität verbessert. Der Wald ist eine der besten „Tankstellen“, um Ihre Batterien auf natürliche Weise wieder aufzuladen. Nach einem Waldbad werden Sie sich entspannt, ausgeglichen und erfrischt fühlen. Diese Erfahrung gibt Ihnen nicht nur Kraft für den Alltag, sondern auch die innere Ruhe, die in der Hektik oft verloren geht.

❶ Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, ein Sitzkissen sowie ein Getränk und Mücken- oder Zeckenschutzmittel. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt (außer

bei Sturm und Unwetter). Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Fr, 04.07.2025, 17:00-19:15 Uhr
1x, 3 UStd.

Parkplatz am Mohnberg / Aatal, Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
12,50 €

70020 | Bad Wünnenberg

Wanderung nach den fünf Säulen von Sebastian Kneipp im idyllischen Waldbachtal
Monika Heinemeier

Tauchen Sie mit uns ein in eine besondere Wanderung auf den Spuren von Sebastian Kneipp und entdecken Sie seine fünf Säulen der Gesundheit inmitten der Natur. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Tour durch das idyllische Waldbachtal, die die Schönheit der Umgebung mit den Prinzipien von Kneipp verbindet. An verschiedenen Stationen erfahren Sie Spannendes über die fünf Säulen - Lebensordnung, Wasser, Bewegung, Ernährung und Pflanzenheilkunde - und erleben, wie sich diese Weisheiten auch heute noch in unseren Alltag integrieren lassen.

📌 Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, ein Sitzkissen sowie ein Getränk und Mücken- oder Zeckenschutzmittel. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt (außer bei Sturm und Unwetter) und führt über eine Strecke von etwa 5 Kilometern. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Fr, 23.05.2025, 16:00-18:15 Uhr
1x, 3 UStd.

Parkplatz am Mohnberg / Aatal, Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
12,50 €



Foto: Alexey Elfimov/Unsplash

70021 | Bad Wünnenberg

**Waldzeit für Frauen:
Erholsame Walderlebnisse nach Feierabend**
Monika Heinemeier

Tauchen Sie nach einem anstrengenden Arbeitstag in die beruhigende Atmosphäre des Waldes ein und entdecken Sie, wie die Natur Ihnen helfen kann, Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und die Schlafqualität zu verbessern. Jede Minute, die Sie in der Natur verbringen, füllt Ihre Energie und gibt Ihnen Kraft für den Alltag. Der Wald ist eine natürliche Quelle der Erholung, eine Tankstelle für Körper und Geist, wo Sie Ihre Batterien aufladen können. Nach einem Waldbad werden Sie sich entspannt, ausgeglichen und erfrischt fühlen. Lassen Sie die wohltuende Wirkung des Waldes auf sich wirken und gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag. Probieren Sie es aus, es tut Ihnen gut!

📌 Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, ein Sitzkissen sowie ein Getränk und Mücken- oder Zeckenschutzmittel. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt (außer bei Sturm und Unwetter). Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

HIER SOFORT
QR CODE
BEWERBEN

Nie aus der Ruhe?
Dozent*in bei der VHS vor Ort werden!

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

Q
www.vhs-vor-ort.de

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Fr, 27.06.2025, 17:00-19:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Parkplatz am Mohnberg / Aatal, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

12,50 €

70022 | Online

Schöner Spaziergehen: Tipps und Ideen für Menschen mit Hund(en)

Christina Sondermann

Jeden Tag an die frische Luft: Zum Zusammenleben mit einem Hund gehört das einfach dazu! Wir Hundebesitzer*innen wünschen uns dabei Spaziergänge, die für beide Enden der Leine einerseits genussvoll und entspannend, andererseits aber auch aktivierend und interessant sind. In diesem Online-Vortrag erhalten Sie das Rüstzeug dafür. Sie erfahren, warum Mensch und Hund unterschiedliche Spaziergehstile pflegen und wie Sie die Interessenlagen zusammenbringen. Außerdem lernen Sie, wie Sie für sich und Ihren Hund mehr Abenteuer und Bereicherung in die Alltagsrunden bringen können. Darüber hinaus können Sie hier erfahren, was Sie tun können, damit auch bei Ihren Spaziergängen die Leine locker(er) durchhängt und wie Sie unterwegs Begegnungen mit Zwei- und Vierbeinern entspannter meistern. Selbst mit einem verhaltensoriginellen Hund können Sie die Spaziergänge genießen und lernen, wie Sie als rücksichtsvolles Hund-Mensch-Team überall gern gesehen sind. Am Ende dieses Online-Vortrages ist Zeit für Ihre individuellen Fragen.

i In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Di, 18.02.2025, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Mo, 17.02.2025

13,00 €

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, 10.02.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 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.

i Im Vorfeld des Life Kinetik® Seminars wird ein Einführungsabend (Kurs 71001) angeboten, dessen Besuch empfohlen wird.

Mo, 17.02.-31.03.2025, 18:00-19:00 Uhr

6x, 8 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

78,00 €

71003 | Online

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, 29.03.2025, 09:00-16:30 Uhr

1x, 9,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Fr, 28.03.2025

59,00 €

71004 | Online

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, 13.03.2025, 19:00-21:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 6

Anmeldeschluss: Mi, 12.03.2025

25,00 €

71005 | Online

Superhirn - Namen und Gesichter merken

Helmut Lange

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

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

Di, 11.03.2025, 19:00-21:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 6

Anmeldeschluss: Mo, 10.03.2025

25,00 €

ENTSPANNUNG UND MEDITATION



Entspannt in die Woche

Rotraud Falke-Held

Unser Alltag ist oft voller Termine und Verpflichtungen. Das kann sich in einer flachen oder un-

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

ruhigen Atmung, Verspannungen und einem Gefühl von Energielosigkeit bemerkbar machen. In diesem Kurs lernen Sie mit Entspannungstrainerin Rotraud Falke-Held wirkungsvolle Entspannungsverfahren kennen. Durch Übungen aus der Kinesiologie, Atemübungen und Elemente aus dem Qi Gong erfahren Sie eine aktive Entspannung, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit führt. Relaxende Fantasiereisen ergänzen das Programm. Ihr persönliches Wohlbefinden kann sich so nach und nach verbessern. Oft sind sogar positive Wirkungen auf die körperliche Gesundheit feststellbar. Auch mit Herausforderungen können Sie besser umgehen. Die Tiefenentspannung kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Gute Voraussetzungen für einen entspannten Wochenanfang!

i Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen sowie ein Getränk mitbringen.



Foto: daniorphoto/iStock

72001 | Salzkotten

Mo, 03.02.-10.03.2025, 10:00-11:00 Uhr
5x, 6,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
30,30 € / Ermäßigung möglich

72002 | Salzkotten

Mo, 28.04.-26.05.2025, 10:00-11:00 Uhr
5x, 6,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
30,30 € / Ermäßigung möglich



Entspannungsstunden für Erwachsene

Rotraud Falke-Held

In der heutigen Zeit sind die Anforderungen an uns enorm gestiegen. Wir müssen viel leisten und ein hohes Maß an Flexibilität aufbringen. In den Entspannungsstunden erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, bei dem Sie sich nur auf sich selbst konzentrieren dürfen. Sie erfahren Tiefenentspannung durch Autogenes Training und relaxende Fantasiereisen, lernen kurze Techniken zum Stressabbau sowie Elemente aus Yoga und Qi Gong kennen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, die Techniken selbstständig durchzuführen, eine schnelle Entspannung und Stressauflösung zu erleben und so Ihren Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu meistern. Aktive Entspannung steigert die Energie, die Konzentrationsfähigkeit und stärkt oft sogar die körperliche Gesundheit. Die Dozentin hat den Fernlehrgang „Entspannungstraining“ erfolgreich abgeschlossen.

i Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen sowie ein Getränk mitbringen.

72003 | Geseke

Mo, 03.02.-17.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
6x, 12 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
55,00 € / Ermäßigung möglich

72004 | Büren

Di, 04.03.-08.04.2025, 18:00-19:30 Uhr
6x, 12 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
52,50 € / Ermäßigung möglich

72005 | Geseke

Mo, 28.04.-02.06.2025, 18:00-19:30 Uhr
6x, 12 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
55,00 € / Ermäßigung möglich



Entspannungsnachmittag für Erwachsene

Tanja Rüdiger

Beim Entspannungsnachmittag gibt es einen bunten Mix aus Yoga, Entspannung, Meditation, Atemübungen. Hier soll der Fokus darauf liegen über einen längeren Zeitraum wirklich tief zu entspannen und die Erfahrung tiefer Entspannung zu machen. In Kombination mit Bewegung und Achtsamkeit ergänzen sich die einzelnen Aspekte. Durch den Entspannungsnachmittag werden die Grundlagen gelegt, den Anforderungen des Alltags sowohl in beruflicher als auch privater Hinsicht besser begegnen zu können.

📌 Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen, Decke, warme Socken und Getränk mitbringen.

72006 | Bad Wünnenberg

Sa, 15.03.2025, 14:00-17:00 Uhr
1x, 4 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
16,70 €

72007 | Bad Wünnenberg

Sa, 05.04.2025, 14:00-17:00 Uhr
1x, 4 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
16,70 €



Entspannungskurs für Erwachsene

Tanja Rüdiger

Im Entspannungskurs erleben die Teilnehmer*innen eine sanfte Entspannungseinheit, die hilft, Stress abzubauen und tiefe Erholung zu finden. Nach einer kurzen, leichten Bewegungseinheit werden die Teilnehmer*innen mit verschiedenen Techniken wie Fantasiereisen, Meditationen und Progressiver Muskelentspannung in die Entspannung geführt. Diese Methoden unterstützen den Körper dabei, sich besser zu regenerieren, Stresshormone abzubauen und körperliche Verspannungen zu lösen. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt, was sich positiv auf das emotionale Wohlbefinden auswirkt. Die einfachen Übungen lassen sich auch im Alltag anwenden, um Stress nachhaltig zu reduzieren.

📌 Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen, Decke, warme Socken und Getränk mitbringen.

72008 | Bad Wünnenberg

Mi, 19.02.-09.04.2025, 18:00-19:30 Uhr
8x, 16 UStd.
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
66,80 € / Ermäßigung möglich

72009 | Bad Wünnenberg

Mi, 30.04.-18.06.2025, 18:00-19:30 Uhr
8x, 16 UStd.
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
66,80 € / Ermäßigung möglich

72010 | Geseke

Entspannung und Selbstfürsorge mit der Fantasie- und Traumreise

Judith Kallerhoff

Fantasie- und Traumreisen zählen zu den imaginativen Entspannungsverfahren. Mithilfe der vorgelegten Geschichte werden Sie in eine Art meditativen Zustand geführt. An diesem Abend begeben wir uns gedanklich ans Meer. Untermalt wird die Reise in unser Inneres mit leichtem Wellenrauschen und passender Musik. Diese Technik regt nicht nur die Fantasie an, sondern kann je nach Wahl der Geschichte auch zu mehr 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, 18.03.2025, 18:00-19:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24,
Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
6,00 €

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

72011 | Salzkotten

Entspannung und Stressabbau durch Atem, Klang und Gong-Meditation

Irene Urlich, Entspannungspädagogin

Es mag viele Wege zur Entspannung geben, eine davon ist die Entspannung mit Klang, Klangschalen und Gong-Meditation. Durch den achtsamen Einsatz vielfältiger Klangelemente wie Gongs, Klang, Klangschalen, Klangspiele wird der Körper ganzheitlich in die Entspannung geführt. Der Atem und Klang, die Schwingungen und Atemübungen, können Sie in eine tiefe Entspannung führen, die Körper und Geist beruhigt und entspannt. So erlaubt die Klang-Meditation das Loslassen von den Belastungen des Alltags. Zugleich weitet das den Raum für unsere Achtsamkeit. Im Hier und Jetzt zu sein. Damit genau das für alle möglich wird, erleben sie den Abend in einer Kleingruppe. Denn nur ein entspannter, ausgeglichener, glücklicher, energie- und kraftvoller Mensch kann seine Gesundheit positiv beeinflussen.

❶ Bitte eine Decke, eine Isomatte, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen. Im Seminar stehen Klangschalen zur Verfügung. Dafür fallen 8,00 € Nutzungspauschale an, die vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten sind.
Fr, 28.02.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
16,70 €



Foto: Frames For Your Heart/Unsplash

72012 | 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.

❶ Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen. Nicht für Akutpatient*innen geeignet.

Mi, 12.02.-05.03.2025, 18:00-18:45 Uhr
4x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24,
Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
25,00 €



Achtsamkeit und Tiefenentspannung

Mariele Sudendey

Im Rahmen dieses Kurses legen wir den Fokus auf uns selbst. Durch behutsame Körperübungen aus den Bereichen Achtsamkeitstraining, Yoga und Progressive Muskelentspannung wird eine Entschleunigung eingeleitet. Es geht darum, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und sanft in eine innere Ruhe zu gleiten. Wir üben beruhigende und entspannend wirkende Atemtechniken, lassen uns durch Gedankenimpulse inspirieren und kommen in angeleiteten Meditationen in einen Zustand tiefer Entspannung. Dabei wird besonderer Wert auf eine wohlwollende und wertschätzende Atmosphäre untereinander gelegt. Wir kreieren einen geschützten Raum für uns.

❶ Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ggf. warme Socken, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke, ein Sitzkissen sowie ein Getränk mit.

72013 | Büren

Do, 13.03.-03.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
4x, 8 UStd.
Familienzentrum St. Josef, Nikolausstr. 8,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8
41,40 € / Ermäßigung möglich

72014 | Büren

Do, 06.02.-06.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
5x, 10 UStd.
Familienzentrum St. Josef, Nikolausstr. 8,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8
51,70 € / Ermäßigung möglich

72015 | Hövelhof

Wellness und Entspannung für die Seele

Petra Große-Loheide, Fitness- u. Reha-Trainerin,
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.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Isomatte o.ä., Decke, dicke Socken, Getränk und Proviant

Sa, 24.05.2025, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.
Turnhalle Furlbachschule, Hövelriege Str. 262
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
22,20 €



Wohlfühlnachmittag mit Klang, Klangschalen und Heilmeditation (für Erwachsene)

Helena Jonat, Stressmanagement-Trainerin

An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, durch die obertonreichen Klänge und spürbaren sanften Schwingungen der Klänge in eine tiefe Entspannung und heilsame Regeneration zu gelangen. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Stress wird abgebaut und ein tiefes Loslassen findet statt. Im Erleben der Klänge und in der Heilmeditation eröffnet sich ein Weg, um mit Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu kommen. Klangschalen gelten als wirksame Methode zum Stressabbau, zur Entspannung und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und können z.B. zur Verbesserung der Schlaffähigkeit, zur Linderung von Ängsten und Depressionen eingesetzt werden. Die Kursleiterin Helena Jonat hat eine Ausbildung in Klangentspannung nach P. Hess.

i Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Erfahrung mit Klangschalen kann individuell unterschiedlich sein. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

72016 | Salzkotten

Sa, 15.02.2025, 14:00-17:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Yoga-Schule Helena Jonat, Paderborner Str. 25,
Salzkotten
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
39,00 €

72017 | Salzkotten

Sa, 10.05.2025, 14:00-17:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Yoga-Schule Helena Jonat, Paderborner Str. 25,
Salzkotten
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
39,00 €

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

72018 | Büren

Meditation und Achtsamkeit - Ruhe und Gelassenheit im Alltag finden

Marike Götze

Meditation und Achtsamkeit können das allgemeine Wohlbefinden verbessern, Stress abbauen und in den Höhen und Tiefen des Lebens Ruhe und Gelassenheit schenken; dies ist sogar wissenschaftlich belegt. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation vermittelt und deren Integration in den Alltag erlernt. Kursleiterin Marike Götze hat eine zweijährige Ausbildung zur Meditationslehrerin bei den anerkannten Autor*innen und Lehrer*innen Tara Brach und Jack Kornfield abgeschlossen und ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV). Themen wie der Atem und Körperempfindungen als Meditationsobjekt, Meditationen zum Umgang mit Emotionen und Gedanken, sowie Kultivierung von Herzensqualitäten wie (Selbst-)Mitgefühl, Freude, Güte und Gelassenheit, werden in diesem Kurs vertieft. Durch das Lernen in der Gruppe wird das Etablieren einer regelmäßigen Meditationspraxis vereinfacht. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alle sind willkommen.

① Bitte falls vorhanden ein Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen.

Mi, 05.02.-12.03.2025, 18:30-20:00 Uhr
6x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
52,50 € / Ermäßigung möglich

72019 | Büren

Offene Meditationszeit

Marike Götze

Meditation kann das allgemeine Wohlbefinden verbessern, Stress abbauen und in den Höhen und Tiefen des Lebens Ruhe und Gelassenheit schenken. Eine kontinuierliche Praxis ist dafür sehr wichtig. Um eine regelmäßige Meditationspraxis aufzubauen, kann es sehr hilfreich sein, in der Gruppe zu üben. Wir üben in dieser gemeinsamen Zeit überwiegend Stille-Meditation, so dass du mit deiner eigenen Meditationstechnik üben kannst. Falls von der Gruppe gewünscht, können auch Meditationen angeleitet werden. Kursleiterin Marike Götze hat eine zweijährige Ausbildung zur Meditationslehrerin bei den anerkannten Autor*innen und Lehrer*innen Tara Brach und Jack

Kornfield abgeschlossen und ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV). Bei Fragen zur Meditation steht sie im Anschluss an die Meditationszeit gern noch zur Verfügung.

① Bitte falls vorhanden ein Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen. Dieser Kurs findet im Anschluss von Marike Götzes Yogakurs statt. Die Teilnahme an den Kursen ist unabhängig voneinander möglich.

Di, 11.02.-25.03.2025, 20:05-20:30 Uhr
7x, 3,89 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

72020 | Büren

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.

① 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, Gitarre) und ein Meditationskissen zum Sitzen mitbringen.

Do, 27.03.2025, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
10,00 €



Foto: Zorica Nastasic/Stock

HIER SOFORT

BEWERBEN!

**Nie aus
der Ruhe?**
Dozent*in bei der VHS
vor Ort werden!

VHS 
vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung


Güteegeverbund Weiterbildung

vhs-vor-ort.de 

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

72021 | 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. Alle Sinne werden langsam nach innen gerichtet, um zu beobachten. In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Atmungstechniken: die Bauchatmung für das tägliche Leben, aber auch spezielle Techniken für die Harmonisierung von Emotionen. Darüber hinaus werden einfache Atemübungen im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen, als auch Yoga- und Entspannungsübungen durchgeführt. 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 Qualifikationen zur Atemkursleiterin.

📌 Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Gymnastikmatte, ein Kissen, eine Decke und ein Getränk mit. Do, 30.01.-20.02.2025, 18:00-19:00 Uhr
4x, 5,33 UStd.

Evang. Gemeindezentrum, Raum d. Familienz.,
Auf den Strickern 43

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
33,30 € / Ermäßigung möglich



Foto: Motoki Tonn/Unsplash

72022 | 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 Yogamatte, ein Handtuch, eine Decke und Socken mit zum Kurs.

Mi, 10.04.2024, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24,
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
16,70 €

72023 | Geseke

Selbstfürsorge durch Selbstmassage nach Ayurveda und Aromatherapie

Beate Dunkelberg

Die ayurvedische Massage ist eine jahrhundertealte Technik, die auf den Lehren des Ayurveda, also der traditionellen indischen Medizin, basiert. Sie dient der Förderung und Erhaltung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit. Durch die Massage bestimmter Körperregionen und -punkte werden Blockaden im Körper gelöst und der Stoffwechsel angeregt. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Techniken der ayurvedischen Selbstmassage kennen und erfahren, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern und Ihre natürliche Schönheit zu fördern. Unter Anleitung von ayurvedischer Lebensstilberaterin (BYVG) und Aromaexpertin Beate Dunkelberg üben Sie die ayurvedische Gesicht- und Handmassage mit warmem Sesamol. Durch die positiven Effekte von Düften auf das Wohlbefinden kann die Aromatherapie auch das Immunsystem unterstützen. Bei einem ayurvedischen Tee

(Vata, Pitta, Kapha) erlernen Sie die Bestimmung nach Konstitutionstyp kennen. Praktische Tipps zum Verwöhnen und Wohlfühlen werden hier ausgetauscht. Beim abschließenden Klang des inneren Friedens lassen Sie kreisende Gedanken los und spüren das Dasein. In diesem Kurs wird Theorie und Praxis verbunden und verhilft Ihnen durch kleine Lebensveränderungen wieder in Balance zu kommen. Ziel ist es, durch ayurvedische Selbstmassage gekonnt Stress und Verspannungen zu verringern und das Wohlbefinden zu steigern.

❶ Bitte bringen Sie eine Yogamatte und zwei Handtücher mit und kommen Sie in lockerer Kleidung zum Kurs.

Do, 13.03.-03.04.2025, 18:00-19:00 Uhr
4x, 5,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
33,30 €

72024 | Salzkotten

Encaustic für Anfänger*innen - Malen mit heißem Wachs. Stressabbau durch Kreativität, Farben und Entspannung

Irene Urich, Entspannungspädagogin

Mit Hilfe der Maltechnik „Encaustic“ und vielen Entspannungsübungen können wir den Stress von Beruf und Alltag vergessen und unsere Ressourcen, Kraft und Energie wieder auftanken! Wagen Sie es, die Entspannung durch Farben und Kreativität NEU für sich zu entdecken. Hinter dem Namen „Encaustic“ verbirgt sich eine über 3000 Jahre alte Technik, bei der in Wachs gebundene Farbpigmente heiß auf einen Malgrund aufgetragen werden. Im Kurs bringen Sie die Wachsfarben mit einem Maleisen auf spezielles Encaustic-Papier auf. Mit verschiedenen Utensilien können Sie nach Herzenslust ausprobieren, experimentieren und gestalten. Es entstehen wunderschöne und einzigartige Bilder.

❶ Vorkenntnisse oder künstlerische Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Bitte ein altes Hemd und eine alte Tischdecke oder Zeitungen mitbringen. Alle weiteren Materialien werden von der Kursleitung bereitgestellt. Hierzu sind vor Ort 20,00 € in bar zu entrichten.

Fr, 04.04.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
16,70 €

72025 | Salzkotten

QUADRATOLOGO entdecken.

Mit neuem Malsystem zur Entspannung

Irene Urich, Entspannungspädagogin

Das Malsystem QUADRATOLOGO steht für Einfachheit, Entspannung, Gestaltungsfreiheit, Erfolg und Spaß. Die Freude an der Maltechnik und den verwendeten Farben steht immer im Vordergrund. Im Kurs werden verschiedene Farbkompositionen und Mischtechniken ausprobiert sowie unterschiedliche Pinselführungen und deren Wirkung gezeigt. Jedes Bild ist ein Unikat und eignet sich auch als persönliches Geschenk.

❶ Vorkenntnisse oder künstlerische Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Bitte ein altes Hemd und eine alte Tischdecke oder Zeitungen mitbringen. Alle weiteren Materialien werden von der Kursleitung bereitgestellt. Hierzu sind vor Ort 20,00 € in bar zu entrichten.

Mi, 05.02.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
25,00 €

72026 | Bad Wünnenberg

Intuitives Yoga und intuitive Malerei

Johanna Gläser

In diesem Kurs dreht sich alles um die Stärkung der Intuition. Und damit auch um Entspannung, Loslassen, Flow, Kreativität und die Freiheit von Leistungsdruck. Dieser wöchentliche Kurs kreierte einen Raum, in dem du dich einfach wohlfühlen und entspannen kannst, in dem du loslassen darfst und dich deinem persönlichen Flow hingeben kannst. Beginnend mit einer Yogastunde kannst du den Stress der Woche hinter dir lassen und zu dir selbst kommen. Darauf folgen zwei Stunden der intuitiven Malerei, in denen du ganz frei kreativ werden kannst. Sowohl die Malerei als auch das Yoga weisen einen intuitiven Charakter auf. Das heißt, es wird sehr frei und gefühlvoll, sehr individuell und fließend. Zudem wirkt sich die Yogastunde vor dem Malen entspannend auf

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Körper, Geist und Seele aus. Die darauffolgende Malerei verstärkt den Effekt der Entspannung und des Loslassens noch weiter.

i In diesem Kurs sind alle Menschen willkommen! Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Materialkosten in Höhe von 7,00 € sind vor Ort an die Dozentin zu entrichten. Bitte eine Yogamatte, bequeme Yogakleidung, eine Decke und Kleidung für die intuitive Malerei mitbringen.

Fr, 21.03.-02.05.2025, 18:00-20:15 Uhr
5x, 15 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15
93,70 € / Ermäßigung möglich



Foto: Johanna Gläser/privat

AUTOGENES TRAINING

72100 | Geseke

Autogenes Training

Judith Kallerhoff

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf bewusster Konzentration auf den eigenen Körper beruht. Durch stufenweise Übungen leiten Sie sich selbst dazu an, einen Zustand körperlicher und seelischer Balance, Ruhe und Entspannung zu erreichen. Dabei werden vegetative Prozesse im Körper aktiviert. Viele Organe, die nicht vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden, wie z.B. Magen, Darm und Herz, können so ins Gleichgewicht kommen. Bei regelmäßigem Üben kann Autogenes Training zu mehr Ruhe und Ge-

lassenheit führen und Körper und Geist vitalisieren. Die körperlichen Abwehrkräfte und die Konzentrationsfähigkeit können gesteigert und Nervosität abgebaut werden. Autogenes Training ist ein Weg zur konzentrativen Selbstentspannung. Die Referentin ist ausgebildete Entspannungskursleiterin.

i Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen. Nicht für Akutpatient*innen geeignet.

Mi, 12.03.-26.03.2025, 18:00-18:45 Uhr
3x, 3 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
18,80 €

YOGA

72201 | Büren

Yoga

Marike 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 Ausgeglichenheit in deinen Alltag bringen. Ein besonderer Fokus dieses Kurses liegt auf Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Kursleiterin Marike Götze ist ausgebildete Yoga-Lehrerin (BYV), Meditationslehrerin und Thai Yoga Masseurin.

i Bitte bringt bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und ein Handtuch

mit und falls vorhanden ein Meditationskissen. Im Anschluss kann an der offenen Meditationszeit (11.02.-25.03.) teilgenommen werden. Die Teilnahme an den Kursen ist unabhängig voneinander möglich.

Di, 28.01.-08.04.2025, 18:30-20:00 Uhr
11x, 22 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
71,40 € / Ermäßigung möglich



Foto:Dylan Gillis/Unsplash



Yoga

Martina Kempener-Schulte

Mithilfe von Yoga lernen wir unseren Körper besser kennen. Durch Übungen und Körperhaltungen werden wir uns des eigenen Körpers bewusst, befreien unseren Atem und gewinnen die Kontrolle über unsere Gefühle und Emotionen. Bei regelmäßiger Praxis zeigen Studien positive Wirkungen von Yoga, insbesondere bei chronischen Schmerzen, Bluthochdruck und Depressionen. Als ausgebildete Yoga-Instruktorin strebt Martina Kempener-Schulte in ihren Kursen für sich und ihre Teilnehmer*innen eine vollendete Zufriedenheit an, um jeden Tag glücklich und entspannt beginnen oder ausklingen zu lassen. Yoga ist für jedes Geschlecht, jede Altersgruppe und jedes Fitnessniveau geeignet. Der Kurs findet am 25.09. und 02.10.24 nicht statt.

📌 Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Unterlage, eine Decke, ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen.

72202 | Geseke

Di, 04.02.-08.04.2025, 09:15-10:15 Uhr
10x, 13,33 UStd.

AyDo Raum, Van-der-Reis-Weg 1, 59590 Geseke
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
41,70 € / Ermäßigung möglich

72203 | Salzkotten

Mi, 05.02.-09.04.2025, 09:00-10:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
41,70 € / Ermäßigung möglich

72204 | Salzkotten

Mi, 05.02.-09.04.2025, 10:00-11:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
41,70 € / Ermäßigung möglich



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.

📌 Mitzubringen sind eine Yogamatte (Decke), ein festes Kissen (Meditationskissen) und lockere Kleidung.

72205 | Büren

Mo, 27.01.-07.04.2025, 18:15-19:45 Uhr
10x, 20 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14
50,00 € / Ermäßigung möglich

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

72206 | Büren

Mo, 27.01.-07.04.2025, 19:45-21:15 Uhr
10x, 20 UStd.
Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14
50,00 € / Ermäßigung möglich

72207 | Büren

Mo, 28.04.-07.07.2025, 18:15-19:45 Uhr
10x, 20 UStd.
Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14
50,00 € / Ermäßigung möglich

72208 | Büren

Mo, 28.04.-07.07.2025, 19:45-21:15 Uhr
10x, 20 UStd.
Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14
50,00 € / Ermäßigung möglich

72209 | Bad Wünnenberg

Outdoor-Yoga

Tanja Rüdiger

Durch Yoga verbessern wir den Zugang zu unserem Körper und unserem Wohlbefinden. Durch verschiedene Atem- und Körperübungen nehmen wir unseren Körper bewusster wahr, verbinden uns mit unserem Atem und bekommen Zugang zu unseren Gefühlen. Regelmäßige Yogapraxis steigert das Wohlbefinden und kann körperliche Beschwerden lindern oder den Umgang damit erleichtern. Beim Outdoor-Yoga profitieren wir zusätzlich von den positiven Effekten der Natur, wie Erdung und Entspannung. Als erfahrene Yogalehrerin ist es mir wichtig, dass die Teilnehmer*innen mit einem Gefühl von Zufriedenheit und Entspannung nach Hause gehen und die Übungen in ihren Alltag integrieren, um auch dort mehr Wohlbefinden zu erleben. Die sanfte, auf die Teilnehmer*innen abgestimmte Praxis eignet sich für alle Erfahrungsstufen.

📌 Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen, Decke, warme Socken und Getränk mitbringen. Der Kurs findet nur bei trockenem Wetter, nicht bei Gewitter, Sturm, etc. statt. Evtl. Ausfalltermine werden nachgeholt.

So, 11.05.-01.06.2025, 10:30-12:00 Uhr
4x, 8 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
33,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: Luemen Rutkowski/Unsplash



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. Der Kurs findet am 08.04. und 29.04. nicht statt.

📌 Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Yoga wird in der Regel barfuß praktiziert.

72210 | Salzkotten

Di, 04.02.-27.05.2025, 18:00-19:30 Uhr
13x, 26 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfän-

der-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11
108,40 € / Ermäßigung möglich

72211 | Salzkotten

Di, 04.02.-27.05.2025, 19:45-21:15 Uhr
13x, 26 UStd.
Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11
108,40 € / Ermäßigung möglich

72212 | Online

Yin Yoga

Monika Stammer

Starten Sie entspannt in Ihren Feierabend mit unserem Online-Yin-Yoga-Kurs! Oftmals fällt es schwer, nach einem hektischen Arbeitstag die Aufgaben loszulassen und sich im Feierabend auf sich selbst zu konzentrieren. Yin Yoga ist als eher ruhiger Yogastil ideal dafür geeignet, Geist und Körper zu entspannen und den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Sanft werden Faszien, Sehnen und Bänder gelockert und durch meditative Übungen negative Gedanken beiseitegeschoben. Der Online-Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Es wird mit verschiedenen Yoga-Utensilien wie Yogakissen, Yogablöcken und Yogarollen gearbeitet.

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, 13.01.-10.03.2025, 19:00-20:15 Uhr
9x, 15 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3
Anmeldeschluss: So, 12.01.2025
47,90 €



Yoga für alle über 60

Peter Pochowski

Den eigenen Körper spüren, bewusst atmen und sich bewegen: Yoga wirkt sich nachweislich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, das Gehirn und das Immunsystem aus. Unabhängig vom Alter

lernst du hier mit einem erfahrenen Yogalehrer sanftes Yoga nach deinen persönlichen körperlichen Voraussetzungen zu praktizieren. Wichtig ist, die angeleiteten Übungen bewusst und achtsam auszuführen. Alle Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt. Regelmäßiges Üben fördert das Körperbewusstsein, beugt körperlichen Beschwerden vor und trägt zu einem bewussteren und energiegeladeneren Leben bei.

Bitte eine Yogamatte, eine Decke und lockere Kleidung mitbringen.

72213 | Geseke

Mo, 10.02.-05.05.2025, 09:00-10:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
55,60 € / Ermäßigung möglich

72214 | Geseke

Mo, 10.02.-05.05.2025, 10:15-11:15 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
55,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: Ridofranz(iStock)

72215 | Salzkotten

Mit Yoga zurück zu dir selbst. Ein Kurs für Menschen mit Krebserfahrungen

Helena Jonat

Ein Angebot für Menschen, die sich mit der Diagnose Krebs konfrontiert sehen, aktuell in Behandlung sind oder eine solche bereits abgeschlossen haben. Gemeinsam möchten wir deinen Gene-

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

sungsprozess aktiv unterstützen, dir helfen, dich wieder vollständig zu fühlen und deine innere Balance zu finden. Durch sanfte Bewegungsübungen, Achtsamkeitspraxis und wohltuende Entspannungstechniken fördern wir dein körperliches und emotionales Wohlbefinden. Hier findest du einen geschützten Raum, um zur Ruhe zu kommen, deine Bedürfnisse zu spüren und neue Kraft zu schöpfen. Kursleiterin Helena Jonat ist qualifizierte Trainerin des Konzeptes „Yoga und Krebs“ der Kammler Akademie.

i Für Betroffene in jeder Phase ihrer Krebsbewältigung. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bequeme Kleidung, eine Matte und, falls vorhanden, ein kleines Kissen oder eine Decke mitbringen.

Di, 04.03.-06.05.2025, 15:30-16:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Yoga-Schule Helena Jonat, Paderborner Str. 25, Salzkotten

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
119,00 €



„Der frühe Vogel...“- Yoga

Riina Koskinen-Humpert

In diesem Morgen-Yoga Online-Seminar erlernen Sie verschiedene Techniken, den Körper aufzuwecken und fit für den Tag zu machen. Die Techniken können helfen, mit mehr Energie, klarem Kopf und Vitalität in den Tag zu starten. Wir üben u. a. Sonnengrüße, verschiedene Asanas (Yogahaltungen) und Pranayama (Atemübungen).

Eine regelmäßige Morgen-Yoga-Routine hat viele Vorteile: Man fühlt sich nicht nur körperlich fitter und beweglicher, sondern geht auch konzentriert, frisch und munter durch den Tag. Mit Yoga am Morgen wird der Kreislauf und die Verdauung in Schwung gebracht, die verspannten Glieder dehnt und der Geist allmählich aufgeweckt. Der Kurs ist für jede*n mit normaler Fitness geeignet; es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

i 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.

72216 | Online

Di, 14.01.-11.03.2025, 07:30-08:45 Uhr
9x, 15 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 4

Anmeldeschluss: Mo, 13.01.2025
70,50 €

72217 | Online

Di, 29.04.-01.07.2025, 07:30-08:45 Uhr
10x, 16,67 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 4

Anmeldeschluss: Mo, 28.04.2025
78,30 €

72218 | Bad Wünnenberg

Frauenkreis

Tanja Rüdiger

Der Frauenkreis ist eine alte Tradition, die leider in Vergessenheit geraten ist, aber jetzt wiederbelebt wird, weil sie sehr wohltuend ist. Das Ziel dieser Kreise ist es, sich gegenseitig zu unterstützen, einander zuzuhören und selbst Raum zum Reden zu bekommen. Zu Beginn gibt es eine kurze Übung, um im Moment anzukommen und den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen. Der Frauenkreis besteht aus zwei Teilen: Im ersten Teil geht es um Meditation, Bewegung, Yoga und Achtsamkeit. Im zweiten Teil finden Gespräche entweder in kleinen Gruppen oder zu zweit statt, oft bei einer wärmenden Tasse Tee. Auch wenn das Konzept neu erscheint, ist es eine wunderbare Gelegenheit, abseits des Alltags in Ruhe und einem geschützten Raum zu sprechen. Dies fördert sowohl unser körperliches als auch emotionales Wohlbefinden, da es ein menschliches Grundbedürfnis ist, in der Gruppe gesehen und gehört zu werden.

i Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen, Decke, warme Socken und Getränk mitbringen.

Sa, 08.02.-22.02.2025, 15:00-16:30 Uhr
3x, 6 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

25,00 € / Ermäßigung möglich

72219 | Online

Gesichtsyo

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. Gesichtsyo 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 Gesichtsmuskulaturtraining 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.

❶ 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, 30.01.-27.03.2025, 18:00-19:00 Uhr
8x, 10,67 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20
Anmeldeschluss: Mi, 29.01.2025
47,00 €



Foto: millann/iStock

QIGONG UND TAIJI

72301 | Gesek

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 besteht aus fünfzehn Übungen, die durch Entspannungs- und Konzentrationsübungen eingeleitet und abgeschlossen werden. In diesem Kurs werden Sie die korrekte Ausführung der Bewegungen unter Anleitung eines erfahrenen Qigong- und Taiji-Lehrers erlernen und gemeinsam üben.

❶ Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe tragen.

Do, 06.02.-15.05.2025, 09:30-10:30 Uhr
11x, 14,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
66,30 € / Ermäßigung möglich



Foto:SeventyFour/iStock

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

72401 | Geseke

Schnupperkurs: Taiji zum Kennenlernen

Helmut Konrad

Taiji ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die ursprünglich aus einer Kampfkunst entstanden ist. Mit dem Wegfall der kämpferischen Aspekte haben sich Bewegungsabläufe entwickelt, die dem allgemeinen Wohlbefinden und der Gesundheit zuträglich sind. Die Kernpunkte des modernen Taiji sind Achtsamkeit, aktive Entspannung, Kräftigung und Flexibilität des Körpers sowie befreites Atmen, um nur einige zu nennen. In diesem Kurs lernen Sie die Prinzipien des Taiji sowie verschiedene Bewegungen kennen und lernen, wie diese zu praktizieren sind. Des Weiteren werden Sie eine kurze Sequenz erlernen, die sehr einfach auch zu Hause geübt werden kann.

📌 Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe tragen.

Do, 06.02.-06.03.2025, 10:45-11:45 Uhr
4x, 5,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
27,30 € / Ermäßigung möglich

Di, 28.01.-01.04.2025, 19:00-20:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11,
Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
41,80 € / Ermäßigung möglich

72503 | 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, 29.01.-30.04.2025, 18:00-18:45 Uhr
12x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12
30,00 € / Ermäßigung möglich

RÜCKEN UND WIRBELSÄULE

72502 | Salzkotten

Rückenfit

Sarah Metz

Dieser Kurs bietet Ihnen ein vielseitiges Gymnastikprogramm zur Verbesserung der Rückenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule. Kombiniert werden Übungen aus den Bereichen Warm-up, Bewegung und Entspannung. Alle Übungen dienen der Vorbeugung und dem Abbau von bestehenden Rückenbeschwerden, die bei vielen Menschen in Beruf und Alltag auftreten. Die Kursleiterin ist u. a. qualifizierte Personal Trainerin und Fitness Instructorin und verfügt über eine B-Lizenz als Rückentrainerin.

📌 Bitte eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen. Nicht für Akutpatient*innen geeignet.



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.

72505 | Bad Wünnenberg

Di, 28.01.-01.04.2025, 17:00-18:00 Uhr
 10x, 13,33 UStd.
 Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16
 33,30 € / Ermäßigung möglich

72506 | Bad Wünnenberg

Di, 29.04.-08.07.2025, 17:00-18:00 Uhr
 10x, 13,33 UStd.
 Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16
 33,30 € / Ermäßigung möglich

72507 | Bad Wünnenberg

Di, 28.01.-01.04.2025, 18:00-19:00 Uhr
 10x, 13,33 UStd.
 Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16
 33,30 € / Ermäßigung möglich

72508 | Bad Wünnenberg

Di, 29.04.-08.07.2025, 18:00-19:00 Uhr
 10x, 13,33 UStd.
 Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16
 33,30 € / Ermäßigung möglich

72509 | Bad Wünnenberg

Di, 28.01.-01.04.2025, 19:00-20:00 Uhr
 10x, 13,33 UStd.
 Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16
 33,30 € / Ermäßigung möglich

72510 | Bad Wünnenberg

Di, 29.04.-08.07.2025, 19:00-20:00 Uhr
 10x, 13,33 UStd.
 Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16
 33,30 € / Ermäßigung möglich

72511 | Bad Wünnenberg

Mi, 29.01.-02.04.2025, 08:45-09:45 Uhr
 10x, 13,33 UStd.
 KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14
 33,30 € / Ermäßigung möglich



Foto: SergeyChayko/iStock

72512 | Bad Wünnenberg

Mi, 30.04.-09.07.2025, 08:45-09:45 Uhr
 10x, 13,33 UStd.
 Am 14.05. findet der Kurs nicht statt.
 KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14
 33,30 € / Ermäßigung möglich

GESUNDHEITS- FÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG

73001 | Hövelhof

Beckenboden-Gymnastik - meine innere Mitte

Petra Große-Loheide, Fitness- u. Reha-Trainerin, 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.

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

1 Bitte bequeme Kleidung, Unterlage für den Kopf, Isomatte, Decke, Sportschuhe, dicke Socken, Getränk und Proviant mitbringen.
Sa, 03.05.2025, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.
Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9
22,20 € Ermäßigung möglich



Fit und Vital , Sport bei Adipositas

Petra Große-Loheide, Fitness- u. Reha-Trainerin, Entspannungspädagogin

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Adipositas, die aufgrund ihres erhöhten Gewichts Bewegungseinschränkungen haben. Sport mit Gleichgesinnten in der Gruppe, soll zu Spass an der Bewegung anregen. Es werden sanfte Übungen im Stand und auf dem Hocker gemacht, sowie Bewegungsspiele in der Gruppe und mit dem Partner. Im Fokus steht ein ausgewogenes Bewegungsprogramm für den gesamten Körper und den Geist, auf die Teilnehmenden abgestimmt. Besondere Aufmerksamkeit wird auf die Einschränkungen der Teilnehmenden gelegt und die Übungen dementsprechend differenziert. Es werden Materialien, wie z.B. Theraband, Pezziball und Redondball eingesetzt. Am Ende der Stunde gibt es eine Entspannungseinheit.

1 Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, bequeme Sportkleidung und Getränk. Für die Übungen müssen die Teilnehmernden nicht auf den Boden.

73002 | Hövelhof

Mi, 29.01.-02.04.2025, 11:00-12:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
55,60 € / Ermäßigung möglich

73003 | Hövelhof

Mi, 30.04.-02.07.2025, 11:00-12:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
55,60 € / Ermäßigung möglich



Positive Auswirkungen der Liebscher und Bracht Übungen - Theorie und Praxis

Tanja Rüdiger

Dieser Abend bietet einen ersten Einstieg in die bekannten Liebscher und Bracht Dehn- und Faszienübungen, welche sich durch ihre hohe Wirksamkeit auszeichnen, als Prävention von Unbeweglichkeit und Schmerzen und zur Verbesserung von Dehnungsengpässen und Schmerzen. Durch das Verstehen der Wirkungsweise und das praktische Anwenden und Erfahren kann es viel leichter sein sich für Bewegung langfristig zu motivieren. Denn die positive Auswirkung auf körperlicher und mentaler Ebene ist meistens direkt danach zu spüren. Die Übungen werden individuell an einzelne Teilnehmende angepasst, so dass jeder für sich effektiv üben kann ohne Unterforderung oder gar Überforderung zu erfahren. Ein sehr wichtiger Aspekt hierbei ist, dass immer im Bereich gedehnt wird, wo keine Schmerzen entstehen um strukturelle Verletzungen zu verhindern. In diesem Kurs werden Körper und Verstand abgeholt, so dass es nicht nur logisch ist zu üben sondern auch spürbar und motivierend.

1 Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen, Decke, warme Socken und Getränk mitbringen.

73004 | Bad Wünnenberg

Fr, 21.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
8,30 €

73005 | Bad Wünnenberg

Fr, 28.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
8,30 €



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.

73006 | Bad Wünnenberg

Di, 14.01.-08.07.2025, 17:30-18:30 Uhr
22x, 29,33 UStd.

Am 13.05. fällt der Kurs aus.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
46,70 € / Ermäßigung möglich

73007 | Bad Wünnenberg

Fr, 17.01.-13.06.2025, 17:30-18:30 Uhr
19x, 25,33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
63,30 € / Ermäßigung möglich

73008 | 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, 27.01.-23.06.2025, 19:00-20:00 Uhr
18x, 24 UStd.

Philipp-von-Hörde-Schule, Lippling, Brakendiek 2, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
60,00 € / Ermäßigung möglich

73009 | Delbrück

Bodyfit - Ganzkörpertraining für alle Fitnesslevels

Katharina Grewing

Das Bodyfit-Training ist ein umfassendes Ganzkörpertraining, das darauf abzielt, alle Muskelgruppen zu stärken und die allgemeine Fitness zu verbessern. In diesem Kurs werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gleichermaßen gefördert, wodurch das gesamte Herz-Kreislauf-System angeregt wird. Dabei liegt der Fokus auf funktionellen Übungen, die den Körper herausfordern und auf natürliche Bewegungsmuster aufbauen. Durch einen abwechslungsreichen Mix aus Eigengewichtsübungen und hochintensiven Intervallen wird das Training intensiv, ohne dass Geräte oder Gewichte benötigt werden. Das Training lässt sich flexibel an jedem Ort durchführen, ob im Kursraum oder ergänzend zu Hause.

📌 Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen. Für den Kurs wird der Seiteneingang des Gebäudes vom Amtsgericht aus benutzt.

Mo, 28.04.-07.07.2025, 19:30-20:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
55,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: Yulissa Tagle/Unsplash

73010 | Salzkotten

Bodyshaping. Effektives Ganzkörpertraining

Marlies Dunker

In diesem Kurs wird mit verschiedenen Hilfsmitteln und Kleingeräten der ganze Körper im Ausdauerbereich trainiert. Durch die Beanspruchung der einzelnen Muskelgruppen wird die Muskel-

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

ausdauer für die allgemeine Fitness gefördert. Kein Pumpen, kein Gewichtheben, sondern kontrollierte Belastungen im anaeroben Bereich für einen straffen und trainierten Körper. Der Einsatz von Hilfsmitteln wird vor Ort besprochen. Der Kurs wird von einer lizenzierten Fachtrainerin für Rehabilitation geleitet.

📌 Bitte ein Getränk, Sportkleidung und -schuhe sowie ein Handtuch mitbringen.

Mi, 29.01.-02.04.2025, 20:00-21:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
33,30 € / 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.

73011 | Hövelhof

Mi, 29.01.-21.05.2025, 18:15-19:15 Uhr
15x, 20 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
50,00 € / Ermäßigung möglich

73012 | Hövelhof

Mi, 29.01.-21.05.2025, 19:15-20:15 Uhr
15x, 20 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
50,00 € / Ermäßigung möglich

73013 | 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, 29.01.-21.05.2025, 19:30-20:30 Uhr
15x, 20 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,
Landolinusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
50,00 € / 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 abwechslungsreiches Training zur Bekämpfung von Problemzonen und für eine bessere Körperhaltung. Verschiedene Geräte, wie 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.

73014 | Geseke

Mi, 29.01.-30.04.2025, 08:00-09:00 Uhr
12x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12
40,00 € / Ermäßigung möglich

73015 | Geseke

Mi, 29.01.-30.04.2025, 10:15-11:15 Uhr
12x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12
40,00 € / Ermäßigung möglich

73016 | Geseke

Body & Balance

Angelika Koßmann

Möchten Sie etwas für Ihre Fitness und Ihre Gesundheit tun, ohne sich auszupowern? Dann sind Sie hier richtig! Auf sanfte Weise gelangen Sie zu mehr Kraft und Beweglichkeit, denn wir wirken dem Bewegungsmangel ganzheitlich entgegen. Gleichzeitig verbessern Sie auch Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt unter anderem über eine Zusatzqualifikation als Rückentrainerin.

📌 Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Iso-matte mit.

Do, 30.01.-10.04.2025, 18:00-18:45 Uhr
10x, 10 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
25,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Josh Duke/Unsplash



Fitnesstraining für Frauen - Bauch, Beine, Po

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 angegebene 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.

73017 | Delbrück

Mi, 29.01.-30.04.2025, 18:00-19:00 Uhr
12x, 16 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum, Anton-Pieper-Str.
14, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12
40,00 € / Ermäßigung möglich

73018 | Delbrück

Mi, 14.05.-09.07.2025, 18:00-19:00 Uhr
9x, 12 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum, Anton-Pieper-Str.
14, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12
30,00 € / Ermäßigung möglich



Gymnastik für Frauen

Marieles Klösener-Voß, Sportlehrerin

Gezielte Übungen zur Beweglichmachung, für den Aufbau der Muskulatur und zum Erlernen von Yogaübungen.

📌 Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

73019 | Hövelhof

Di, 28.01.-01.04.2025, 11:30-12:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6, Gymnastikhalle, hinterer Teil
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
55,06 € Ermäßigung möglich

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

73020 | Hövelhof

Do, 30.01.-10.04.2025, 19:00-20:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6, Gymnastikhalle, hinterer Teil

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
55,06 € 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 es im Alltag anzuwenden.

Mo, 13.01.-17.03.2025, 17:00-18:00 Uhr
9x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
37,60 € / Ermäßigung möglich

73022 | Geseke

Gymnastik für Frauen (ab 65 Jahren)

Angelika Koßmann

Dieser Kurs beinhaltet ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm (teilweise Stuhl-Gymnastik) mit dem Ziel, die Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit zu verbessern und die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu fördern. Der Einsatz von Musik und verschiedenen Sportgeräten (Pezziball, Theraband, Gymnastikreifen, Igelball, Stäbe, etc.) bietet vielfältige Möglichkeiten, das Training effektiv, rückengerecht und haltungsfördernd zu gestalten. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt u.a. über eine Zusatzqualifikation als Rückentrainerin.

📌 Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

Mi, 29.01.-30.04.2025, 09:15-10:00 Uhr
12x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14
30,00 € / Ermäßigung möglich

73023 | Büren

Mach mit - bleib fit

Karl-Josef Müller

Die modernen Methoden der Gymnastik, Circuit-Übungen, Konditionsspiele sowie Kraftübungen und Trimming 130 können die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems verbessern. Dieser Kurs bietet eine Einführung in diese Übungsformen. Die gymnastischen Übungen dienen unter anderem der gezielten Vorbereitung auf einen bevorstehenden Skiurlaub.

Mo, 13.01.-07.04.2025, 19:30-20:15 Uhr
13x, 13 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
59,20 € / Ermäßigung möglich

73024 | Salzkotten

Fit bis ins Alter (55+)

Anton Kieneker

Der Kurs richtet sich an Männer ab der Generation 55+. Er bietet die Möglichkeit, durch ein ausgewogenes Trainingsprogramm den Kreislauf zu trainieren, die Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten. Gezielte Bewegungsaufgaben aus der Life Kinetik® fördern zudem die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Bewegungsspiele und Entspannungsübungen tragen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bei. Ziel des Kurses ist es, die körperlichen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Koordination mit ihren Elementen Gleichgewicht, Gleichgewichtsfähigkeit, Geschicklichkeit und Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern. Die Lerninhalte sind so gewählt, dass sie auch eine Sturzprophylaxe beinhalten. Der Kurs wird von einem langjährig erfahrenen Dozenten geleitet, der sowohl über fachliche Qualifikationen als auch über Übungsleiterqualifikationen verfügt.

📌 Bitte Yoga-/Gymnastikmatte, Theraband in den Stärken „stark“ und „extra stark“, Sportkleidung und Hallenschuhe sowie etwas zu trinken mitbringen.

Do, 30.01.-26.06.2025, 19:00-20:30 Uhr
16x, 32 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
80,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: JLco – Julia Amaral/iStock



Aktiv und Fit - Bewegungskurs für Ältere

Petra Große-Loheide, Fitness- u. Reha-Trainerin, Entspannungspädagogin

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen mit Bewegungseinschränkungen, die ihre Beweglichkeit durch sanfte Übungen im Stand und auf dem Hocker fördern möchten und Spaß an der Bewegung in der Gruppe haben. Im Fokus steht ein ausgewogenes Bewegungsprogramm für den gesamten Körper, sowie den Geist. Besondere Aufmerksamkeit wird auf die Einschränkungen der Teilnehmenden gelegt und die Übungen dementsprechend differenziert. Es werden Materialien, wie z.B. Theraband, Pezziball und Redondball eingesetzt. Das Ende der Stunde schließt mit einer Entspannungseinheit ab.

📌 Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, bequeme Sportkleidung und Getränk. Für die Übungen müssen die Teilnehmenden nicht auf den Boden.

73025 | Hövelhof

Di, 28.01.-01.04.2025, 11:00-12:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
55,60 € / Ermäßigung möglich

73026 | Hövelhof

Di, 29.04.-01.07.2025, 11:00-12:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
55,60 € / Ermäßigung möglich



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-Kreislauf-System wird angeregt und das Gleichgewicht am Stuhl wird geschult. Es werden verschiedene Handgeräte eingesetzt. Spaß und Freude an der Bewegung kommen dabei nicht zu kurz. 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.

73028 | Geseke

Di, 28.01.-29.04.2025, 10:15-11:00 Uhr
12x, 12 UStd.
Pfarrsaal St. Petri, Stadtkirchhof 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12
30,00 € / Ermäßigung möglich

73029 | Geseke

Di, 28.01.-29.04.2025, 11:15-12:00 Uhr
12x, 12 UStd.
Pfarrsaal St. Petri, Stadtkirchhof 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12
30,00 € / Ermäßigung möglich



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



Foto: jacoblund/iStock

HIER SOFORT

BEWERBEN!

Absoluter Fitnessfreak?

Dozent*in bei der VHS
vor Ort werden!

VHS   
vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung


Gütesiegelverbund Weiterbildung

vhs-vor-ort.de

Die ausgebildete Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin Susanne Brand übt mit den TeilnehmerInnen in diesem Einführungskurs, die eigenen Grenzen besser wahrzunehmen und durchzusetzen. Es werden Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen aufgezeigt und eingeübt. Außerdem lernen die TeilnehmerInnen, ihre Stimme gezielt einzusetzen. Mit einfachen Übungen sowie simplen, aber effektiven Techniken zur Gegenwehr wird zusätzlich die persönliche Sicherheit gestärkt. Als langjährige Kampfsporttrainerin ist die Dozentin sehr erfahren in diesem Bereich.

📌 Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen. Dieser Kurs wird mit Körperkontakt durchgeführt.

73031 | Geseke

So, 02.02.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
16,70 €

73032 | Geseke

So, 06.04.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
16,70 €

73033 | Salzkotten

Selbstverteidigungskurs für Mädchen (ab 12 Jahren) und Frauen

Stefan Gröger, Fachsportlehrer für Kampfkunst mit Landeslizenz Selbstverteidigung

In diesem Kurs unter der Leitung des erfahrenen Kampfkunst-Großmeisters Stefan Gröger wird besonderes Augenmerk auf Tricks und Kniffe gelegt, die sich ideal für die Anwendung durch Frauen eignen. Die TeilnehmerInnen erlernen Tritt- und Schlagtechniken und erfahren, wie diese in der praktischen Anwendung besonders effektiv sind. Das praxisorientierte Training beinhaltet Schlagpolsterübungen, Befreiungstechniken und auch die Vermittlung von „Dirty Tricks“ - Techniken, die im Ernstfall besonders wirkungsvoll sein können. Darüber hinaus lernen die TeilnehmerInnen, wie sie sich mit Alltagsgegenständen effektiv verteidigen können. Durch diesen praxisnahen Ansatz können die TeilnehmerInnen ihre persönliche Selbstverteidigungskompetenz stärken und erweitern. Eine Sensibilisierung für potentielle Gefahrensituationen sowie die Vermittlung von Informationen in Gesprächen findet ebenfalls statt.

📌 Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

So, 09.03.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
39,00 €



Foto: JackF/iStock

FITNESSTRAINING

74001 | Büren

STRONG Nation®

Sabine Keil

STRONG Nation® kombiniert Eigengewichtsübungen, Muskel- und Cardio-Training sowie Plyometrie. Alle Übungen finden synchron zu spezieller Musik statt. Mit Tempo und kraftvollen Beats werden Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit der Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems trainiert. STRONG Nation® nutzt die bewährte hochintensive Intervalltrainingsmethode HIIT - aber auf ganz neue Weise! Dieses Programm nennt sich: „HITT“ - hochin-

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

tensives Tempo-Training! Hochintensive Moves (wie hohe Knie, Burpees, Hampelmänner usw.) wechseln sich während des gesamten Workouts mit weniger intensiven Moves (wie Ausfallschritten, Jump Rope und Kickboxen) ab. STRONG Nation® eignet sich für Anfänger*innen sowie für Fortgeschrittene, da es verschiedene Varianten der einzelnen Übungen bereithält. Gleichzeitig kann dieses Programm aber auch ein unglaublich energiegeladenes Workout liefern, bei dem auch durchtrainierte Teilnehmer*innen an ihre Grenzen kommen und sich selbst immer wieder übertreffen können.

i STRONG Nation® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau. Mitzubringen sind sportliche Kleidung, eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk. Der Kurs findet am 29.04. und 27.05. nicht statt.
Di, 11.03.-10.06.2025, 19:00-20:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
44,70 €



ETB - European TAEBO

Thomas Baumgärtner, ETB Master Instructor (EFPE)

„Get fit, lose weight, have fun, be strong!“ Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fitnessziele in einer motivierenden und unterstützenden Umgebung zu erreichen und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu fördern. European TAEBO (ETB) ist für jeden geeignet, der ein effektives und unterhaltsames Training sucht, das die faszinierende Welt des Taebo mit europäischen Elementen zu einem einzigartigen und effektiven Fitnesserlebnis verbindet. Im Kurs werden die Grundlagen des TAEBO-Trainings vermittelt und durch ein intensives Herz-Kreislauf-Training Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Die Ausführung dynamischer Bewegungen fördert Koordination und Körperbeherrschung. Darüber hinaus steigern Sie Ihre mentale Stärke und Ihr Selbstvertrauen durch herausfordernde Übungen und das Erreichen persönlicher Fitnessziele.

i Der Kurs ist für Teilnehmende aller Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.



Foto: Kiwis/iStock

74002 | Salzkotten

Mi, 29.01.-02.04.2025, 18:00-19:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25
55,60 € / Ermäßigung möglich

74003 | Hövelhof

Mo, 03.02.-31.03.2025, 18:30-19:30 Uhr
8x, 10,67 UStd.
Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
44,50 € / Ermäßigung möglich

74004 | Salzkotten

Mi, 30.04.-02.07.2025, 18:00-19:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25
55,60 € / Ermäßigung möglich

74005 | Hövelhof

Mo, 05.05.-30.06.2025, 18:30-19:30 Uhr
8x, 10,67 UStd.
Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
44,50 € / Ermäßigung möglich

74006 | Hövelhof

Muskeltraining - So bleiben Sie fit

Beate Düker

Unser Kursziel ist die Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Lockerung der Muskulatur zur Verbesserung der Beweglichkeit für einen gesunden und leistungsfähigen Körper.

Fr, 24.01.-04.04.2025, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Turnhalle Salvator Kolleg, Salvatorstr. 45
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
63,30 € / Ermäßigung möglich

74007 | Hövelhof

Core-Functional Training für Frauen

Anastasia Littau

Eine starke Körpermitte ist essenziell für deine Gesundheit und unterstützt eine gute Haltung. Core-Training verbessert die Körperstabilität und Koordination und fördert so eine gesunde, stabile Körpermitte. Zudem hilft es, Verletzungen vorzubeugen und die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

📌 Bitte eine Fitnessmatte, sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Mo, 27.01.-07.04.2025, 17:00-18:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
65,60 € / Ermäßigung möglich

74008 | Hövelhof

Tabata - Complete Bodyworkout für Einsteiger*innen

Anastasia Littau

Tabata ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit langem Nachbrenneffekt. Das Bodyworkout ist ein produktiver Mix aus Cardio- und Kraftelementen mit Bodyweight-Übungen. Bei diesem knackigen Fatburner-Workout trainieren Sie in kurzen, intensiven Intervallen von 20 Sek. Anspannung und 10 Sek. Entspannung, wodurch der Stoffwechsel angeregt wird und ein langer Nachbrenneffekt erzielt wird. Wir beginnen mit einem Warm-Up, im Hauptteil bringen wir unseren Stoffwechsel so richtig in Fahrt und das Cool-Down mit anschließenden Dehnübungen darf natürlich auch nicht fehlen. Im Workout werden verschiedene

Übungsvarianten von leicht bis ambitioniert angeboten. Der Kurs dient dem Training des Herz-Kreislauf-Systems und erzielt eine Verbesserung der aeroben und anaeroben Leistungsfähigkeit.

📌 Bitte eine Fitnessmatte, sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Mo, 28.04.-07.07.2025, 17:00-18:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
65,60 € / Ermäßigung möglich

74009 | 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, 05.02.-25.06.2025, 19:30-20:15 Uhr

19x, 19 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33,

Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

47,50 € / Ermäßigung möglich

Fitness-Kraftübungen für Frauen:

Gutes - nicht nur für den Rücken

Petra Scheibe

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 großes Handtuch mitbringen.

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

74010 | Delbrück

Mi, 29.01.-25.06.2025, 16:00-17:00 Uhr
12x, 16 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
50,10 € / Ermäßigung möglich

74011 | Delbrück

Mi, 29.01.-25.06.2025, 17:00-18:00 Uhr
20x, 26,67 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
83,50 € / Ermäßigung möglich



Foto: Jessica Streser/Unsplash

74012 | Delbrück

Mi, 29.01.-25.06.2025, 18:00-19:00 Uhr
20x, 26,67 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
83,50 € / Ermäßigung möglich

74013 | Delbrück

Mi, 29.01.-25.06.2025, 19:00-20:00 Uhr
20x, 26,67 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
83,50 € / Ermäßigung möglich

74014 | Delbrück

Mi, 29.01.-25.06.2025, 08:30-09:30 Uhr
20x, 26,67 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
83,50 € / Ermäßigung möglich

74015 | Delbrück

Mi, 29.01.-25.06.2025, 09:30-10:30 Uhr
20x, 26,67 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
83,50 € / Ermäßigung möglich

74016 | 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, 28.01.-01.04.2025, 20:00-21:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Schule Haus Widey Scharmmede, Widey 11, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
33,30 € / Ermäßigung möglich

74018 | Salzkotten

Pilates für Frauen - mit Kind oder auch ohne Kind

Marlena Littau

In diesem Pilateskurs trainieren wir vor allem unsere Körpermitte, den Rumpf aber auch die Bauchmuskeln, Beine und Arme kommen nicht zu kurz. Sanfte und langsame Übungen mit Eigengewicht, ohne Springen, trainieren deinen ganzen Körper. Bekomme ein Gefühl für dein Powerhouse und eine richtige Atmung, sowie für den Beckenboden. Nimm dir in dieser Stunde Zeit für dich und deinen Körper. Kinder sind hier ausdrücklich erwünscht (6 Monate - 3 Jahre). Natürlich kannst Du auch ohne Kind an diesem Kurs teilnehmen.

📌 Die Geburt deines Kindes sollte mind. 6 Monate her sein und ein Rückbildungskurs sollte auch schon abgeschlossen sein. Mitzubringen sind:

Gymnastikmatte und eventuell eine Krabbeldecke für dein Kind.

Di, 04.02.-11.03.2025, 09:00-10:00 Uhr
6x, 8 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
38,40 € / Ermäßigung möglich

74019 | Salzkotten

Mama-Fitness - mit Kind oder auch ohne Kind
Marlena Littau

Du möchtest als Mama wieder fit werden? Möchtest deinen Beckenboden stärken, Muskeln aufbauen, deine Konditionen wieder langsam aufbauen und wieder in Form kommen? Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen und Mama's jeden Alters, egal ob deine Geburt erst 6 Monate her ist oder 16 Jahre. Nimm dir in dieser Stunde Zeit für dich und deinen Körper. Kinder sind hier ausdrücklich erwünscht (6 Monate - 3 Jahre). Natürlich kannst Du auch ohne Kind an diesem Kurs teilnehmen.

📌 Die Geburt deines Kindes sollte mind. 6 Monate her sein und ein Rückbildungskurs sollte auch schon abgeschlossen sein. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte und eventuell eine Krabbeldecke für dein Kind

Di, 29.04.-03.06.2025, 09:00-10:00 Uhr
6x, 8 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
38,40 € / Ermäßigung möglich

📌 Bitte bringen Sie sportliche Kleidung, ein Handtuch, eine Isomatte und ein Getränk mit.

75001 | Geseke

Di, 28.01.-06.05.2025, 18:30-19:30 Uhr
13x, 17,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
72,20 €

75002 | Geseke

Do, 30.01.-15.05.2025, 18:30-19:30 Uhr
12x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
66,70 €



Foto: LuckyBusiness/iStock

FITNESSTRAINING MIT CHOREOGRAPHIE



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.



ZUMBA®-Fitness

ZUMBA® ist ein dynamisches Tanzworkout, das durch lebendige Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch durch Klänge aus Flamenco, Bollywood und orientalischer Musik begeistert. Tanzvorkenntnisse sind nicht erforderlich - wichtig ist, sich zur Musik zu bewegen und den Moment zu genießen. Die Kombination aus rhythmischer Bewegung und Freude am Tanzen fördert die Ausschüttung von Endorphinen und hilft, den Alltagsstress abzubauen.

📌 ZUMBA® ist für alle geeignet, unabhängig von Geschlecht, Alter und Fitnesslevel, sowohl für

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene.
Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

75003 | Salzkotten

Irina Hermann

Mo, 03.02.-12.05.2025, 18:00-19:00 Uhr
12x, 16 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,
Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
56,30 € / Ermäßigung möglich

75004 | Salzkotten

Irina Hermann

Mo, 03.02.-12.05.2025, 19:00-20:00 Uhr
12x, 16 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,
Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
56,30 € / Ermäßigung möglich

75005 | Geseke

Tatiana Baba

Di, 04.02.-08.07.2025, 18:00-19:00 Uhr
Der Kurs findet am 11.02., 25.02., 25.03. und
17.06. nicht statt.
17x, 22,67 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1,
Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
68,70 €

75006 | Salzkotten

Tatiana Baba

Di, 04.02.-24.06.2025, 19:45-20:45 Uhr
18x, 24 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

72,00 €

75007 | Büren

Sabine Keil

Mi, 12.03.-11.06.2025, 18:30-19:30 Uhr
Am 30.04. und 28.05. findet der Kurs nicht statt.
10x, 13,33 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle
(Eingang Gebäuderückseite)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 18
56,70 €

SCHWIMMEN UND AQUAFITNESS



Foto: Serena Repice Lentini/Unsplash

76001 | Geseke

Schwimmen für Männer und Frauen

Michael Beklas

In diesem Kurs steht das Erlernen und Festigen 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 gelenkschonend gefördert. Kursleiter Michael Beklas hat das Rettungsschwimmabzeichen (Silber) der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) abgelegt.

Mo, 27.01.-07.04.2025, 18:30-20:00 Uhr
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 18
69,10 €

76002 | Geseke

Schwimmen für Männer

Julian Meier

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Bewegungsfähigkeit im 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 Kräftigung aller wichtigen Muskelpartien bei. Im Kurs können sich die Teilnehmenden frei nach ihren Möglichkeiten bewegen, schwimmen oder unter Anleitung ihre Technik verbessern. Auch eine gemeinsame Partie Wasser-Volleyball darf dabei nicht fehlen. Kursleiter Julian Meier hat das Rettungsschwimmabzeichen (Silber) der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) abgelegt.

Mo, 10.02.-05.05.2025, 20:15-21:45 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiussschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 18

69,10 € / Ermäßigung möglich

**Aquafit**

Monika Koopmann

In diesem Kurs wird Fitness, Kondition, Muskelaufbau sowie Fettabnahme verbessert. Besonders für Teilnehmer*innen, die unter Verschleißerkrankungen der Gelenke, wie z.B. der Hüft- und Kniegelenke oder unter Bandscheibenschäden leiden, ist das Training im Wasser besonders geeignet. Insbesondere für Übergewichtige stellt die Aquafitness unter fachkundiger Anleitung eine gelenkschonende Bewegungstherapie dar, da das Eigengewicht im Wasser reduziert wird und somit die Gelenke geschont werden. Am Ende des Kurses haben die Teilnehmer*innen einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Wassergymnastik, um diese auch selbstständig und ohne Geräte durchführen zu können.

📌 Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer*innen geeignet. Die Schwimmbadgebühr ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Schwimmen nach dem Kurs ist nicht möglich!

76003 | Delbrück

Mo, 10.03.-28.04.2025, 19:10-20:10 Uhr
6x, 8 UStd.Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16
40,00 € / Ermäßigung möglich

76004 | Delbrück

Mo, 10.03.-28.04.2025, 20:25-21:25 Uhr
6x, 8 UStd.Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16
40,00 € / Ermäßigung möglich

76005 | Delbrück

Mo, 12.05.-23.06.2025, 19:10-20:10 Uhr
6x, 8 UStd.Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16
40,00 € / Ermäßigung möglich

76006 | Delbrück

Mo, 12.05.-23.06.2025, 20:25-21:25 Uhr
6x, 8 UStd.Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16
40,00 € / Ermäßigung möglich

WEITERE SPORTARTEN

**Einführung in den Kanusport -
Kompaktkurse Kajak und Kanadier**

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,

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

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.



Foto: Razvan Chisu/Unsplash

77001 | Salzkotten

Kompaktkurse Kajak

Sa, 28.06.2025, 10:00- 18:00 Uhr

So, 29.06.2025, 10:00-18:00 Uhr

2x, 21,33 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,

Holtwiesenweg, Mantinghausen

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

90,00 €

77002 | Salzkotten

Kompaktkurs Kanadier

Sa, 28.06.2025, 10:00-18:00 Uhr

So, 29.06.2025, 10:00-18:00 Uhr

2x, 21,33 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,

Holtwiesenweg, Mantinghausen

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

90,00 €



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.



Foto: HuengSoon/pixabay

77003 | Salzkotten

Sa, 10.05.2025, 13:00-16:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,

Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

59,00 €

77004 | Salzkotten

So, 15.06.2025, 13:00-16:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,

Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

59,00 €

77005 | Bad Wünnenberg

Walking mit XCO® - Trainer

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin

Viele Menschen bewegen sich im Alltag zu wenig, was häufig eine Mit-Ursache für Verspannungsbeschwerden, Verschleißerkrankungen und auch Zivilisationserkrankungen, wie Arteriosklerose sein kann. Hier bietet sich vor allem Training an der frischen Luft an, welches die Aspekte eines moderaten Ausdauertrainings mit gezielten Kräftigungsübungen für die Kraftausdauer und Tiefenmuskulatur kombiniert. Genau hier setzt das Training mit z.B. XCO®-Trainern an. Die Geräte können zum einen im Bereich des Walkings genutzt werden und zum anderen für gezielte Übungen, die die Tiefenmuskulatur ansprechen. Ziel des Seminars ist es dabei, das Walking und Training mit Schwunghanteln aus theoretischem und praktischem Blickwinkel kennenzulernen. Dabei liegt der Fokus auf der Geschichte und der Zielsetzung der Sportart, sowie einer gezielten methodischen Übungsreihe zum korrekten Erlernen dieses Sports, angefangen bei der Umsetzung einer korrekten Walkingtechnik, bis hin zu diversen Übungen, die nach dem Kurs alleine weiter durchgeführt werden können. Weiterhin werden von der Diplom-Sportwissenschaftlerin Sandra Kottkamp trainingswissenschaftliche Hinweise zur korrekten Umsetzung einzelner Trainingsstunden gegeben (Warm up, Hauptteil, Cool Down).

❶ XCO®-Trainingsröhren können bei der Dozentin für 2,00 € für den gesamten Kurs ausgeliehen werden. Es können aber auch gerne eigene Schwunghanteln mitgebracht werden. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Di, 06.05.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Musikmuschel, Am Kurpark
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
8,30 €

77006 | Bad Wünnenberg

Walk in Balance - Entspannung in der Natur

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin

Viele Menschen bewegen sich im Alltag zu wenig, was häufig eine Mit-Ursache für Verspannungsbeschwerden, Verschleißerkrankungen und auch Zivilisationserkrankungen, wie Arteriosklerose sein kann. Hier bietet sich vor allem Training an der frischen Luft an, welches die Aspekte eines moderaten Ausdauertrainings mit gezielten Kräftigungsübungen für die Kraftausdauer und Tiefenmuskulatur kombiniert. Genau hier setzt das Training mit z.B. XCO®-Trainern an. Die Geräte können zum einen im Bereich des Walkings genutzt werden und zum anderen für gezielte Übungen, die die Tiefenmuskulatur ansprechen. Ziel des Seminars ist es dabei, das Walking und Training mit Schwunghanteln aus theoretischem und praktischem Blickwinkel kennenzulernen. Dabei liegt der Fokus auf der Geschichte und der Zielsetzung der Sportart, sowie einer gezielten methodischen Übungsreihe zum korrekten Erlernen dieses Sports, angefangen bei der Umsetzung einer korrekten Walkingtechnik, bis hin zu diversen

Absoluter Fitnessfreak?
Dozent*in bei der VHS vor Ort werden!

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

vhs-vor-ort.de

Photo: iStockphoto.com/Stock

MEIN SPORT
QR CODE
BEWERBEN

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Übungen, die nach dem Kurs alleine weiter durchgeführt werden können. Weiterhin werden von der Diplom-Sportwissenschaftlerin Sandra Kottkamp trainingswissenschaftliche Hinweise zur korrekten Umsetzung einzelner Trainingsstunden gegeben (Warm up, Hauptteil, Cool Down).

① Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Di, 10.06.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Musikmuschel, Am Kurpark

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

8,30 €

GESUNDHEITSINITIATIVE ZUM SALZKOTTEN MARATHON 2025

Am Sonntag, 1. Juni 2025 findet in Salzkotten der „16. 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 auch in diesem Jahr ein Sonderprogramm im Vorfeld der Laufveranstaltung an. Die enthaltenen Kurse und Veranstaltungen richten sich gleichermaßen an Laufeinsteiger*innen, erfahrene oder wettkämpferprobte Läufer*innen sowie weitere an sportlichen Themen interessierte Personen.



Grafik: Salzkotten Marathon

77100 | Salzkotten

Laufen für Anfänger*innen

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-Lehrtrainer (WFLV), Lauf 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.

① Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, durchgeführt 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. freitags und montags, 17.01.-15.03.2025 freitags 17:30-18:30 Uhr, montags 18:00-19:00 Uhr Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule) Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30 62,50 €

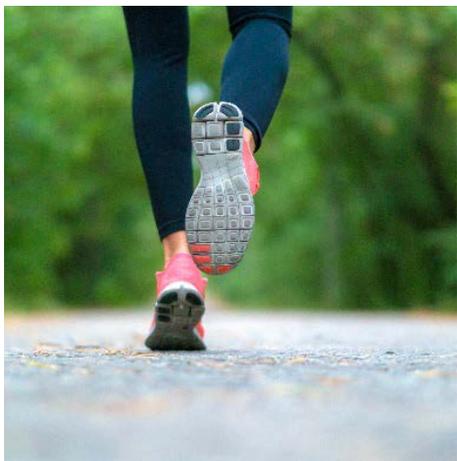


Foto: Dmitry Belyaev/iStock

77101 | Salzkotten

Als Laufeinsteiger zum 10 km-Lauf

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf 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 wird in Zusammenarbeit mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, durchgeführt

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.

freitags und montags, 17.01.-01.06.2025

freitags 17:30-18:30 Uhr,

montags 18:00-19:00 Uhr

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion,

Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter

der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

122,50 €

77102 | Salzkotten

Laufen für Fortgeschrittene

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

In unserem fortgeschrittenen Kurs verbessern wir die Lauftechnik, steigern die Fitness durch fordern ohne zu überfordern und 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.

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

i Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, durchgeführt und richtet sich an alle begeisterten Läufer*innen, 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. freitags und montags, 17.03.-09.05.2025
freitags 17:30-18:30 Uhr,
montags 18:00-19:00 Uhr
Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30
62,50 €



Foto: Sitthiphong/iStock

77103 | Salzkotten

Trainingsplanung

Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW), Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW)

Du nimmst an Wettkämpfen teil oder hast vor, beim Salzkotten Marathon zu starten? Du möchtest dein Lauftraining besser strukturieren und planen? Du hast vielleicht das Gefühl, dass deine Leistung stagniert? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Egal ob du beim Salzkotten Marathon eine Distanz von 5,5 oder 10,5 Kilometern, einen Halbmarathon oder einen Marathon absolvierst - die Trainer des VfB Salzkotten erstellen mit dir einen individuellen Trainingsplan für deine Laufziele. Im Kurs verbessern wir deine Lauftechnik und bringen dir das Lauf-ABC bei. Außerdem erhältst du Anleitungen für Koordinations- und Stabilisationsübungen sowie laufspezifische Dehnübungen. Deinen aktuellen Leistungsstand ermitteln wir beim Sälzerlauf. Das Kurskonzept sieht einen gemeinsamen Trainingstag pro Woche vor, an dem wir dein Laufziel mit deinem tatsächlichen Trainingsfortschritt abgleichen. An den Tagen dazwischen trainierst du eigenständig nach Plan und gibst und erhältst Feedback - persönlich, per E-Mail oder Messenger-Dienst. Deine Trainingsfortschritte werden wöchentlich in den Trainingsplan eingearbeitet, wobei deine privaten und beruflichen Termine berücksichtigt werden.

i Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, durchgeführt. 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. Di, 11.03.-01.06.2025, 19:30-20:30 Uhr
13x, 17,33 UStd.
Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
77,50 €



16. klingenthal. SALZKOTTEN MARATHON

SONNTAG, 01. JUNI 2025

- **5 km REWE Fit & Fun-Lauf**
- **10 km SAMbase-Lauf**
- **OWL Immobilien-Halbmarathon**
- **KLINGENTHAL-Marathon**
- **ROTTE Team-Wertungen**
- **VOLKSBANK Bambini-Läufe**

JETZT ANMELDEN!



 **Volksbank Büren-Salzhausen**
Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG

 **SAMbase** GmbH
Wir machen IT! Ganz einfach!

 **Rotte**
Anlagenbau & Fördertechnik GmbH

 **OWL
Immobilien GmbH**
Eine Tochter der VerbundVolksbank OWL eG



 **Stadt
Salzhausen**

SALZKOTTEN-MARATHON.DE

klingenthal.

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

77104 | Salzkotten

Sport und Bewegung für alle! Sportmedizinische Untersuchung für wen? (Vortrag)

Julian Oesterschlink, Oberarzt am sportmed. Institut der Universität Paderborn, Facharzt für innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin

Sport und Bewegung gehören in den Alltag eines jeden Menschen. Bereits vor knapp 2.500 Jahren erkannte Hippokrates: „Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden“. Der Stellenwert von Bewegung in der Prävention und in der Therapie unterschiedlichster Krankheitsbilder ist seitdem bekannt und nimmt stetig zu. Unterschiedliche Fachgesellschaften empfehlen jedoch vor dem Einstieg in die regelmäßige körperliche Belastung eine sportmedizinische Untersuchung, um das Vorliegen von unentdeckten Erkrankungen und Problemen, welche die Gesundheit der Sporttreibenden nachhaltig gefährden könnten, auszuschließen und das individuell „richtige Maß an Bewegung“ festzulegen. In diesem Vortrag werden die positiven Effekte des körperlichen Trainings beleuchtet und die Indikationen zur sportmedizinischen Untersuchung u. a. auch vor dem Risiko eines plötzlichen Herzstodes diskutiert.

Di, 18.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25
8,00 €



Foto: Gerd Altmann/Pixabay



Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer*innen

Oliver Schlosser, M.Sc. Sportwissenschaften, Leiter der Leistungsdiagnostik am sportmed. Institut der Universität Paderborn

Ein gezieltes Lauftraining hilft, die eigene Leistung zu optimieren, Überbelastungen zu vermeiden und die Gesundheit bestmöglich zu fördern und zu erhalten. Und dabei ist es völlig egal, ob du gerade erst mit dem Laufen angefangen hast oder in diesem Jahr einen oder mehrere Volksläufe, einen Halbmarathon oder sogar einen Marathon planst. Anhand eines sportmedizinischen Feldstufentests auf der Tartanbahn des modernen Hederauenstadions in Salzkotten, geleitet von einem Team des Sportmedizinischen Instituts, wird deine aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit getestet und du erhältst fundierte Empfehlungen zu Laufgeschwindigkeiten und Herzfrequenzen für dein individuelles und gesundheitsbewusstes Training.

Die Leistungsdiagnostik eignet sich für Laufeinsteiger*innen und fortgeschrittene Läufer*innen. Der Feldstufentest inkl. Auswertung und individueller Trainingsempfehlung sind in der Kursgebühr enthalten. Auf Wunsch kann zum Aufpreis von 70,00 € ein 3-Monats-Trainingsplan erstellt werden. Die Leistungsdiagnostik wird in Zusammenarbeit mit dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn sowie dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, angeboten. Für mögliche Fragen steht Ihnen VHS-Leiter Markus Krick (Tel. 05258 5071-3551, E-Mail: markus.krick@vhs-vor-ort.de) als persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung.

77105 | Salzkotten

Di, 04.03.2025, 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
89,00 €

77106 | Salzkotten

Di, 13.05.2025, 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
89,00 €

77107 | Salzkotten

Di, 11.11.2025, 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
89,00 €



Foto: Rasulovs/iStock

77108 | Salzkotten

Ernährung für Läufer*innen (Vortrag)

Oliver Schlosser, M.Sc. Sportwissenschaften, Leiter der Leistungsdiagnostik am sportmed. Institut der Universität Paderborn

Die Ernährung kann beim Laufen zu besserer Leistung oder aber auch zu Problemen führen. Das betrifft sowohl Einsteiger*innen als auch erfahrene Läufer*innen. In diesem Vortrag beleuchten wir die Grundlagen der Ernährung, welche Rolle diese für die sportliche Leistung spielt und welche Besonderheiten vor dem, während oder nach dem Laufen zu beachten sind. Dabei legen wir einen differenzierten Blick auf Kohlenhydrate, Fette und Proteine und welche Rolle sie beim Laufen spie-

len. Auch das Trinken als Teil der Ernährung wird thematisiert. Alle Teilnehmenden erlangen somit einen guten Überblick über die Bedeutsamkeit der Ernährung fürs Laufen und welche praktischen Konsequenzen dieses Wissen mit sich bringt.

Mo, 07.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25
8,00 €

77109 | Salzkotten

Typische Laufverletzungen. Entstehung und Vorbeugung durch ganzheitliches Training (Vortrag)

Oliver Schlosser, M.Sc. Sportwissenschaften, Leiter der Leistungsdiagnostik am sportmed. Institut der Universität Paderborn

Laufen fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern kann auch zu einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen. Doch leider kann es auch beim Laufen immer wieder zu Verletzungen kommen. Ein Zwicken im Schienbein, ein Stechen im Knie oder Schmerzen an der Achillessehne und schon muss der Sport wieder unterbrochen werden. Solche Beschwerden treten sowohl bei Einsteiger*innen als auch bei erfahrenen Läufer*innen auf. Dabei lassen sich diese Verletzungsmuster oft durch ein ganzheitliches Training vermeiden. Warum diese typischen Verletzungen beim Laufen auftreten und wie ein ganzheitliches Training dagegen wirken kann, wird in diesem Vortrag besprochen.

Di, 29.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25
8,00 €

7 GESUNDHEIT UND FITNESS



Foto: lovelyday12/iStock

77110 | Salzkotten

Ganzheitliches Training für den Laufsport (Praxis-Workshop)

Oliver Schlosser, M.Sc. Sportwissenschaften, Leiter der Leistungsdiagnostik am sportmed. Institut der Universität Paderborn

Laufen ist eine monotone und zyklische Belastungsform. Daraus können schnell Fehl- und

Überbelastungen resultieren. Typische Laufverletzungen, wie z.B. Knieschmerzen, treten häufig auf und führen mitunter zu längeren Zwangspausen. Durch ein ganzheitliches Training und Kräftigung verschiedener Muskelgruppen lassen sich solche Verletzungen vorbeugen und die Laufleistung erhöhen. Dieser Praxisworkshop vermittelt nicht nur ein Konzept für ganzheitliches Training, sondern liefert praktische Tipps und Übungen, die umgehend in den eigenen Trainingsalltag integriert werden können.

📌 Der Workshop eignet sich für alle Leistungsklassen, vom Einsteiger-Niveau bis hin zum/zur Spitzenathlet*in und wird in Zusammenarbeit mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, angeboten.

Di, 06.05.2025, 19:00–21:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30
12,00 €

A

Abnehmen61002ff.
 Abschlüsse.....40020ff.
 Achtsamkeit14013ff., 70011ff., 72013ff.,
 72021ff., 72201ff., 72213ff.
 Acryl.....72026
 Adipositas73003ff.
 Affinity Publisher.....45005A
 Agiles Projektmanagement40205
 Aktien15007ff.
 Apple41040ff.
 Apps.....42013
 Aquafit.....76004ff.
 Astronomie19010ff.
 Atmung.....72022ff.
 Aufgabenmanagement40206
 Ausbildung.....40203, 40207
 Ausstellung10007
 Auszeit72022
 Autogenes Training25036ff., 72015, 72100
 Autoimmunerkrankung70003ff.
 Autorenlesung11001, 24002, 50000
 Ayurveda72023

B

Baby.....21006, 25001ff.
 Babysitter.....21006
 Backen.....26004ff., 61013ff., 63001ff.
 Basteln21002, 24003
 Bauch, Beine, Po73014ff.
 Baumschnitt18002
 BBP73014ff.
 Beckenboden73001
 Belarus62001ff.
 Benehmen26001, 40207
 Beruf21022, 32003, 40010ff., 40020ff.,
 40201ff., 40207ff., 40214, 40219ff.,
 41003ff., 41031ff., 43001ff., 43101ff.,
 43301ff., 70006ff., 70013, 70022
 Betreuung21006
 Betreuungsverfügung.....15009ff.
 Bewegung54006ff., 54018ff., 73023,
 74001, 75006ff.
 Bewerbungstraining40201ff.
 Beziehung40217ff.
 Bilanzierung.....40030

Bildanalyse45007
 Bildarchivierung45004
 Bildbearbeitung45004, 45006
 Bio-Gemüsegarten18003
 Biographiearbeit.....1400ff.
 Biotop18001
 Blockflöte.....24005ff.
 Blues Harp54005
 Blumen51003, 53002ff.
 Body-Fitness.....73009, 75001ff.
 Bodyshaping73010
 Börse15003ff.
 Brasilien35010
 Brennholz.....19005ff.
 Brot63001ff.
 Brunch.....61012
 Bücher.....21007ff., 24001, 50001
 Buchführung.....40011ff., 40020ff.
 Bürger.....61017ff.
 Büropraxis414022f., 43101ff.,
 43301, 43302ff., 43307

C

Canva®45001ff.
 CEWE-Fotobuch.....45005f
 Chatbots.....44016ff.
 ChatGPT43108ff., 44006ff.
 Cholesterin.....60009ff.
 Computer41003ff., 41016ff.,
 41030ff., 43101ff., 43110ff.
 Controlling40031, 44004ff.
 Co-Pilot (KI)44016

D

DALL-E (KI)44008, 44017
 Dänisch35001ff.
 Darmgesundheit60003, 70001
 Datenaufbereitung43106ff., 43109A
 DATEV40023, 40026
 DaVinci Resolve45003
 Dekoration53002ff.
 Design45001ff.
 Deutsch.....30001ff., 40211
 Diagramme erstellen43103

STICHWORTVERZEICHNIS

Digitale Fotografie 45007
Digitale Tools 44001
Digitales Erbe 15019
Digitalfotografie 45008
Digitalisierung 21001
Discofox 54008ff.
Do it yourself 52006, 53001
Dozent werden 40001ff.
Düstertal 11003, 23003

E

EDV 41001ff
EDV-Beratung 41010, 41011ff.
Eigenheim 19001ff.
Einkommenssteuer 40032
Einnahmenüberschussrechnung... 40014, 40027
Einzelunterricht EDV 41010ff.
Eltern 21004ff., 21009ff., 21017, 23003,
23008ff., 25001ff., 25008ff., 25019f.,
25031ff., 26002, 40105
Elterngespräche 40113
E-Moderation 44002
Encaustic 72024
Energieeffizienz 19001ff.
Englisch... 31001ff., 31301ff., 31501ff., 31601ff.
Entgiftung 60002
Entschleunigung 23006
Entspannung 14013ff., 70011ff., 70014ff.,
72001ff., 72021ff., 72100, 72201ff., 72209,
72212, 72216ff., 73002ff., 73025ff.
Erben 15010ff.
Erdbeeren 61024ff.
Ernährung 26002, 40101, 40117, 60002ff.,
60007, 60008ff., 61001, 61017ff.,
61021ff., 62001ff., 63001ff., 77108
Erste Hilfe 21012ff.
Erzählcafé 14001ff.
Erziehung .. 21004ff., 21007ff., 21017ff., 24001ff.,
25008ff., 25015ff., 40102ff., 40113ff.
ETB 74002ff.
ETF 15003ff.
Etherpads 44001
EXCEL 43104, 43110ff., 43301ff.
Exkursion 10002ff., 11003, 23003
Extremismus 10008ff.

F

Familie 25029ff.
Fasten 60001
Faszien 73004ff., 73017ff.
Film 45003
Finanzbuchführung 40020ff.
Finanzen 15003ff., 15020
Finanzwirtschaft 40029
Fingerfood 61013ff., 62012ff.
Fitness 73006ff., 73010ff., 73023ff.,
74001ff., 74018ff., 75005ff., 76001
Flechten 53004, 56001ff.
Flipchart 40208
Floristik 53002ff.
Fotobuch 45005f.
Fotografie 45008
Französisch 34001ff., 34301ff., 34501ff.
Frauen 10007, 73001, 73011ff.,
73019ff., 73033, 74010ff.
Frisuren 56001ff.
Frühförderung 21004, 23008ff., 25001ff.,
25008ff., 25020ff.
Fußball 25038
Fußball-Freestyle 25038

G

Ganzkörpertraining 73010
Gartengestaltung 18001
Gedächtnistraining 21020ff., 71003ff.
Geld 15003ff., 15020
Geldanlage 15006
Gemini (KI) 44016
Gemüsegarten 18003
Geologie 11003, 23003
Geschicklichkeit 25038
Gesichtsyoga 72219
Gesundheit 23001ff., 60001ff., 70001ff,
Gesundheitsförderung . 23001ff., 70019, 70020ff.
Gewerbsteuer 40032
Gewinnermittlung 40014, 40030
Gin 64003
Gitarre 24007, 54001ff.
Glaubensfragen 13001
Golf 77003ff.
Google Gemini (KI) 44008
Grammatik... 32301, 32501ff., 32601ff., 35005ff.

Grillen 26002, 61017
 Grönland 11004
 Großeltern 23003ff.
 GuV-Rechnung 40030
 Gymnastik 73006ff., 73011ff., 73016ff.,
 73022ff., 73028ff., 74009, 74018ff.

H

Haare 56001ff.
 Handarbeit 52001ff.
 Handlettering 51003ff.
 Handy 42009ff.
 Hashimoto 70003ff.
 Hausbau 19001ff.
 Haushaltsbuch 43103
 Haustier 23017
 Heimatkunde 11003
 Hochbegabung 40104
 Hospiz 14007ff.

I

Illustrieren 40208
 Immobilie 15020, 19001ff.
 Immobilienübertragung 15014ff.
 Immunsystem 60004
 Internet 41016ff., 41031ff., 42001ff., 42011ff.
 Intervalltraining 74007ff.
 iPad 42011ff.
 iPhone 42001ff.
 Israel 11009
 Italienisch 33001, 33301, 33501

J

Jacobson 72012
 Jordanien 11006
 Junge VHS ... 21006, 23003ff., 23012ff., 24006ff.,
 25001ff., 25021, 25027ff.,
 25036ff., 26001, 40207, 41003ff.,
 61013ff., 73031ff.

K

Kl. 43108ff., 44006ff., 44017ff., 45006
 Kanadier 77001ff.

Kanu 77001ff.
 Karriere 40201ff.
 Kennzahlen 40031
 Kettensäge 19005ff.
 KfW-Förderung 19001ff.
 Kickboxen 74016
 Kinder 21001ff., 21005ff., 21009ff., 21018ff.,
 23003ff., 24003ff., 25001ff., 26001ff.,
 40105, 61013ff.

Kinderbuch 24002
 Kindertagespflege 40101fff., 40110ff.
 Klangschalen 72011ff.
 Klimaschutz 19001ff.
 Knigge 26001, 40207
 Kochen 26002, 40101, 40117, 61001ff.,
 61016ff., 61021ff., 62001ff.
 Kohlenhydrate 60011ff.
 Kommunikation 21005, 21009, 21010ff.,
 31003, 31301ff., 31602ff., 32001ff.,
 33501, 34001ff., 34302, 35006ff.,
 36001ff., 40105, 40203, 40209ff.

Komoot 42013
 Konfliktvermeidung 40215ff.
 Konversation 31504, 31602ff., 33501,
 35005ff., 40212ff.
 Konzentration 71001ff., 72100
 Koordination 25038, 54006ff., 54018ff.
 Kopfrechnen 71004
 Korb 53004
 Körper ... 60001ff., 72100, 72213ff., 72301, 72401
 Körperschaftssteuer 40032
 Kosten- u. Leistungsrechnung 40028
 Kraftübungen 74010ff.
 Kreativität 21002, 24003ff., 25007, 50002,
 51002ff., 52005, 53001, 72024ff.

Küchenklassiker 61021ff.
 Kulinarische Events 26002, 61017, 64001ff.
 Kunst 24004, 51002ff., 72026
 Künstliche Intelligenz 43108ff., 44006ff.,
 44017ff., 45006

L

Lagerfeuer 23018
 Laktatwert 77105ff.
 Landschaftsfotografie 45007ff.
 Lateinamerika 32003

STICHWORTVERZEICHNIS

Laufen 77100ff.
Lebensfragen 13001, 14013ff.
LEGO® Serious Play® 40204
Leistungsdiagnostik 77104ff.
Lektüre 34502
Lerntechniken 71003
Lesen 11002, 21007ff., 31602
Letzte Hilfe 14007f
Life Kinetik 71001ff.
Lightroom Classic 45004
Liköre 64001
Linkshändigkeit 21018ff.
Literatur 31602, 50001ff.
Lohn und Gehalt 40020ff.
Lohnsteuer 40032

M

MacBook 41040ff.
Macht 21005, 40105
MacOS 41040ff.
Mädchen 73031ff.
Make-up 56005ff.
Malen 21002, 24003ff., 72024ff.
Malta 11007
Management 14022ff.
Männer 19005ff., 74009, 76002
Mantra 72020
Marathon-Sonderprogramm 77100ff.
Marketing 44004ff.
Massage 72023
Mathematik 71004
Medienerziehung 21001
Mediengestaltung 45001ff.
Meditation 72010, 72018ff., 72201
Meerschweinchen 23017
Mentimeter 44001
Mexiko 62004, 62005ff.
MindMeister 44001
Mineralstoffe 70002
Mini-Club 25008ff., 25018
Mitarbeiter 40033
Mitgliederversammlung 44003
Motivation 70005, 70013, 70022
Motorik 23007ff., 25008ff., 26003ff.
Motorsäge 19005ff.

Mundharmonika 54005
Musik 24005ff., 25001ff., 54001ff., 72020
Musikgarten 25001ff.
Muskeltraining 74006

N

Nachhaltigkeit 18003, 40114ff.
Nähen 52001ff.
Natur 14013ff., 23004ff., 23018
Nein sagen 40212ff.
Niederländisch 35005ff.
NLP 21022, 40221ff.
Norwegisch 35009
Notebook 41030

O

Obstbaumschnitt 18002
Office 41010ff., 43001ff., 43101ff.,
43104ff., 43301ff.
Online 11004ff., 14016ff., 15004ff., 31301,
35009, 40012, 43110ff., 44004ff.,
44020ff., 60001ff., 60007ff., 72212ff.
Online-Moderation 44002
Online-Shopping 42011ff.
Ordnung 14022f.
Organisation 43306
Ostern 53002ff., 61027ff.
Otto, Alexander 45008
Outdoor 11003, 77001ff.
OUTLOOK 43307

PQ

Pädagogik 21004, 23004ff.
Padlet 44001
Passwörter 15019
Patientenverfügung 15009ff.
PC 41034
Personalwirtschaft 40033
Peru 62017ff.
Pferd 23016, 23019
Pflege 40211
Photoshop 45006
Pilgern 13002
Plattdeutsch 11002

PMR 72012ff.
 Polarkreis 11008
 Porto 11005
 Portugiesisch 35010
 POWERPOINT 43301ff., 43307
 Präsentation 43301ff.
 Prävention 73028ff.
 Problemzonen 73014ff.
 Progressive Muskelentspannung 72012ff.
 Projektmanagement 40204ff.
 Prompten (KI) 43108ff., 44009ff.
 Prüfung Xpert Business 40020
 Qigong 72301, 72401
 Quadratologo 72025

R

Recht 15009ff.
 Reise ... 31301ff., 31305, 31605, 32001ff., 33301,
 34001ff., 34301ff., 34501, 35002ff.
 Reisevortrag 11004ff.
 Reiten 23007ff., 23019
 Resilienz ... 14013ff., 25036ff., 40219ff., 70005ff.,
 70013, 70022
 Respekt 10008ff.
 Rhetorik 40203, 40209ff., 54017
 Rücken 73008
 Rückentraining 72502ff., 73013
 Ruhe 72010, 72012, 72100
 Rum 64002

S

Salzkotten-Marathon 77100ff.
 Schauspiel 54017
 Schenkung 15011ff.
 Schilddrüse 70003ff.
 Schmerzen 70001
 Schnittmuster 52001ff.
 Schongymnastik 73021
 Schreiben 11002, 44018, 50002
 Schweden 11008
 Schwimmen 25021ff., 76001ff.
 Scrum 40205
 Selbstbehauptung ... 25031ff., 40212ff., 73031ff.
 Selbstbewusstsein 56005ff.

Selbstgemachtes 52006
 Selbstmanagement 43306
 Selbstsicherheit 40217ff., 73033
 Selbstversorger 18001
 Selbstverteidigung 25031ff., 73031ff.
 Selbstwahrnehmung
 70011ff., 72001ff., 72011ff., 72202ff., 72210ff.,
 72301, 72401, 73002ff., 73025ff.
 Senioren 14001ff., 41016ff., 41030, 42001ff.,
 72213ff., 73022ff.
 Sensorik 23015
 Silke Müller 21001
 SilverSurfers 41016ff.
 Singen 25007, 72020
 Skandinavien 35001ff., 50001
 Slawische Sprachen 36001ff.
 Smartphone 41010ff., 42001ff.
 SnapChat 21003
 Soziale Medien 21001ff., 45001ff.
 Spanisch ... 32001ff., 32301ff., 32501ff., 32601ff.,
 62013ff.
 Spargel 61024ff.
 Spielen 25008ff., 25027, 40102, 40106
 Sportmedizin 77104ff.
 Sprache 11002, 30001ff.
 Steinbruch 11003, 23003
 Steinpapier 51002
 Sterben 14007ff.
 Sterne 19009ff.
 Steuern 40032
 Stoff 52006
 Streit vermeiden 10008ff., 40215, 40216f.
 Stressbewältigung ... 14013ff., 70001, 70011ff.,
 72001ff., 72011ff., 72024
 Stricken 52005
 STRONG Nation 74001
 Studienfahrt 10001ff.
 Styling 56001ff.
 Südamerika 32004ff., 32302
 Suppe 61010

T

Tabata 74008
 Tabellenkalkulation .. 43101ff., 43110ff., 43301ff.,
 Tablet 41010ff., 42011f.
 Taebo 74002ff.

STICHWORTVERZEICHNIS

Tango 54015f.
Tanzen 54006ff., 54015ff., 74001, 75003ff.
Tapas 62013ff.
Task-Cards 44001
Tasting 64002ff.
Tastschreiben 41003ff.
Tea time 31604
Teamentwicklung 40204
Teeverkostung 31604
Tequila 64004f.
Testament 15011ff.
Textverarbeitung 43001ff., 43301ff.
Theater 54017
TikTok 21003
Tod 15019, 21017
To-Do-Listen 40206
Töpfern 53001
Traditionen ändern 10008ff.
Trauer 21017
Trommeln 23018
Turnen 25012ff., 25027
Twitch 21003

U

Überzeugungskraft 40209ff.
Ukrainisch 36001ff.
Umsatzsteuer 40032
Umwelt 18001
Unverträglichkeit 60003
Urlaub 31301ff., 31605, 32003, 33301,
34001ff., 34302, 35001ff.
USA 31301

V

Vegetarisch 61007ff., 61021A
Verein 44003
Vererben 15011ff.
Verkostung 64001ff.
Verlust 21017
Vermögen 15003ff., 15011ff., 15020
vhs4you 41010ff.
Videobearbeitung 45003
Visualisieren 40208
Vitamine 70002

Vokabeln lernen 21020ff.
Vorlesen 21007ff.
Vorsorgevollmacht 15009ff.
Vorstellungsgespräch 40201ff.

W

Wald 23004ff.
Waldbaden 23006
Walken 77005ff.
Walzer 54008ff.
Wandern 11001, 23001ff., 42013, 70019ff.
Wassergewöhnung 25020ff.
Wassergymnastik 76002ff.
Wassersport 77001ff.
Watercoloring 51003
Weben 52006
Webinar 40021ff.
Webkonferenz 44001ff.
Weltraum 19009
WhatsApp 42009ff.
Widerstandskraft 40219ff., 70005ff., 70013,
70022
Windows 41010ff., 41030ff.
Wirbelsäulengymnastik 72502ff.
Wohlbefinden 72021
WORD 41030ff., 43301ff.

XYZ

XCO 77005ff.
Xpert Business 40020ff.
Yoga 23012, 25028ff., 72008,
72013ff., 72201ff., 72216ff.
Zeichnen 40208
Zeitmanagement 40206, 43306
ZOOM 44002
Zöpfe 56001ff.
ZUMBA® 75003ff.

1 Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS vor Ort, Marktstraße 8, 33154 Salzkotten, E-Mail info@vhs-vor-ort.de (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2 Kursanmeldung

Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO verarbeitet. Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums aus pädagogischen Gründen für den Zugang zum Kurs zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch weitere freiwillige Angaben werden ausschließlich zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3 Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an die jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des

Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. telc-Sprachprüfungen, Xpert Business-Zertifikatsprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die jeweiligen Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Eine Weitergabe an Dritte darüber hinaus erfolgt nicht ohne Ihre notwendige Einwilligung. Erhebungen von personenbezogenen Daten sowie deren Übermittlung an auskunftsberechtigte staatliche Institutionen und Behörden erfolgen nur im Rahmen der einschlägigen Gesetze bzw. sofern wir durch Gerichtsbeschluss dazu verpflichtet sind. Alle Mitarbeitenden und Dienstleistungsunternehmen sind von uns zur Verschwiegenheit und zur Einhaltung der Datenschutzbestimmungen verpflichtet worden.

4 Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5 Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

■ DATENSCHUTZERKLÄRUNG

6 Ihre Rechte

Sie haben das Recht

- auf Auskunft nach Artikel 15 DS-GVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DS-GVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DS-GVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DS-GVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit aus Artikel 20 DS-GVO,
- das Recht auf Widerspruch gem. Artikel 21 DS-GVO.

Ihr Beschwerderecht (Art. 77) können Sie unter anderem bei der*dem Landesbeauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen wahrnehmen.

Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie eine uns gegebenenfalls erteilte datenschutzrechtliche Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen können. Der jeweilige Widerruf kann dazu führen, dass unsere Angebote Ihnen nicht mehr oder nur eingeschränkt zur Verfügung gestellt werden können.

7 Aktualisierung dieser 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

Marktstraße 8

33154 Salzkotten



Kreisjugendamt Paderborn

**Fortbildungsveranstaltungen
für Tagespflegepersonen**
im Bereich des Kreisjugendamtes
Paderborn

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begleitung

Kreis Paderborn
...wird bei allen Menschen!

Allgemeine Hinweise

Gemäß der aktuellen Gebührensatzung des VHS-Zweckverbandes

Anmeldung

Wie melde ich mich an?

Eine vorherige verbindliche Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen ist in jedem Fall erforderlich. Diese ist online über www.vhs-vor-ort.de möglich. Ferner können Sie sich in den Bürger- und VHS-Büros der einzelnen Verbandsstädte und -gemeinden telefonisch, persönlich, schriftlich per Brief 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 angegebene Mindestteilnehmerzahl ist Grundlage für die Berechnung der jeweils ausgewiesenen Gebühr.

ab 10 Teilnehmende	2,50 € je UStd.
8 bis 9 Teilnehmende	3,13 € je UStd.
6 bis 7 Teilnehmende	4,17 € je UStd.
4 bis 5 Teilnehmende	6,25 € je UStd.

Dies gilt nicht für pauschal kalkulierte Kurse und Veranstaltungen. In Einzelfällen kann es zu abweichenden Gebühren kommen.

Erhalte ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen können für die in § 10 der Gebührensatzung vorgesehenen Personengruppen (Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Inhaber*innen einer JugendleiterCard, Ehrenamtskarte NRW, Schwerbehinderte Menschen, Empfänger*innen von Arbeitslosengeld, Bundesfreiwilligendienstler*innen, Empfänger*innen von Leistungen nach dem SGB II und XII, Inhaber*innen von Familienpässen) nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder -gemeinde gewährt werden. Ermäßigungsnachweise müssen vor Kursbeginn vorgelegt oder als Kopie zugeschickt werden. Nachgereichte Ermäßigungsnachweise können nicht berücksichtigt werden.

- Ihre Anmeldung ist verbindlich, Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.
- Über etwaige Kursänderungen werden Sie vorab per E-Mail informiert.
- Abmeldungen sind schriftlich bis drei volle Werktage vor Kursbeginn möglich.
- Sie erhalten einen Gebührenbescheid nach Kursbeginn.

■ 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 Kassenzzeichen, anhand dessen Ihre Zahlung eindeutig zugeordnet werden kann. Sie geben das Kassenzzeichen einfach als Verwendungszweck bei der Überweisung mit an.

Zahlungen, die ohne das Kassenzzeichen 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 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.

Ihre Adresse für
guten Geschmack!



- Weine
 - Sekt & Champagner
 - Kaffee
 - Feinkost
 - Präsente
 - Weinproben
- Kochkurse



Jubiläumsjahr

Willkommen im weltweit größten Computer-
museum anlässlich des 100. Geburtstages
von Heinz Nixdorf

Heinz Nixdorf

www.nixdorf100.de



Heinz Nixdorf MuseumsForum Paderborn www.hnf.de