



Foto: iPhotograaf/iStock, Lacheew/iStock, Daniel de la Hoz/iStock

# PROGRAMM

## 1. Halbjahr 2026



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



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

FRÜH BUCHEN!

# Sommer URLAUB

auf den

# Griechischen Inseln!

RHODOS

KRETA

KOS

DIREKT  
FLUG!

 TUI

PADERBORN  
LIPPSTADT  
AIRPORT



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

unsere VHS ist ein lebendiger Ort der Begegnung, des Miteinanders und des gemeinsamen Lernens. Bildung bedeutet für uns immer auch, Menschen in ihren individuellen Lebenssituationen zu stärken, Perspektiven zu eröffnen und Räume zu schaffen, in denen Austausch und Weiterentwicklung möglich werden. Die Devise „Mehr Mensch“ prägt unsere Bildungsarbeit. Sie zeigt sich auch in unserer serviceorientierten, fairen und transparenten Arbeitsweise. Dabei behalten wir Teilnehmende und Kursleitungen gleichermaßen im Blick.



Aus diesem Selbstverständnis heraus ist auch das Programm für das erste Halbjahr 2026 entstanden. Über 740 Kurse und Veranstaltungen machen die Bandbreite unseres Bildungsangebotes erlebbar. Ob Sprachen, Kultur, Gesundheit, berufliche Weiterbildung, Digitalisierung oder kreative Impulse – jede Veranstaltung lädt dazu ein, Neues zu entdecken, bestehendes Wissen zu vertiefen und sich mit anderen auszutauschen. Unsere Kursleitungen entwickeln ihre Angebote kontinuierlich weiter und neue Lehrkräfte bereichern das Programm mit frischen Perspektiven und Kompetenzen. So entsteht eine lebendige Weiterbildungslandschaft, die immer wieder spannende Lernangebote bereithält, Teilnehmende in ihrer Entwicklung unterstützt und vielfältige Möglichkeiten für persönliches Wachstum eröffnet.

Damit wir diesen Anspruch dauerhaft erfüllen können, haben wir zum 1. Januar 2026 die Teilnahmegebühren behutsam angepasst. Die moderate Erhöhung schafft den notwendigen Spielraum, um in Zeiten allgemeiner Kostensteigerungen die Einstiegshonorare anzuheben und damit die wertvolle Arbeit unserer Kursleitungen angemessen zu würdigen. Denn wir wissen, wie wichtig die Qualität unserer Kurse für unsere Teilnehmenden ist und dass diese wesentlich vom Engagement unserer Kursleitenden getragen wird. Unser Ziel sind gute Rahmenbedingungen für alle Beteiligten – fair, transparent und verlässlich.

Ein weiterer Schritt, um diesem Anspruch gerecht zu werden, ist unser konsequentes Engagement für nachweisbare Qualität. Gute Lernbedingungen entstehen nicht nur durch faire Honorare und verlässliche Rahmenbedingungen. Auch klare Prozesse, transparente Standards und kontinuierliche Weiterentwicklung sind entscheidend. Besonders freuen wir uns daher über die erfolgreiche Rezertifizierung unseres Qualitätsmanagementsystems durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung. Die Auszeichnung bestätigt, dass wir unseren hohen Qualitätsanspruch, von der Kursplanung über die Beratung bis zur Durchführung, verlässlich einlösen und stetig weiterentwickeln. Sie stärkt das Vertrauen unserer Teilnehmenden ebenso wie das unserer Kursleitungen und Partner und bildet ein solides Fundament für die pädagogische Qualität, die wir bei unserer Arbeit Tag für Tag anstreben.

Wir wünschen Ihnen viele inspirierende Momente beim Blättern in diesem Programmheft – und noch mehr beim Lernen, Erleben und Begegnen in unseren Kursen, Vorträgen und Studienfahrten. Bildung verbindet, stärkt und eröffnet Wege in eine offene und zukunftsfähige Gesellschaft. Bleiben Sie offen, interessiert und zuversichtlich!

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

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "M. Krick".

Markus Krick, 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. 257
Datenschutzerklärung .....	S. 263
Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen .....	S. 265

## 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 2026****1 Mensch und Gesellschaft** ..... S. 17

Studienfahrten | 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. 49

Erziehung und Förderung | Natur, Umwelt und Technik erleben | Kreativität und Musik | Spiel, Bewegung und Entspannung | Ernährung | Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

**3 Sprachen der Welt** ..... S. 83

Deutsch als Fremdsprache | Englisch | Spanisch | Italienisch | Französisch | Andere Sprachen Europas

**4 Beruf und Digitales** ..... S. 107

Dozent\*in werden | Berufliche Praxis und Schlüsselqualifikationen | Buchführung | Kaufmännische Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat | Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen | Grundlagen der EDV und 10-Finger-Tastschreiben | Smartphone, Tablet & Co. | Office-Anwendungen | Künstliche Intelligenz (KI), Online-Dienste und digitale Tools | Digitale Fotografie, Bildbearbeitung und Medienerstellung

**5 Kultur und Kreativität** ..... S. 143

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

Bewusst Essen – Gesund Leben | Kreativ und Clever Kochen | Internationale Küche | Backen | Kultur trifft Kulinarik

**7 Gesundheit und Fitness** ..... S. 191

Frauen im Fokus | Gesundheitsbildung | Selbstfürsorge und mentale Stärke | Psychologie und Gedächtnis | Entspannung und Meditation | Yoga | Gigong und Taji | Rücken und Wirbelsäule | Gesundheitsförderung durch Bewegung | Fitnesstraining | Fitness mit Choreographie | Schwimmen und Aquafitness | Weitere Sportarten | Gesundheitsinitiative zum Salzkotten Marathon 2026

## ■ 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 2026 ist ab Donnerstag, 8. Januar 2026, 07:30 Uhr, möglich. Dieser Termin und Zeitpunkt gilt für alle Arten der Anmeldung (online, telefonisch, E-Mail, schriftlich und persönlich).**

### Bürgerbüro der Stadt Büren

Anschrift	Öffnungszeiten
Rathaus Büren	Mo-Mi 08:00-13:00 und 14:00-17:00 Uhr
Königstraße 16	Do 08:00-13:00 und 14:00-18:00 Uhr
33142 Büren	Fr 08:00-13:00 Uhr
Telefon 0 29 51 / 97 00	Sa 10:00-12:00 Uhr

### Bürgerbüro der Stadt Delbrück

Anschrift	Öffnungszeiten
Stadtverwaltung Delbrück	Mo – Mi 08:30-12:30 und 14:00-16:30 Uhr
Himmelreichallee 20	Do 07:30-18:00 Uhr
33129 Delbrück	Fr 08:30-12:30 Uhr
Telefon 0 52 50 / 99 61 90	

### Bürgerbüro der Stadt Geseke

Anschrift	Öffnungszeiten
Bachstr. 4	Mo-Fr 08:00-12:30 Uhr
59590 Geseke	Mo-Di 14:00-16:00 Uhr
	Do 14:00-18:00 Uhr

Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort:

Marie-Luise Leising, Angelika Koßmann\*  
Telefon 0 29 42 / 98 41 76 0  
E-Mail [marieluise.leising@geseke.de](mailto:marieluise.leising@geseke.de)

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

**Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der VHS vor Ort (siehe Seite 265).  
Bitte beachten Sie auch die Datenschutzerklärung auf Seite 263.**

## **Einfach und unkompliziert: Unsere Online-Anmeldung!**

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

## **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 14:00-16:00 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 Werktagen 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



**Insa Burmann**

Hauptamtliche  
pädagogische  
Mitarbeiterin  
0 52 58 / 50 71-35 41  
insa.burmann@vhs-vor-ort.de



**Silvia Steven**

Hauptamtliche  
pädagogische  
Mitarbeiterin  
0 52 58 / 50 71-35 42  
silvia.steven@vhs-vor-ort.de



**Sabine Hesse**

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



**Simone Stute**

Mitarbeiterin  
der Verwaltung  
0 52 58 / 50 71-35 51  
simone.stute@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](mailto:info@vhs-vor-ort.de)

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

## ■ AKTUELLE INFORMATIONEN



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  
Zukunft | Bildung | Begeisterung

[vhs-vor-ort.de](http://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 den Informationsabend „Dozent\*in bei der VHS werden: So geht's!“ unter der Kursnummer 40001 im Fachbereich 4: Beruf und Digitales.**

### **Qualität der Bildungsarbeit ausgezeichnet! VHS vor Ort erhält das „Gütesiegel Weiterbildung“**

Unsere VHS vor Ort darf sich auch 2025 wieder über eine besondere Auszeichnung freuen: Zum wiederholten Mal hat unsere Bildungseinrichtung in Trägerschaft der sechs Verbandskommunen Büren, Delbrück, Geseke, Hövelhof, Salzkotten und Bad Wünnenberg das „Gütesiegel Weiterbildung“ erhalten. Dieses Gütesiegel steht für anerkannt geprüfte Qualität in der Erwachsenenbildung und damit letztendlich auch für das Vertrauen, das insbesondere Teilnehmende und Dozierende in die Arbeit unserer VHS vor Ort setzen können.



Freuen sich über die erfolgreiche Rezertifizierung (v. l.): hauptamtl. päd. Mitarbeiterin Silvia Steven, Verwaltungsmitarbeiterin Sabine Hesse, VHS-Leiter Markus Krick, Salzkottens Bürgermeister und VHS-Verbandsvorsteher Ulrich Berger, stellv. VHS-Leiter und QMB Markus Discher, Verwaltungsmitarbeiterin Simone Stute und hauptamtl. päd. Mitarbeiterin Insa Burmann

Salzkottens Bürgermeister und VHS-Verbandsvorsteher Ulrich Berger freut sich daher gemeinsam mit dem Team unserer VHS-Hauptgeschäftsstelle in Salzkotten über die Auszeichnung und betont: „Die erneute Zertifizierung ist eine Bestätigung der kontinuierlich guten und beständigen Bildungsarbeit der VHS für unser Verbandsgebiet.“

Die Zertifizierung ist kein Selbstläufer. Alle drei Jahre durchläuft unsere VHS ein umfangreiches Verfahren. In sogenannten Audits prüft ein externer Gutachter, ob unsere Abläufe, Strukturen und Kursangebote nicht nur formal bestehen, sondern auch im Alltag der Einrichtung gelebt werden. „Das Gütesiegel ist damit so etwas wie ein TÜV für die Weiterbildungsbildungsarbeit der VHS“, erklärt unser Qualitätsbeauftragter Markus Discher, der das Verfahren seit der Einführung 2009 begleitet. Unser VHS-Leiter Markus Krick betont, dass die Zertifizierung stets auch eine Chance für die Einrichtung ist: „Sie hilft uns, unsere Arbeit regelmäßig kritisch zu prüfen und kontinuierlich weiterzuentwickeln.“

Über die Vergabe des Gütesiegels entscheidet der Beirat des Gütesiegelverbundes Weiterbildung. Dieses Gremium ist besetzt mit Vertretern aus relevanten gesellschaftlichen Gruppen, die an Leistungen und Qualität der gemeinwohlorientierten Bildung interessiert sind. Dazu zählen Vertreter aus den Bereichen politische Administration, Erziehung und Bildung, Wissenschaft und Kultur, Arbeit und Wirtschaft sowie Verbraucherschutz.

Das erhaltene Zertifikat gilt für die Dauer von drei Jahren. Im Jahr 2028 steht unsere VHS dann erneut auf dem Prüfstand. Bis dahin können Teilnehmende und Dozierende auf geprüfte Qualität und verlässliche Strukturen bauen.



**FRAUEN IM FOKUS  
GESUND UND  
SELBSTBESTIMMT  
DURCHS LEBEN**

**2026 FEBRUAR  
BIS JULI**

**VHS vor Ort**  
Zukunft | Bildung | Beteiligung

## „Frauen im Fokus“ - Ein Projekt, das bewegt und wächst

Wie können Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen gesund, selbstbestimmt und gestärkt ihren Weg gehen? Mit dieser Frage startete im September der Pilotdurchgang unserer Veranstaltungsreihe „Frauen im Fokus“. Die große Resonanz und die vielen positiven Rückmeldungen haben gezeigt, wie wichtig Räume sind, in denen Frauen fundiertes Wissen, praktische Impulse und die Möglichkeit zum Austausch finden. Dieser Testlauf hat auch deutlich gemacht, dass das Bewusstsein für die eigene körperliche und mentale Gesundheit ein Thema ist, das Frauen aller Altersgruppen bewegt – und häufig im Alltag zu kurz kommt.

Mit all den Erfahrungen aus diesem ersten Durchgang haben wir unsere Veranstaltungsreihe weiterentwickelt und um vielfältige Themen erweitert. Neben Fragen rund um den weiblichen Körper, die mentale Gesundheit und den Umgang mit alltäglichen Belastungen rücken neue Perspektiven in den Blick, die Frauen in unterschiedlichen Lebenssituationen stärken sollen. Unser Ziel bleibt es, Frauen darin zu unterstützen, ihre Bedürfnisse klarer wahr-

## ■ AKTUELLE INFORMATIONEN

zunehmen, Grenzen zu setzen und ihren eigenen Lebensweg selbstbestimmt zu gestalten.

Das Projekt profitiert weiterhin von der Expertise zahlreicher engagierter Referentinnen, die bereits im ersten Durchgang wertvolle Impulse gegeben haben. Sie werden die Reihe auch künftig unterstützen und bereichern. Gleichzeitig dürfen wir auch einige neue Referent\*innen im Projekt begrüßen, die weitere Perspektiven beisteuern. Mit ihrer Fachkompetenz, ihrer Erfahrung und ihrer wertschätzenden Haltung tragen alle Referent\*innen maßgeblich dazu bei, dass „Frauen im Fokus“ ein Angebot ist, das über reine Wissensvermittlung hinausgeht und Frauen in ihrem Alltag nachhaltig stärkt.

Der Grundgedanke des Projekts bleibt unverändert: Frauen sollen ermutigt werden, ihr Leben mit Vertrauen in die eigene Kraft und mit einem bewussten Blick auf ihr Wohlbefinden zu gestalten. Eine Übersicht über alle Veranstaltungen findet sich ab Seite 195 im Programmheft. Weitere Angebote sind in Planung. Ein regelmäßiger Blick auf unsere Homepage [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) lohnt sich deshalb, um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben.

**Sie möchten mehr erfahren? Ansprechpartnerin für die Initiative „Frauen im Fokus“ ist unsere hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin Insa Burmann (05258 5071-3541, [insa.burmann@vhs-vor-ort.de](mailto:insa.burmann@vhs-vor-ort.de)).**

**„Frauen im Fokus: Wechseljahre verstehen“ mit Dr. med. Eva-Maria Richter erreicht 100 Teilnehmende**

Ausgebucht! Rund 100 Besucherinnen kamen am 8. Oktober zum Vortrag „Mehr als nur Hitzewallungen – Die Wechseljahre verstehen und richtig damit umgehen“ im Rahmen unserer Veranstaltungsreihe „Frauen im Fokus“ in der Stadtbibliothek Salzkotten.



Große Resonanz beim Vortrag in Salzkotten: hauptamtl. päd. Mitarbeiterin Insa Burmann, Dr. med. Eva-Maria Richter, Gleichstellungsbeauftragte Miriam Arens und Inge Adrian von der Stadtbibliothek

Im Mittelpunkt des Vortrags stand eine umfassende Aufklärung über die Wechseljahre, die weit über die bekannten Symptome hinausgehen. Dr. med. Eva-Maria Richter erklärte in ihrem Vortrag einfühlsam und verständlich, was in den verschiedenen Phasen der Wechseljahre passiert – von der Perimenopause über die Menopause bis zur Postmenopause. Dabei gab sie viele praktische Tipps, wie Frauen mit körperlichen und emotionalen Veränderungen umgehen und ihre Lebensqualität stärken können.

Das Interesse an dem Vortrag war groß. Viele Teilnehmerinnen zeigten sich dankbar für die fachkundige und zugleich verständliche Vermittlung des Themas. „Die Resonanz zeigte, dass dieses Thema enorm bedeutend ist“, fasste eine Besucherin des Vortrags treffend zusammen.

Der Vortrag bot nicht nur medizinische Fakten, sondern auch Raum für persönliche Fragen und den gemeinsamen Austausch. Am Ende des Abends war klar: Das Thema Wechseljahre wird zu Unrecht tabuisiert. Frauen dürfen sich den Raum nehmen, um sich über ein natürliches Phänomen im Leben einer jeden Frau auszutauschen. Hitzewallungen, Schweißausbrüche oder eine Gewichtszunahme können Teil dieser körperlichen Veränderung sein – ein Grund sich zu schämen ist das aber keinesfalls!

Die Veranstaltung wurde in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Salzkotten, Miriam Arens, sowie der Stadtbibliothek Salzkotten durchgeführt.

### **Sonderprogramm der VHS vor Ort zum 17. Salzkotten Marathon**

Am Sonntag, 7. Juni 2026 findet in Salzkotten der „17. 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 wettkampfprobte Läufer\*innen sowie weitere an sportlichen Themen interessierte Personen.



**Alle Kurse und Veranstaltungen des VHS-Sonderprogramms zum 17. Salzkotten-Marathon 2026 finden Sie in diesem Programmheft unter Fachbereich 7 sowie online unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de).**

## **Be faster than the cancer! Ultralauf. Wüstensand. Brustkrebs.**

Was passiert, wenn mentale Stärke über Leben entscheidet? Am 6. Mai 2026 spricht Carmen Hirte – Ultraläuferin, Mentaltrainerin und Brustkrebsbetroffene – in einem außergewöhnlichen Vortrag über Grenzen, Mut, Schmerz, Humor und das Abenteuer Leben.



Was eine Wüste mit einer Krebsdiagnose zu tun hat – und was wir daraus für unser eigenes Leben mitnehmen können.

**Nähere Informationen und die Möglichkeit, sich schon jetzt einen Platz im Publikum zu sichern: [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de).**

## **Studienfahrten – Lernen durch Erleben**

Unsere Studienfahrten eröffnen die Möglichkeit, Wissen hautnah zu erleben. Sie sind mehr als nur Ausflüge – sie sind inspirierende Tagesreisen, die Vergangenheit und Gegenwart, Natur und Gesellschaft lebendig erfahrbar machen. Ob geschichtsträchtige Orte, beeindruckende Bauwerke oder kulturelle Highlights – unsere Fahrten verbinden Lernen mit Erlebnis und bieten eine willkommene Abwechslung zum Alltag.



Im neuen Programm laden erneut vielfältige Studienfahrten zu besonderen Entdeckungen ein. Köln zeigt sich als lebendige Medienstadt: Eine Führung beim WDR eröffnet Einblicke in Produktion und Technik, im Museum Ludwig vertieft eine fachkundige Begleitung den Blick auf Fotografie und Film. Am Flughafen Paderborn-Lippstadt erleben Sie moderne Abläufe des Luftverkehrs und begegnen im Quax Hangar restaurierten historischen Flugzeugen. Auf der Zeche Zollverein in Essen wird die Geschichte des Ruhrgebiets lebendig, wenn der Weg der Kohle durch monumentale Hallen und die Arbeit in der Kokerei erläutert wird. Frankfurt bietet gleich zwei Perspektiven. Die Tagesfahrt zur Börse führt in den Handelssaal und bietet aktuelle Fachvorträge rund um Finanzmärkte und Geldanlage. Eine zweite Tour zeigt die Mainmetropole zwischen Fachwerk, Altstadt und beeindruckender Skyline. In Bonn widmet sich ein Besuch im Haus der Geschichte der deutschen Erinnerungskultur seit 1945, ergänzt durch eine Führung durch das ehemalige Regierungsviertel. Freuen Sie sich auf inspirierende Orte, fundiertes Wissen und eindrucksvolle Begegnungen mit Geschichte, Kultur und Gegenwart.

## ■ AKTUELLE INFORMATIONEN

### Erfolgreiche Premiere unserer ZUMBA®-Party: Drei Stunden Tanz, Gemeinschaft und Lebensfreude

Über 100 Tanzbegeisterte nahmen am Samstag, 25. Oktober 2025 an der ersten ZUMBA®-Party unserer VHS vor Ort unter dem Motto „All you can dance“ in Büren teil. Drei Stunden lang wurde gemeinsam getanzt, gelacht und gefeiert – ein Nachmittag voller Energie, Musik und Bewegung. Das Trainer-Team mit Sabine, Stefan, Rimma, Tatjana und Irina sorgte mit ansteckender Begeisterung, abwechslungsreichen Choreografien und mehr als 60 mitreißenden Songs für beste Stimmung in der Turnhalle „Alte Schanze“. Von Salsa und Reggaeton bis hin zu aktuellen Hits – das Programm bot für alle Teilnehmenden etwas, sodass niemand lange stillstehen blieb.



Foto: Rimma Ponomareva

Dass das Tanzen die Kraft hat, Menschen zusammenzubringen zeigte die Altersspanne unter den Teilnehmenden: Tanzbegeisterte zwischen 17 und 70 Jahren waren nach Büren gekommen. Wir durften neben den Tänzer\*innen aus unserem Einzugsgebiet unter anderem auch Menschen aus Bielefeld, Paderborn und Soest bei der Veranstaltung begrüßen. Die Atmosphäre in der Gruppe war ausgelassen und geprägt von einer fast greifbaren Energie, strahlenden Gesichtern und natürlich viel Bewegung.

A vibrant poster for a ZUMBA-PARTY. At the top, the words "ZUMBA-PARTY" are written in large, yellow, hand-drawn style letters. Below this, a group of five people (four women and one man) in colorful Zumba attire are smiling and posing. The text "ALL YOU CAN DANCE 2.0" is written in a stylized font across the middle. Below that, "3 STUNDEN - 5 TRAINER - 1 PARTY" is written. At the bottom, the date "21.03.2026 | 15-18 UHR" is displayed. The poster also includes the text "Dreifachsporthalle Verne | Marienstr. 10a, 33154 Salzkotten 15 € | Melde dich an, um deinen Platz zu sichern!" and the VHS logo with the text "VHS vor Ort" and "ANMELDUNG www.vhs-vor-ort.de 05258 | 5071 3551".

Nach der Party ist vor der Party – die Planungen für „All you can dance 2.0“ sind in vollem Gange: Nächstes Mal dürfen wir unser Event nach Salzkotten-Verne bringen! In Zusammenarbeit mit dem SC Rot Weiß Verne e. V. laden wir am 21. März 2026 in die Dreifach-Sporthalle in Verne ein.

**Alle Informationen zur ZUMBA®-Party findest du unter der Kursnummer 75001.**

**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 aus dem 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 Sprachkenntnissen passt. Dafür ist lediglich 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 im Programm ausgewiesene Schnupperabende. Diese sind eine weitere unverbindliche Möglichkeit, mehr über den betreffenden Sprachkurs zu erfahren. Sie haben die Möglichkeit, die Kursleitenden kennenzulernen, Fragen zu stellen und auch andere Teilnehmende zu treffen. Schnupperabende sind eine optimale Gelegenheit, um 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 Burmann, 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 (insa.burmann@vhs-vor.ort.de) möglich.

## 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 einfache 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](mailto:info@vhs-vor-ort.de) gerne als Ansprechpartner\*innen zur Verfügung.



# Geld senden: Made in Europe.

**Mit Wero von Konto zu Konto.**

Aktivieren Sie jetzt Wero in der App Sparkasse und senden Sie Geld in unter 10 Sekunden.  
[sparkasse.de](http://sparkasse.de)



Sparkasse  
Paderborn-Detmold  
Höxter

**Weil's um mehr als Geld geht.**

# 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 | Köln

#### Ein Tag in Köln - Die Medienstadt

Peter Hoffmann

Köln ist die Medienstadt in Nordrhein-Westfalen. Bei unserer Studienfahrt bekommen Sie einen vielfältigen Einblick in die Welt der Medien. Bei einer Führung durch den WDR werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen moderner Medienproduktion. Arbeitsabläufe, Technik und Geschichte des WDR werden anschaulich vermittelt. Bei einem Besuch des Museum Ludwig, vertieft eine Führung den Blick auf das Thema Medien und beleuchtet den künstlerischen Umgang mit Fotografie und Film. Zwischen den Führungen und nach der Führung haben Sie Zeit, für einen Bummel durch die Kölner Innenstadt oder entlang des Rheins.

Do, 19.02.2026, 07:00-19:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle, Ursprungstr. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

Anmeldeschluss: Mo, 26.01.2026

135,00 €

### 10002 | Kreis Paderborn

#### Blick hinter die Kulissen -

#### Am Airport Paderborn-Lippstadt

Peter Hoffmann

Die Welt des Luftverkehrs ist faszinierend. Bei unserer Führung am Flughafen Paderborn-Lippstadt erhalten Sie zunächst einen Einblick in die komplexen Abläufe eines modernen Flughafens: von der Gepäckabfertigung über die Start- und Landbahnen bis hin zur Flugzeugwartung. Nach Abschluss dieser

Führung erwartet Sie als Ergänzung zur modernen Flughafenwelt eine Reise in die Vergangenheit der Luftfahrt. Im Quax Hangar erwarten Sie liebevoll restaurierte historische Flugzeuge, die Ihnen von Mitgliedern des Quax-Vereins vorgestellt werden.

Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

Do, 19.03.2026, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Treffpunkt wird bekannt gegeben

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

12,00 €



Foto: P. Hoffmann

### 10003 | Essen

#### Kohle, Koks und Kumpel

Peter Hoffmann

Die Zeche Zollverein in Essen, einst die größte und modernste Steinkohlenzeche der Welt, ist heute ein beeindruckendes UNESCO-Welterbe. Hier wird die faszinierende Geschichte des Ruhrgebiets lebendig! Bei unseren Führungen folgen Sie dem Weg der Kohle durch die monumentalen Werkshallen. Erfahren Sie, wie das „schwarze Gold“ gefördert wurde und welche Bedeutung es für die Region hatte. Anschließend werfen Sie einen Blick auf die Kokerei Zollverein, wo das Rohprodukt Kohle zu Koks veredelt wurde - ein spannender Einblick in die Technik und die harte Arbeit, die einst den Pulschlag des Reviers bestimmte.

Di, 05.05.2026, 07:00-19:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle, Ursprungstr. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

Anmeldeschluss: Di, 07.04.2026

140,00 €

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

## 10004 | Frankfurt

### Börse live erleben -

#### Tagesfahrt zur Frankfurter Börse

Uli Jörg Lotter, Journalist und Finanzbuchautor

Erleben Sie die Welt der Finanzen hautnah! Diese spannende Tagesfahrt führt Sie direkt ins Herz des deutschen Börsengeschehens: in den Handelssaal der Frankfurter Börse. Dort erhalten Sie einen exklusiven Einblick in den Echtzeit-Börsenhandel und lernen bei einem Vortrag eines Börsenmitarbeiters die Abläufe und Hintergründe des modernen Finanzhandels kennen. Im Anschluss besuchen Sie den Börsentag Frankfurt, der mit einem vielseitigen Programm rund um Geldanlage, Aktien, ETFs und Anlagestrategien aufwartet. Freuen Sie sich auf spannende Fachvorträge zu aktuellen Themen der Finanzwelt. Ein Tag voller Einblicke, Wissen und Inspiration - ideal für alle, die sich für Wirtschaft, Finanzen und persönliche Geldanlage interessieren.

Di, 23.06.2026, 07:00-19:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle,  
Upsprungstr. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

Anmeldeschluss: Fr, 22.05.2026

130,00 €

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle,  
Upsprungstr. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

Anmeldeschluss: Fr, 22.05.2026

130,00 €



Foto: P. Hoffmann

## 10005 | Frankfurt

### Frankfurt - Stadt der Kontraste

Stefanie Hoffmann

Wie kaum eine andere Stadt in Deutschland verbinden sich in Frankfurt Geschichte und Moderne, Tradition und Innovation miteinander. Unsere Führungen machen Sie mit den unterschiedlichen Fassetten der Mainmetropole vertraut. Der Weg durch die historische Altstadt, durch malerische Gassen und vorbei an prächtigen Fachwerkhäusern, zeigt, welche Bedeutung Frankfurt in der deutschen Geschichte gespielt hat - von der Krönungsstadt deutscher Kaiser bis zum Geburtsort der modernen Demokratie. Nach einer Pause, die Zeit für ein Mittagessen und einen kurzen, individuellen Bummel durch Altstadt bietet, verschiebt sich der Fokus. Ins Zentrum rückt das moderne Frankfurt mit seiner in Deutschland einzigartigen Skyline. Sie erleben Frankfurt als internationales Finanzzentrum und Wirtschaftsmetropole.

Di, 23.06.2026, 07:00-19:00 Uhr

1x, 8 UStd.

## 10006 | Bonn

### Haus der Geschichte - Bonn

Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann

Im Jahr 2024 feierte das Grundgesetz, das 1949 in Kraft trat, seinen 75. Geburtstag. Nach einer umfassenden Renovierung präsentiert das Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland an der Museumsmeile in Bonn seine neu gestaltete Ausstellung zur deutschen Zeitgeschichte seit 1945. Bei einer Führung durch die moderne, multimedial aufbereitete Ausstellung wird die jüngste Geschichte für Sie anschaulich und lebendig erfahrbar. Bei einer zweiten Führung durch Bonn folgen Sie den Spuren deutscher Politiker im ehemaligen Regierungsviertel und gehen der Frage nach, wie es gelingen konnte, aus den Trümmern des Zweiten Weltkriegs einen neuen, modernen Staat aufzubauen.

Die Studienfahrt 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.

Fr, 23.10.2026, 07:00-19:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle,

Upsprungstr. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20



Volksbank Veranstaltungen:  
erleben - informieren - genießen.



Auch 2026 haben wir wieder  
viel mit Ihnen vor.



Jetzt anmelden!



Kein Kunde?

Hier scannen:



# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

## GESELLSCHAFT UND POLITIK



Foto: CareyHope/iStock



### Stop! Ich mache nicht mehr mit - Wege zur gesunden Rücksichtslosigkeit

Alexandra Unruhe, Zertifizierte Mediatorin

Fühlen Sie sich manchmal nicht mehr wohl? Habe Sie das Gefühl übergegangen, überfordert oder nicht ernst genommen zu werden? Lernen Sie in diesem praxisnahen Workshop, wie Sie klar Grenzen setzen, Ihre Werte verteidigen und gesunde Rücksichtslosigkeit leben, ohne andere zu verletzen.

- ❶ Bitte Schreibmaterial für persönliche Notizen mitbringen.

#### 10007 | Salzkotten

Di, 10.03.2026, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

20,00 €

#### 10008 | Büren

Do, 16.04.2026, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

20,00 €



### Leichter Umgang mit schwierigen Menschen

Alexandra Unruhe, Zertifizierte Mediatorin

Den einen belastet es mehr, den anderen weniger.

Aus dem Weg gehen ist nicht immer möglich. Doch was tun, wenn das „Gegenüber“ schwierig ist? Nach einer Einführung und der Abgrenzung unterschiedlicher Persönlichkeitstypen lernen Sie: Wie grenze ich mich ab? Wie lasse ich mich nicht hereinziehen? Was ist das Dramadreieck? Mit unterschiedlichen Methoden finden Sie praktikable Wege für sich selbst.

- ❶ Bitte Schreibmaterial für persönliche Notizen mitbringen.

#### 10009 | Bad Wünnenberg

Do, 26.03.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

20,00 €

#### 10010 | Geseke

Mi, 06.05.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

20,00 €



### Verbotene, schwarze Rhetorik - Von der Kunst, Manipulation zu erkennen,

Alexandra Unruhe, Zertifizierte Mediatorin

Manche Menschen versuchen gezielt, Sie dazu zu bringen, Dinge zu sagen oder zu tun, die Sie eigentlich nicht wollen. Fühlen Sie sich manchmal sprachlich unter Druck gesetzt? Stören subtile Angriffe, Killerphrasen oder manipulative Gesprächstechniken Ihre Kommunikation. In unserem praxisnahen Tagesworkshop lernen Sie „schwarze Rhetorik“ frühzeitig zu erkennen, souverän zu reagieren und Gespräche wieder in konstruktive Bahnen zu lenken.

- ❶ Bitte Schreibmaterial für persönliche Notizen mitbringen.

#### 10011 | Salzkotten

Di, 21.04.2026, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

20,00 €

**10012 | Geseke**

Mi, 10.06.2026, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

20,00 €

## HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE



Foto: nem4a/iStock

**11001 | 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.

❶ Bitte festes Schuhwerk tragen!

So, 26.04.2026, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Steinbruch, Am Steinbruch, Bleiwäsche

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

13,20 €

**11002 | Online****Der Golf von Neapel: Küstenidylle, Vulkane und die Heimat der Pizza**

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Horst Thiel nimmt Sie online von Sorrent mit auf eine Reise entlang der Amalfiküste, einer der schönsten Küstenabschnitte Italiens. Mit ihren steil aufragenden Felsen, kleinen Stränden und pastellfarbenen Fischerdörfern ist die Region ein beliebtes Urlaubsziel. Die Reise führt über Pompeji, das einst beim Ausbruch des Vesuvus unter einer meterhohen Asche- und Bimschicht begraben wurde und heute als archäologische Stätte besichtigt werden kann, weiter über den noch immer aktiven Vulkan Vesuv bis nach Neapel, eine der größten Städte Europas. Weiter geht es zu den Inseln Capri oder Ischia, von denen aus sich der beeindruckende Blick auf den Vesuv eröffnet, der sich über den Golf von Neapel erhebt.

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

Mi, 17.06.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Di, 16.06.2026

8,00 €

**11003 | Online****Südkorea - Spannender Kontrast zwischen Tradition und Moderne**

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Horst Thiel nimmt Sie online mit auf seine Reise vom Oktober 2024, in ein Land mit bewegter Geschichte, das sich seit der Teilung Koreas im Jahr 1948 vom Agrarland zu einem wahren HighTech-Land mit weltweit beliebter Pop-Kultur entwickelt hat. Dennoch bietet Südkorea eine einzigartige Mischung aus Alt und Neu. So wandelt Thiel mit Ihnen auf den kulturellen Spuren der traditionellen Hanok-Dörfer, buddhistischer Tempel, Nationalparks sowie Welt-erbestätten und bestaunt die einzigartige Skyline und modernen Wolkenkratzer in Seoul. Auf den traditionellen Märkten erlebte er das pulsierende Leben und genoss außergewöhnliche Küche wie Kimchi und Bibimbap. Ein Höhepunkt der Reise war der Besuch der einstigen Hauptstadt Gyeongju, nahe der

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

Küste des Japanischen Meeres. Hier empfand Horst Thiel die jahrhundertealte Geschichte des Silla-Königreichs mit seinen einzigartigen Tempeln und riesigen Hügelgräbern nach.

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

Di, 07.07.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Mo, 06.07.2026

8,00 €

sind ca. 20 bis 30 Minuten lang und befassen sich mit Fragen rund um das Leben und den christlichen Glauben. Themen sind z.B.: Hat das Leben mehr zu bieten? Wer ist Jesus? Wie kann ich glauben? Wie führt mich Gott? Anschließend werden in kleinen Gesprächsrunden eigene Gedanken und Fragen zum Thema diskutiert und Meinungen ausgetauscht.

Mi, 04.02.-06.05.2026, 19:30-22:00 Uhr

12x, 40 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## PHILOSOPHIE UND RELIGION



Foto: Alpha

### 13001 | Bad Wünnenberg

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

Alpha Team des pastoralen Raumes Wünnenberg-Lichtenau. Dieses 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

## LEBENSKOMPETENZ

### 14001 | Salzkotten

**Erzählcafé am Morgen / Kleider machen Leute**  
Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Die Art und Weise, wie wir uns kleiden, ist Ausdruck unserer Persönlichkeit, unseres Lebensgefühls. Von der Sonntagskleidung und der Norm, wie man sich zu kleiden hat, haben wir uns bereits verabschiedet. Alle haben inzwischen zu ihrem Stil gefunden, zu dem sich in diesem Erzählcafé viele Geschichten aus dem eigenen Leben erzählen lassen.

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

Mi, 21.01.2026, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 14002 | Salzkotten

**Erzählcafé am Morgen / Roller, Fahrrad, Motorrad, Auto – Fortbewegungsmittel in meinem Leben**

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Entlang unseres Lebensweges haben wir verschiedene Fortbewegungsmittel genutzt, um ans Ziel zu kommen. Der Roller in der Kindheit, das Fahrrad in der Jugend, das Auto im Erwachsenenalter –

Übung machte hier stets den Meister. Bezogen auf viele wiederholte Fahrversuche und kleinste Missgeschicke lassen sich humorvolle und interessante Begebenheiten erzählen.

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, 25.02.2026, 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 / Düfte

Gisela Buschmeier, Dr. Margarita Hense

Der Duft von einer Blume, von frisch gemähtem Gras, von brennendem Holz im Kamin, von frischem Brot – Jeder Duft hat eine Geschichte. In diesem Erzählcafé gehen wir auf Spurensuche nach den Düften, die wir aufgespürt haben und mit denen wir eine besondere Geschichte verbinden.

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, 08.04.2026, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

arbeit und wird in Kooperation mit der Stadtbibliothek Salzkotten sowie mit finanzieller Unterstützung des Fördervereins der Stadtbibliothek durchgeführt.

Mi, 06.05.2026, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Highwaystarz-Photography/iStock

#### 14005 | Salzkotten

##### Erzählcafé am Morgen /

##### Dinge, die uns lieb und teuer sind

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Die Redensart „lieb und teuer“ bedeutet, dass jemand oder etwas für uns von großer Bedeutung ist, sehr geschätzt und am Herzen liegt. In diesem Sinne verwahren wir alle einige Dinge zu Hause, die für uns ihren eigenen Wert haben, z.B. die alte Wanduhr der Großmutter. Zu diesen von uns aufbewahrten Dingen lassen sich interessante Geschichten erzählen.

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, 10.06.2026, 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 /

##### Kraftorte in meinem Leben

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Es gibt Orte, Landschaften und Naturschauplätze die als beruhigend, erholsam und mit einer besonderen Ausstrahlung erlebt werden. Orte, die uns zur Ruhe kommen lassen, Orte an denen wir neue Kraft schöpfen können. Diese Orte lösen den Wunsch in uns aus, sie wiederholt aufzusuchen und in ihre Aura wieder einzutauchen.

❶ Das Erzählcafé ist eine Form der Biographie-

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

## 14006 | Salzkotten

### Erzählcafe am Morgen / Dazugehören - vom Glück der Gemeinschaft

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Gemeinschaft als eine Form des sozialen Zusammenlebens zeichnet aus, dass sich hier Menschen verbunden fühlen und gegenseitig unterstützen. Oft entstehen hier persönliche Bindungen, Nähe und ein Wir-Gefühl. Das Gefühl dazugehören trägt maßgeblich zum persönlichen Glück bei und stärkt den Zusammenhalt in der Gesellschaft. In diesem Erzählcafé können wir unsere Gemeinschaftserlebnisse miteinander teilen.

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, 15.07.2026, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: J. Breimhorst

## 14007 | Salzkotten

### Mitten im Leben

Johannes Breimhorst

Ausgehend von persönlichen Lebenserfahrungen und auch Leseerlebnissen beschäftigen wir uns mit der Frage, wie der Umgang mit unseren Mitmenschen in unterschiedlichen Lebensphasen unser eigenes Leben bereichern kann. Im Leben ist irgendwann vieles entschieden: Wie wir leben, was wir arbeiten, welche Wege wir eingeschlagen haben. Manche sind froh, angekommen zu sein, andere fragen sich, ob das schon alles war. Immer wieder sehen wir uns mit existentiellen Fragen kon-

**Mineralöl**  
**Tankstellen**  
**Abfallentsorgung**  
**Straßenreinigung**

**Halfmann**

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

[www.halfmann-mineraloel.de](http://www.halfmann-mineraloel.de)

frontiert, die wir weder mit dem üblichen Hinweis auf eine mögliche „midlife crisis“ beantworten wollen, noch im fortgeschrittenen Alter unter Berufung auf „Resinative Reife“, sondern die uns einladen zu einem ermutigenden Nachdenken und Austausch darüber, wie unsere Jetzzeit zur besten Zeit unseres Lebens werden könnte.

Mi, 18.02.2026, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 04.03.2026, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 18.03.2026, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 15.04.2026, 18:00-19:30 Uhr

4x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,

3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

31,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: vm/iStock

## 14008 | Online

### **Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen**

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freunde und Partner\*innen zu finden ist daher nicht ganz einfach. Auch wird das Kennenlernen von neuen Freunden aufgrund der gemachten Erfahrungen und genauerer Vorstellungen und Wünsche im Alter nicht leichter. Gleichzeitig bietet das Internet heute eine große Bandbreite an Möglichkeiten neue Kontakte zu schließen. Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

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

Mo, 16.03.2026, 18:30-21:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Sa, 14.03.2026

18,00 €



Grafik: letzte-hilfe-logo



## **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.

❶ Bitte Verpflegung mitbringen.

## 14009 | Salzkotten

Mi, 04.03.2026, 17:00-21:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2,

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

## 14010 | Bad Wünnenberg

Mi, 18.03.2026, 17:00-21:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €



Foto: Bombaert/iStock



## Der Notfallordner - Sicherheit für alle Lebenslagen

Susanne Peitz

Stellen Sie sich vor, es passiert etwas Unerwartetes - Unfall, Krankheit oder ein plötzlicher Ausfall. Wer weiß dann, wo Ihre wichtigen Unterlagen liegen? Wer darf Entscheidungen treffen? Wer kennt Ihre Wünsche und handelt in Ihrem Sinne? Damit in einer solchen Situation Klarheit herrscht, gibt es den Notfallordner. In diesem Kurs erfahren Sie: Was ein Notfallordner ist und warum er für jede Familie/Person sinnvoll ist, welche Dokumente unbedingt hineingehören, wie Sie Ihren Ordner Schritt für Schritt erstellen und praktische Tipps für die sichere Aufbewahrung. Alle Teilnehmenden erhalten außerdem eine Checkliste, um sofort mit dem eigenen Notfallordner zu starten für mehr Sicherheit, Klarheit und Entlastung in jeder Lebenslage.

## 14011 | Delbrück

Mo, 13.04.2026, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

9,00 €

## 14012 | Salzkotten

Mo, 27.04.2026, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

9,00 €

## 14013 | Salzkotten

### 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, Informations schreiben, 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 überhand nimmt, 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.

Do, 19.03.-23.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

36,00 € / Ermäßigung möglich



### Naturerlebnis. Was im Leben wirklich wichtig ist.

Karin Nachtigall, Zertifizierter Life & Business Coach

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 Lebensthemen 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



Mit Leichtigkeit  
zum besten Hören.

Jetzt vor  
Ort beraten  
lassen.

Ihre Hörexperren vor Ort.

**Delbrück**

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

**Salzkotten**

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

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

**HÖRAKUSTIK**  
**VOLLBACH**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

stärken wir Ihre Resilienz, üben Achtsamkeit, fördern Entspannung und reflektieren über das Leben durch die Symbolkraft der Natur.

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

## 14014 | Delbrück

Mo, 15.06.2026, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Treffpunkt am Delbrücker See in Boke,  
Feldmarkstraße

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

27,00 €

## 14015 | Salzkotten

Sa, 20.06.2026, 11:00-14:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Treffpunkt in der Nähe des Waldkindergartens,  
Gunnegew 27

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

25,00 €

## 14016 | Online

### Krisen und Schicksalsschläge meistern: Ein Weg zur persönlichen Stärke

Heiner Wettlaufer

Krisen gehören zum Leben, doch sie sind nicht nur Herausforderungen - sie können auch Chancen sein. In schwierigen Zeiten liegt oft verborgenes Potenzial, das entdeckt werden will. Wer bereit ist, sich diesen Momenten zu stellen, kann daran wachsen und aufblühen. Ein Schlüssel liegt in der Kraft der Perspektive. Krisen aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten kann Wunder bewirken. Was zunächst wie ein unüberwindbares Hindernis erscheint, kann sich als wertvolle Lektion oder sogar als Chance für Veränderung entpuppen. Es geht darum, den Fokus bewusst zu verschieben und neue Möglichkeiten zu erkennen. Veränderungen gehören zum Leben - doch anstatt sie als Bedrohung wahrzunehmen, können wir Fähigkeiten entwickeln, um sie positiv zu gestalten. Mit der richtigen Einstellung und den passenden Werkzeugen lassen sich selbst die größten Umbrüche in Chancen verwandeln. Dieser Ansatz zeigt: Krisen sind nicht das Ende - sie können vielmehr der Anfang eines neuen Kapitels sein. Indem

## Unsere Leistungen



Beratung



Installation



Wartung



Notdienst



Wolf-Wärmepumpen



RALF DITTRICH GEBÄUDETECHNIK

Telefon 05258 - 21666  
Mobil 0163 - 9857566  
E-Mail [info@ralf-dittrich.de](mailto:info@ralf-dittrich.de)  
Web [www.ralf-dittrich.de](http://www.ralf-dittrich.de)

wir unsere innere Stärke entdecken und gezielt fördern, schaffen wir die Grundlage für ein erfüllteres und bewussteres Leben.

❶ Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Mi, 14.01.2026, 17:30-19:45 Uhr  
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Di, 13.01.2026

15,00 €

#### 14018 | Online

**Burnout erkennen: Frühzeitige Warnsignale verstehen und handeln. Proaktiv handeln und Ihre Gesundheit schützen, bevor es zu spät ist**  
Heiner Wettklaufer

Fühlen Sie sich oft erschöpft, ausgelaugt und unmotiviert? Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Arbeit über den Kopf wächst? Es ist Zeit, innezuhalten und auf die Signale Ihres Körpers und Geistes zu hören. In diesem Online-Kurs lernen Sie, die Warnsignale eines drohenden Burnouts frühzeitig zu erkennen und effektive Strategien zu entwickeln, um Ihre Gesundheit und Arbeitsfähigkeit langfristig zu erhalten. Dieser Kurs richtet sich an alle, die proaktiv ihre Gesundheit und Arbeitsfähigkeit schützen möchten. Durch praxisnahe Übungen, Selbstreflexion und den Austausch mit anderen Teilnehmenden entwickeln Sie ein tieferes Verständnis für Ihre persönlichen Stressoren und Ressourcen. Burnout ist kein Zustand, den man auf die leichte Schulter nehmen sollte. Es ist wichtig, die Symptome ernst zu nehmen und rechtzeitig zu handeln, bevor Ihr Körper Sie zur Zwangspause zwingt. Die tieferen Ursachen für das Burnout-Syndrom liegen oft in einer Kombination aus Arbeitsumfeld, persönlichen Ansprüchen und Lebenssituation. Unser Kurs hilft Ihnen, diese Ursachen zu identifizieren und ungesunde Verhaltensmuster sowie Denkweisen zu erkennen. Investieren Sie in Ihre Gesundheit.

#### 14017 | Online

**Wo stehe ich und wo möchte ich hin?**

Thomas Paul

Dieser Onlinenkurs ermöglicht eine Sicht auf meine jetzige Lebenssituation und Möglichkeiten neue Lebensperspektiven zu erkennen. Grundlage ist ein Blick auf das „Jetzt“ und die eigenen Wünsche und Ziele (m)eines tollen Lebens. Kommen Sie mit und erkennen Sie ihre Ziele für eine positive Veränderung. Vor Kursbeginn erhalten Sie per E-Mail ein Arbeitsblatt.

❶ Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Di, 27.01.2026, 18:30-21:15 Uhr  
1x, 4 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Mo, 26.01.2026

37,50 €

❶ Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Mi, 28.01.2026, 17:30-19:45 Uhr  
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Di, 27.01.2026

15,00 €



Foto: Stress\_Unsplash\_Anthony Tran

#### 14019 | Online

**Gedanken im Kreisverkehr: Gedanken beruhigen und Klarheit schaffen**

Heiner Wettklaufer

Kennen Sie das Gefühl, in einem endlosen Gedankenkarussell gefangen zu sein? Kreisende Gedanken, die Sie nicht abschalten können, rauben Ihnen Energie und Lebensfreude. Doch es gibt einen Ausweg! In diesem Online-Kurs lernen Sie, wie Sie die

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

Kontrolle über Ihre Gedankenwelt zurückgewinnen und zum Kapitän Ihres mentalen Schiffs werden. Sie werden lernen, negative Gedankenmuster zu durchbrechen und in positive Energie umzuwandeln. Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, morgens voller Energie und Zuversicht aufzuwachen, weil Sie wissen, dass Sie Ihre Gedanken im Griff haben. Wie wäre es, Herausforderungen mit Gelassenheit zu begegnen und sich nicht von Zweifeln ausbremsen zu lassen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Klarheit und Fokus in Ihr Leben bringen und sich von belastenden Grübeleien befreien können. Entdecken Sie die Freiheit, die entsteht, wenn Sie Ihr Gedankenkarussell in eine Quelle der Inspiration verwandeln. Ihr Weg zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Lebensfreude beginnt hier!

❶ Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Mi, 15.04.2026, 17:30-19:45 Uhr  
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Di, 14.04.2026  
15,00 €

## 14020 | Online

### Info-Abend: Mein Handy: Helfer oder Herrscher?

Patrick Ellerbrok

Kaum einen Moment verbringen wir ohne Handy. Wir lesen Nachrichten, suchen Bewertungen oder verschicken Bilder. Oft merken wir gar nicht, wie sehr Smartphones, soziale Medien und Algorithmen unser Denken, unsere Entscheidungen und sogar unsere Beziehungen prägen. Bei diesem unverbindlichen Info-Abend lernen Sie Philosophiestudent Patrick Ellerbrok kennen. Sie erhalten einen Einblick, wie die Kursreihe aufgebaut ist und welche spannenden Themen Sie erwarten. Eingeladen sind alle, die neugierig auf die digitale Welt sind, die uns täglich umgibt - und die Lust haben, ihren eigenen Umgang damit einmal bewusst zu hinterfragen.

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

Do, 05.02.2026, 19:00-20:00 Uhr  
1x, 1,33 UStd.  
Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
Anmeldeschluss: Mi, 04.02.2026  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Prykhodov/iStock

## 14021 | Online

### Mein Handy: Helfer oder Herrscher?

### Zwischen Freiheit, Kontrolle und Verantwortung im digitalen Raum

Patrick Ellerbrok

Ständig online, immer erreichbar - doch wer trifft hier eigentlich die Entscheidungen? In diesem Online-Kurs geht es um digitale Selbstbestimmung: Wie beeinflussen Smartphone, soziale Medien und Algorithmen unser Denken, Handeln und unsere Beziehungen? Wegzudenken ist das alles aus unserem Alltag nicht mehr, daher sollten wir uns einmal kritisch damit auseinandersetzen. Wie können wir selbstbestimmt und bewusst mit digitalen Technologien umgehen? Anhand philosophischer Impulse, praktischer Übungen und gemeinsamer Diskussionen erkunden wir Fragen rund um Aufmerksamkeit, Gewohnheit, Freiheit und Kontrolle. Dabei lernen Sie mit Philosophiestudent Patrick Ellerbrok ethische Grundbegriffe kennen und entwickeln eigene Positionen zu aktuellen Themen wie KI, Datenschutz, digitaler Identität und Verantwortung in der digitalen Gesellschaft. Unser Ziel ist es, das eigene Verhalten kritisch zu reflektieren und alltagstaugliche ethische Werkzeuge für einen bewussteren Umgang mit Technik zu entwickeln. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Jeder, der neugierig auf sich selbst und die digitale Welt ist, ist herzlich eingeladen.

❶ Der Kurs findet alle zwei Wochen statt. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.  
Do, 19.02.2026, 19:00-20:30 Uhr

Do, 05.03.2026, 19:00-20:30 Uhr  
 Do, 19.03.2026, 19:00-20:30 Uhr  
 Do, 09.04.2026, 19:00-20:30 Uhr  
 Do, 23.04.2026, 19:00-20:30 Uhr  
 Do, 07.05.2026, 19:00-20:30 Uhr  
 Do, 21.05.2026, 19:00-20:30 Uhr  
 Do, 11.06.2026, 19:00-20:30 Uhr  
 Do, 25.06.2026, 19:00-20:30 Uhr  
 Do, 09.07.2026, 19:00-20:30 Uhr  
 10x, 20 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
 Anmeldeschluss: Mi, 18.02.2026  
 92,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Kanchanaprat/Pixabay

## RECHT, FINANZEN UND VORSORGE

### 15001 | 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.

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

Fr, 06.03.2026, 18:00-19:30 Uhr  
 1x, 2 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25  
 Anmeldeschluss: Do, 05.03.2026  
 12,00 €

### 15002 | 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.

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

Fr, 13.03.2026, 18:00-19:30 Uhr  
 1x, 2 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25  
 Anmeldeschluss: Do, 12.03.2026  
 12,00 €

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

## 15003 | Hövelhof

### 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\*innen und Fortgeschrittene; langfristig 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.

Mi, 18.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

8,00 €



Foto: t\_kimura/iStock

## 15004 | Online

### Neue Trends in der Geldanlage

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

Viele Menschen vertrauen bei ihrer finanziellen Absicherung und dem Vermögensaufbau noch auf klassische Bankprodukte und beschränken sich auf Lebens- und Rentenversicherungen sowie Tages- und Festgeld. Durch neue Finanzdienstleister ist das Angebot an Anlage- und Investitionsmöglichkeiten stark gestiegen. Die Nutzung dieser Angebote ist einfach und ohne viel Aufwand möglich. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren. Folgende Punkte werden im Kurs besprochen: Allgemeiner Überblick der Anlageklassen, passiv investieren mit ETFs, Anleihen als Alternative zum Festgeld, Investitionen in Edelmetalle und Rohstoffe, FinTec Unternehmen und deren Angebote, Möglichkeiten der neuen Robo Advisor, optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen, Vor- und Nachteile von Crowdinvesting, aktive Investments über Social-Trading Plattformen, Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform, Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage.

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

Mo, 20.04.2026, 18:30-21:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: So, 19.04.2026

18,00 €

## 15005 | Online

### Richtig investieren in Aktien und ETFs

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

In Zeiten hoher Inflation und geringen Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anla-

**ZAUN  
KREISEL**

GITTERZÄUNE

HOLZZÄUNE

CARPORTS

SICHTSCHUTZ

RANKANLAGEN

GABIONEN

SCHIEBE- UND

ROLLTORANLAGEN

ZAUN KREISEL GmbH

Zum Strothebach 22 | 33175 Bad Lippspringe

Tel. 05252 915420

[www.zaun-kreisel.de](http://www.zaun-kreisel.de)

geformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf. Folgende Punkte werden im Kurs besprochen: allgemeiner Überblick der Anlageklassen, Investitionen in Aktien, Geldanlage in aktiv verwaltete Fonds, passiv investieren mit ETFs, mit ETFs in unterschiedliche Anlageklassen investieren, auf Trends setzen und Anlagestrategien verfolgen, Auswahlkriterien für ETFs, Zugang zu Finanzinformationen und der Handel mit Wertpapieren.

❶ Der Kurs richtet sich an Anleger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Sa, 09.05.2026, 10:00-12:30 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Fr, 08.05.2026

18,00 €

❶ Der Kurs richtet sich an Anleger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Sa, 16.05.2026, 09:00-13:00 Uhr  
1x, 5 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Fr, 15.05.2026

29,00 €

## 15007 | Online

### Kryptowährungen, Bitcoins und seine Alternativen

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

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

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

Mo, 23.02.2026, 18:30-21:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: So, 22.02.2026

18,00 €

## 15006 | 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.

# Stadthalle

Delbrück

## Unser Frühjahrs-Abo 2026

Alle Veranstaltungen sind auch einzeln buchbar!



**23.01.2026**

**die daktiker - Lehrerkabarett**



**21.02.2026**

**Andreas Langsch - Kabarett**



**06.03.2026**

**Wellen, Sturm & steife Brisen**



**28.03.2026**

**Lennart Schilgen - Musik-Kabarett**



**17.04.2026**

**Christine Prayon - Kabarett**



**08.05.2026**

**Was man von hier aus sehen kann**



Foto: Mohamed Hassan auf Pixabay

## 15008 | Online

### Investieren in Kryptowährungen

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

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

❶ Der Kurs richtet sich an Anleger\*innen mit ersten Erfahrungen. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

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

Mo, 09.03.2026, 18:30-21:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: So, 08.03.2026

18,00 €



Foto: Währung/istock

## 15009 | Online

### Vermögensaufbau - Grundlagen

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

Marktuntersuchungen der Verbraucherzentralen zeigen regelmäßig auf, dass Kreditinstitute häufig Geldanlagen empfehlen, welche nicht zu den Zielen ihrer Kunden passen. Die Berater\*innen empfehlen viel zu riskante und zu teure hauseigene Produkte. Kunden können die Qualität der Angebote und deren Risiken nur schwer einschätzen. Dieser Kurs bietet Einsteigern\*innen einen leichten Einstieg in eine selbstbestimmte Geldanlage. Wir besprechen die Grundbegriffe der Finanzwelt sowie wichtige wirtschaftliche Zusammenhänge. Im nächsten Schritt beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Anlageklassen (z.B. Aktien, Anleihen) und deren Vor- und Nachteile. Ausgehend von den persönlichen Anlagezielen, der Risikobereitschaft sowie der zur Verfügung stehenden Zeit für das Erreichen der Ziele werden unterschiedliche Anlagestrategien vorgestellt und beispielhaft praktisch umgesetzt. Abschließend befassen wir uns mit den Risiken der Geldanlage und prüfen, wie wir Risiken erkennen und begrenzen können. Folgende Punkte werden im Kurs besprochen: die richtige Einstellung (Mindset) bei der Geldanlage, Erarbeitung finanzieller Grundlagen, wirtschaftliche Zusammenhänge verstehen, Vor- und Nachteile unterschiedlicher Anlageklassen, unterschiedliche Anlegertypen ken-

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

nenlernen, persönliche Anlagestrategie definieren, Risiken erkennen und begrenzen, Umsetzung der Anlagestrategie und Kostenaspekte bei der Geldanlage.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Fr, 20.03.2026, 18:30-21:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Do, 19.03.2026

18,00 €

## 15010 | Online

### NFTs & Metaverse

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Mo, 23.03.2026, 18:30-21:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: So, 22.03.2026

18,00 €



### 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.

## 15011 | Salzkotten

Do, 05.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## 15012 | Delbrück

Mo, 16.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Alexander Marc Duering/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 Nachfolge-



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

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

regelung? Was beinhaltet eine Patientenverfügung, was ist eine Vorsorgevollmacht? Diese und ähnliche Fragen werden immer wieder gestellt, bleiben aber oft unbeantwortet. Die Rechtsanwälte Ringo Grenz und Daniel Radix geben in ihren Fachvorträgen aktuelle Informationen und praktische Tipps zu diesem Thema.

## 15013 | Geseke

Ringo Grenz

Di, 03.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

10,00 €

## 15014 | Büren

Ringo Grenz

Do, 05.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

10,00 €

## 15015 | Salzkotten

Ringo Grenz

Di, 21.04.2026, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

AWO Familienzentrum Salzkotten, Am Stadtgraben 1, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20

10,00 €

## 15016 | Hövelhof

Daniel Radix

Mi, 04.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20

10,00 €

## 15017 | Delbrück

Daniel Radix

Mi, 11.03.2026, 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 | Salzkotten

Daniel Radix

Mo, 16.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20

10,00 €



Foto: Sunny VMD /iStock



### Gut vertreten, gut vererbt: Vorsorge und Testament richtig gestalten.

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

Was muss man tun, damit man im Krisenfall bestmöglich vertreten wird; wer darf entscheidenden, wenn man selbst nicht mehr entscheiden kann? Der Dozent referiert ausführlich zur Betreuung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und zu dem seit dem 01.01.2023 geltenden Notvertretungsrecht für Ehegatten. Im zweiten Teil erfolgt eine Einführung in die gesetzliche Erbfolge. Anhand von einfachen Beispielen wird erläutert, wie eine Erbeinsetzung erfolgen kann und wie ein gutes Testament errichtet werden kann.

## 15019 | Delbrück

Mi, 04.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 25

10,00 €

## 15020 | Salzkotten

Mi, 18.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 25  
Anmeldeschluss: Di, 17.03.2026  
10,00 €

Online-Kurs (ZOOM)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25  
Anmeldeschluss: Di, 03.02.2026  
18,40 €

### 15021 | Online

#### **Digitales Erbe: Konten und Daten vorausschauend verwalten**

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.

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

Mi, 04.02.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

### 15022 | Delbrück

#### **Wie verkaufe ich meine Immobilie erfolgreich?**

Christoph Wietfeld

Sie möchten Ihre Immobilie privat verkaufen und dabei Fehler vermeiden? In unserem informativen Vortrag erfahren Sie, wie Sie den gesamten Verkaufsprozess optimal vorbereiten - von der realistischen Preisfindung bis hin zur erfolgreichen Übergabe an den neuen Eigentümer. Wir zeigen Ihnen, welche Unterlagen Sie benötigen, wie Sie den passenden Kaufpreis ermitteln und worauf Sie achten sollten, um seriöse Kaufinteressenten anzusprechen. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Immobilie ansprechend präsentieren und optimal auf Besichtigungen vorbereiten, damit sie bei potenziellen Käufern den besten Eindruck hinterlässt. Abschließend erfahren Sie, wie Sie die Kaufpreiszahlung sicherstellen und den

## MIT UNS TOP VERKAUFEN

### WEIL WIR DEN RICHTIGEN PREIS ERMITTLEN

Auf dem Immobilienmarkt in Delbrück, Hövelhof und Salzkotten kennen wir uns bestens aus.

Eine gute Voraussetzung, um auch Sie optimal bei der Preisfindung zu beraten. Rufen Sie an!

**Andrea und Matthias Thater**

05251 288 690-0



**thater | paderborn  
IMMOBILIEN**



thater IMMOBILIEN GmbH  
Grube 12 | 33098 Paderborn  
thater-immobilien.de



# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

Verkauf rechtlich wie organisatorisch reibungslos abschließen. Lernen Sie, worauf es beim privaten Immobilienverkauf wirklich ankommt – praxisnah, verständlich und mit direktem Nutzen für Ihre eigene Verkaufssituation.

Mi, 17.06.2026, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

5,00 €

wie dem Wunsch, eigene Erfahrungen weiter zu geben und Hilfestellung zu leisten.

❶ An einer ehrenamtlichen Tätigkeit interessierte Personen sollten das 25. Lebensjahr vollendet haben, die Fähigkeit zu einem vorurteilsfreien Umgang mit Straffälligen besitzen und nicht vorbestraft sein.

## 17001 | Hövelhof

Di, 03.03.2026, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Senne Bücherei Hövelhof, Schloßstr. 7

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 24

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## 17002 | Hövelhof

Do, 05.03.2026, 10:00-12:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Senne Bücherei Hövelhof, Schloßstr. 7

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 24

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## 17003 | Salzkotten

**Zuhören, wenn es darauf ankommt. Ehrenamtliches Engagement bei der Telefonseelsorge**

Evelyne Waithira Müller, Beate Kries

Die Telefonseelsorge Paderborn informiert über ihre Arbeit und lädt alle ein, die sich vorstellen können, selbst aktiv zu werden – sei es am Telefon oder im Chat. Erfahren Sie, wie die Telefonseelsorge organisiert ist, welche Aufgaben ehrenamtliche Mitarbeitende übernehmen und wie sie für Ihre ehrenamtliche Aufgabe qualifiziert werden. Der Abend bietet einen Einblick in die Inhalte der fundierten Ausbildung und die Begleitung im Team.

❶ Die Veranstaltung richtet sich ausdrücklich nicht an Ratsuchende, sondern an Menschen, die sich für eine ehrenamtliche Mitarbeit bei der Telefonseelsorge interessieren.

Do, 29.01.2026, 18:30-20:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,

3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 14

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## RUND UMS EHRENAMT



Foto: AndreyPopov/iStock



### Chancen für beide Seiten:

#### Ehrenamtlich engagieren für Jugendliche und Erwachsene in der JVA Hövelhof

Verena Krick, Leitung Sozialdienst, Koordinatorin für das Ehrenamt

Sie möchten sich engagieren, Ihre Erfahrungen weitergeben und auch Ihre eigene Perspektive erweitern? Dann lernen Sie eine besondere Möglichkeit kennen, sich ehrenamtlich in der Justizvollzugsanstalt Hövelhof einzubringen, einer Einrichtung des offenen Jugendvollzugs. In der JVA Hövelhof leben überwiegend junge Männer im Alter von 18 bis 24 Jahren, die ihre Zukunft aktiv neu gestalten wollen. Dabei können Sie mitwirken: als Gruppenleiter\*in bei kreativen, praktischen oder freizeitpädagogischen Angeboten, etwa bei Kochkursen oder Spieleanbenden, oder in Einzelkontakte, die den Inhaftierten Orientierung und Unterstützung bieten. Im Rahmen der Informationsveranstaltung erfahren Sie unverbindlich, wie ein solches Ehrenamt konkret aussehen kann. Gesucht werden engagierte Menschen mit Lebenserfahrung und Offenheit so-

**17004 | Bad Wünnenberg****Infoabend: Supervision für Ehrenamtliche**

Katja Baum

Egal ob Lesepate, Übungsleiter oder Chorleitung, ehrenamtliches Engagement schenkt Freude, Begegnung und Sinn. Damit das so bleibt, ist es wichtig, auch auf sich selbst zu achten und die eigenen Erfahrungen regelmäßig zu reflektieren. In einer Supervisionsgruppe finden Sie Raum, um Ihr Tun bewusst wahrzunehmen, eigene Stärken weiterzuentwickeln und im Austausch mit anderen neue Perspektiven zu entdecken. Die Supervisorin begleitet diesen Prozess mit erprobten Methoden der Gesprächsführung und systemischen Ansätzen. So können Sie Ihre Rolle im Ehrenamt mit mehr Leichtigkeit, Klarheit und Selbstvertrauen gestalten - und langfristig Freude und Energie aus Ihrem Engagement schöpfen.

❶ Unverbindlicher Infoabend. Lernen Sie die Dozentin kennen und erfahren Sie mehr über unser Angebot.

Mo, 09.02.2026, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Mo, 23.02.2026, 18:00-20:00 Uhr

Mo, 23.03.2026, 18:00-20:00 Uhr

Mo, 20.04.2026, 18:00-20:00 Uhr

Mo, 11.05.2026, 18:00-20:00 Uhr

Mo, 15.06.2026, 18:00-20:00 Uhr

Mo, 13.07.2026, 18:00-20:00 Uhr

6x, 16 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

114,70 €

**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 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, 21.02.2026, 09:00-12:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

20,00 €

**17005 | Bad Wünnenberg****Supervision für Ehrenamtliche**

Katja Baum

Egal ob Lesepate, Übungsleiter oder Chorleitung, ehrenamtliches Engagement schenkt Freude, Begegnung und Sinn. Damit das so bleibt, ist es wichtig, auch auf sich selbst zu achten und die eigenen Erfahrungen regelmäßig zu reflektieren. In einer Supervisionsgruppe finden Sie Raum, um Ihr Tun bewusst wahrzunehmen, eigene Stärken weiterzuentwickeln und im Austausch mit anderen neue Perspektiven zu entdecken. Die Supervisorin begleitet diesen Prozess mit erprobten Methoden der Gesprächsführung und systemischen Ansätzen. So können Sie Ihre Rolle im Ehrenamt mit mehr Leichtigkeit, Klarheit und Selbstvertrauen gestalten - und langfristig Freude und Energie aus Ihrem Engagement schöpfen.

❶ Der Kurs findet im vierwöchigen Rhythmus statt. Die Teilnehmenden sollten sich ehrenamtlich engagieren und dazu bereit sein, eigene Anliegen/ Themen einzubringen.

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

## 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, 28.02.2026, 09:00-12:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Hof Krukenmeyer, Krukenhorst 6, Hövelhof-Espeln  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
20,00 €



Foto: St. Schniedermeier

## 18003 | Delbrück

### Gärtner mit System „Frühjahrsputz im Garten“

Stefanie Schniedermeier

Was ist ein Frühjahrsputz im Garten? Hier wird Ihnen gezeigt, was und vor allem wie Sie Stauden, Rosen, Gräser und Kleingehölze zurückschneiden. Außerdem wird Ihnen vermittelt, wie Sie Ihren Bo-

den verbessern und die Pflanzen richtig düngen, so dass diese einen guten Start in das neue Pflanzenjahr bekommen.

ⓘ Da der Kurs im Freien stattfindet, bitte dem Wetter entsprechend anziehen und Stift und Block mitbringen.

Sa, 28.02.2026, 12:00-14:00 Uhr  
1x, 2,67 UStd.

Gärtnerei im Grünen Glück, Delbrück, Birkenweg 10  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20  
7,00 €

## 18004 | Delbrück

### Gärtner mit System „Auch Kübel-Bepflanzung will gelernt sein“

Stefanie Schniedermeier

In diesem Seminar zeige ich Ihnen anhand von praktischen Beispielen mit winterharten Pflanzen zahlreiche Tipps und Tricks zur richtigen Kübelbepflanzung. Sie werden staunen was man alles außer Töpfen auch noch bepflanzen kann.

ⓘ Da der Kurs im Freien stattfindet, bitte dem Wetter entsprechend anziehen und Stift und Block mitbringen.

Sa, 25.04.2026, 14:00-15:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Gärtnerei im Grünen Glück, Delbrück, Birkenweg 10  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20  
7,00 €

## 18005 | Delbrück

### Gärtner mit System „Rosenseminar“

Stefanie Schniedermeier

Die Rose heißt nicht umsonst die Königin der Pflanze! Wichtig ist oft auch ein Sommerschnitt. Für die, die sich im Frühjahr nicht richtig getraut haben, zeige ich auch nochmal den Frühjahrsschnitt. Natürlich spreche ich auch die Düngung und Bodenverbesserung für Rosen an.

ⓘ Da der Kurs im Freien stattfindet, bitte dem Wetter entsprechend anziehen und Stift und Block mitbringen.

Sa, 04.07.2026, 13:00-14:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Gärtnerei im Grünen Glück, Delbrück, Birkenweg 10  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20  
7,00 €



Foto: St. Schniedermeier

## 18007 | Salzkotten

### Der eigene Bio-Gemüsegarten

Franz Glahe, Bio-Landwirt

In diesem Workshop lernen Sie praxisnah, wie Sie einen eigenen Bio-Gemüsegarten anlegen und pflegen. Unter fachkundiger Anleitung eines erfahrenen Bio-Landwirts erfahren Sie alles über den Anbau von Gemüse, die Pflege des Bodens und die Förderung eines gesunden Bodenlebens. Vermittelt wird die „No-Dig“-Methode von Charles Dowding: Statt Umgraben wird eine nährstoffreiche Mulchschicht aufgetragen, die Pflanzen optimal versorgt und den Boden schont. Alle Arbeitsschritte werden im Mitmachgarten in Verne demonstriert und selbst geübt.

❶ 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, 04.05.-01.06.2026, 18:00-19:30 Uhr  
4x, 8 UStd.

Solawi Mitmachgarten in Verne, Verner Holz  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10  
62,40 € / Ermäßigung möglich

## 18006 | Delbrück

### Gärtner mit System „Führung durch den Park mit Tipps und Tricks“

Stefanie Schniedermeier

Bei der Führung durch den „Park“ erhalten Sie Tipps und Tricks wie zum Beispiel den richtigen Standort für Pflanzen auszuwählen. In der Führung spreche ich auch über klimaresistente Bäume und Pflanzen, die wenig Wasser benötigen. Darüber hinaus gebe ich Ihnen Gestaltungstipps und zeige was man aus vielen alten Materialien zaubern kann. Ein weiteres Augenmerk lege ich auf die Gestaltung der Beet einfassung mit Stauden und Kleingehölzen anstatt zum Beispiel Kantensteinen.

❶ Da der Kurs im Freien stattfindet, bitte dem Wetter entsprechend anziehen und Stift und Block mitbringen.

Fr, 10.07.2026, 17:00-18:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gärtnerei im Grünen Glück, Delbrück, Birkenweg 10  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €



Foto: BrettCharlton/iStock

## UMWELT UND TECHNIK



Foto: Stock Snap\_Pixabay

## 19001 | Hövelhof

### 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 Förder-

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

mittel 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 (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.

Mi, 11.03.2026, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

8,00 €



## 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 (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 Bau-

projekt besser abschätzen können. Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für Fragen zu individuellen Projekten.

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

### 19002 | Salzkotten

Mi, 15.04.2026, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25  
8,00 €

### 19003 | Online

Mi, 29.04.2026, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25  
Anmeldeschluss: Di, 28.04.2026  
8,00 €



Foto: graletta/iStock



## 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 Die Teilnahme ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Der Vortrag wird in Zusammenarbeit mit den energieXperten - Kompetenznetzwerk Paderborn e. V. durchgeführt.

## 19004 | Salzkotten

Mi, 04.02.2026, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Ursprungstr. 65-67, Raum A2 207

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

8,00 €

## 19005 | Online

Mi, 18.02.2026, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

Anmeldeschluss: Di, 17.02.2026

8,00 €

## 19006 | Delbrück

Mi, 25.03.2026, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

8,00 €



## Motorsägenführerschein - Grundkurs

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

Der Kurs orientiert sich an den Vorgaben der Berufsgenossenschaft und der Walddarbeitschule. 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 Hauungswerzeuge, 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 Schnittschutzschuhe mit Motorsägen-Piktogramm gem. UVV-Forsten, Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Warnweste oder Walddarbeitsjacke, Handschuhe sowie Motorsäge (falls vorhanden). Das Mindestalter von 18 Jahren ist zwingende Voraussetzung für die Teilnahme.

**Wirbelsäulenthерапie  
Klassische Homöopathie**



**Naturheilpraxis**

*Stefanie Erhardt - Eich  
Heilpraktikerin*

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

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

## 19007 | Salzkotten

Fr, 30.01.2026, 18:00-21:00 Uhr  
Sa, 31.01.2026, 09:00-15:30 Uhr  
2x, 12 UStd.  
Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16,  
Seminarraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
54,00 €

## 19008 | Salzkotten

Fr, 06.03.2026, 18:00-21:00 Uhr  
Sa, 07.03.2026, 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)

❶ Für den praktischen Teil des Kurses sind mitzubringen: Schnittschutzhose und Schnittschutzschuhe 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.

## 19009 | Salzkotten

Fr, 20.03.2026, 18:00-21:00 Uhr  
Sa, 21.03.2026, 09:00-15:30 Uhr  
2x, 12 UStd.  
Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16,  
Seminarraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
85,00 €

## 19010 | Salzkotten

Fr, 27.03.2026, 18:00-21:00 Uhr  
Sa, 28.03.2026, 09:00-15:30 Uhr  
2x, 12 UStd.  
Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16,  
Seminarraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
85,00 €



Foto: René Rauschenberger/Pixabay

## 19011 | Online

### Astronomische Runde für alle

Rolf Becker

Der majestätische Anblick des dunklen Sternenhimmels lässt wohl keinen Menschen unberührt. Angefangen beim Mond mit seinen wechselnden Lichtgestalten über die funkelnden Sterne und hellen Planeten bis zu den wie Diamanten schimmernden Sternhaufen bietet der Nachthimmel vielerlei. Themen sind: Was ist gerade mit bloßem Auge am Sternenhimmel zu sehen?; vom glühenden Gas zum blühenden Leben - die faszinierende Geschichte des Universums vom Urknall bis heute; Sternbilder und ihre Mythen - Geschichten aus den Tiefen der Seele, am Himmel verewigt; von der Himmelscheibe von Nebra bis zum Hubble-Weltraumteleskop - wie wir unseren Platz im Kosmos fanden. Die Kursinhalte richten sich nach den Interessen der Teilnehmenden. Er ist auch für Kinder ab zwölf Jahren geeignet. Astronomische Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht erforderlich.

❶ Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Mi, 04.02.2026, 19:00-19:45 Uhr

1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Di, 03.02.2026

20,00 €

# Eltern und Familie

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

2



Foto: Cecilia\_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

#### Babysitter\*in-Ausbildung:

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

Jennifer Kuhoff, Oliver Schreiner, Gesundheits- u. Krankenpfleger, Erste-Hilfe-Ausbilder

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. Besonderes Augenmerk wird auf das Verhalten in Notfällen und Erste-Hilfe-Maßnahmen gelegt. Hierfür steht

mit Oliver Schreiner ein Gesundheits- und Krankenpfleger zur Verfügung. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Jugendlichen eine Teilnahmebescheinigung und können auf Wunsch in eine Vermittlungskartei des Familienzentrums aufgenommen werden.

① Die Materialkosten betragen 5,00 € und sind vor Ort direkt an die Dozenten zu entrichten.

Sa, 14.03.2026, 09:00-16:00 Uhr

Sa, 21.03.2026, 09:00-16:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

59,10 €



Foto: Iuliia Khramtsova/iStock

## 21002 | Delbrück

### Qualifizierung Lesepat\*in -

### Freude an Texten wecken und fördern

Heike Menne

Lesepat\*innen schenken Zeit und mögen den Kontakt mit Kindern und Büchern. Sie lesen vor, laden Kinder zum aufmerksamen Zuhören ein und begleiten vorrangig 5- bis 10-Jährige beim Lesenlernen und Spracherwerb. Mit Angeboten quer durch die traditionelle und aktuelle Kinderliteratur erweitert sich der Sprachschatz. Blicke in Themenbücher wecken die Lust selbstständig zu lesen. Kinder können eintauchen in Geschichten, sich Welten erleben, Fragen erfinden und Informationen sammeln. In Gesprächen über die Texte begegnen sich die Generationen. Gemeinsam geht es in die wunderbare Bilder-, Buchstaben-, Geschichten- und Wissenswelt. 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.

① Die Qualifizierung findet in Zusammenarbeit mit den Familienzentren St. Johannes Baptist und Pusteblume Delbrück statt.

Mo, 09.03.2026, 15:00-17:15 Uhr

Mo, 16.03.2026, 15:00-17:15 Uhr

Mo, 23.03.2026, 15:00-17:15 Uhr

Mo, 13.04.2026, 15:00-17:15 Uhr

Mo, 20.04.2026, 15:00-17:15 Uhr

Mo, 27.04.2026, 15:00-17:15 Uhr

Mo, 04.05.2026, 15:00-17:15 Uhr

Mo, 11.05.2026, 15:00-17:15 Uhr

Mo, 18.05.2026, 15:00-17:15 Uhr

Mo, 01.06.2026, 15:00-17:15 Uhr

10x, 30 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Aline Dassel/pixabay



### Lesepaten-Netzwerktreffen

Das Lesepaten-Netzwerktreffen bietet eine wertvolle Gelegenheit für den Austausch und die Vernetzung all jener, die sich für die Leseförderung von Kindern engagieren. Wer Freude am Lesen vermittelt, kann Kindern den Einstieg in das selbstständige Lesen erleichtern, und ehrenamtliche Lesepaten spielen dabei eine entscheidende Rolle. Um dieses Engagement zu unterstützen, lädt die VHS vor Ort zu einem regelmäßigen Treffen ein. In offener Atmosphäre haben Teilnehmende die Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen, voneinander zu lernen und neue Impulse für ihre ehrenamtliche Arbeit zu gewinnen. Ergänzend können Fachvorträge zur Bedeutung von Lern- und Lesepatenschaften sowie Podiumsdiskussionen zu den Voraussetzungen für den erfolgreichen Aufbau und die nachhaltige

## 2 ELTERN UND FAMILIE

ge Entwicklung von Lesepatenschafts-Projekten stattfinden. Neben ehrenamtlichen Lesepaten sind auch Grundschulen, Bibliotheken, Akteure der Verwaltung und weitere Interessierte herzlich willkommen. Wir freuen uns auf inspirierende Gespräche und einen lebendigen Austausch!

**ⓘ** Die Stadtbibliothek Salzkotten unterstützt die Veranstaltung als Partner.

### 21003 | Salzkotten

Mo, 02.02.2026, 17:00-19:00 Uhr

1x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 21004 | Salzkotten

Mo, 13.04.2026, 17:00-19:00 Uhr

1x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 21005 | Salzkotten

Mo, 01.06.2026, 17:00-19:00 Uhr

1x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



### Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

Robin Weniger, Betriebswirt

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

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

Auto-Bachem

BUSTOURISTIK • AUTOVERMIETUNG • XXL-WASCHANLAGE

Wir bringen euch auf Tour!

[www.auto-bachem.de](http://www.auto-bachem.de)

**21006 | Online**

Do, 05.02.2026, 18:30-20:45 Uhr  
 1x, 3 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 30  
 Anmeldeschluss: Mi, 04.02.2026  
 27,50 €

**21007 | Online**

Di, 28.04.2026, 18:00-20:15 Uhr  
 1x, 3 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 30  
 Anmeldeschluss: Mo, 27.04.2026  
 27,50 €

**21008 | Online**

**Digitale Medien im Kindesalter**  
 Elisa Schmitt

Digitale Medien sind fester Bestandteil unseres Alltags - und längst auch im Leben von Kindern präsent. Doch wie viel Bildschirmzeit ist gesund? Und welche Chancen und Risiken bringt sie mit sich? In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Überblick über den aktuellen wissenschaftlichen Stand zum Thema „Digitale Medien im Kindesalter“ (0-6 Jahre). Sie bekommen Orientierung zu Empfehlungen und Richtwerten und erfahren, welche Rolle Eltern und Bezugspersonen als Vorbilder bei der Mediennutzung spielen. Der Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern, pädagogische Fachkräfte und alle, die Kinder in ihrer Entwicklung begleiten und unterstützen möchten.

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

Fr, 12.06.2026, 19:00-20:30 Uhr  
 1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20  
 Anmeldeschluss: Do, 11.06.2026  
 11,00 €



**Taschengeld clever nutzen - spielernd Finanz-Fit werden! (12-16 Jahren)**  
 Uli Jörg Lotter, Journalist und Finanzbuchautor

Du hast Geld in der Tasche - aber wie weit kommst du damit wirklich? In diesem interaktiven Kurs fin-

dest du es spielerisch heraus! Statt trockener Theorie warten spannende Challenges, Quizrunden und echte Alltagsbeispiele auf dich. Gemeinsam entdecken wir, wie man mit seinem Taschengeld schlau umgeht, worauf man beim Sparen achten sollte und wie man größere Wünsche Schritt für Schritt erreichen kann. Ob Kaufentscheidung, Sparziel oder Wunschliste, hier lernst du, was hinter dem Geld steckt und wie du clevere Entscheidungen triffst. Ideal für alle zwischen 12 und 16 Jahren, die mehr aus ihrem Geld machen wollen und das Ganze mit Spaß, Spiel und Aha-Effekten!

**21009 | Delbrück**

Sa, 07.03.2026, 10:00-13:00 Uhr  
 1x, 4 UStd.  
 Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
 20,50 €

**21010 | Salzkotten**

Sa, 21.03.2026, 10:00-13:00 Uhr  
 1x, 4 UStd.  
 Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2,  
 Gruppenraum  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
 20,50 €

**21011 | Salzkotten**

Sa, 28.03.2026, 10:00-13:00 Uhr  
 1x, 4 UStd.  
 Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3,  
 Gruppenraum  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
 20,50 €



Foto: selimaksan/iStock

## 2 ELTERN UND FAMILIE



### 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.

#### 21012 | Salzkotten

Do, 19.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum St. Bartholomäus Verne,  
Marienstraße 10

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

12,50 €

#### 21013 | Salzkotten

Do, 30.04.2026, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,  
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

12,50 €

#### 21014 | Salzkotten

Do, 18.06.2026, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

12,50 €

#### 21015 | Salzkotten

### Machtkämpfe in der Erziehung - Gibt es Alternativen?

Gabriele Sigg-Böttcher

Ob das Zimmer aufräumen oder mit Schuhen in die Wohnung laufen: Was Eltern von ihren Kindern erwarten, stößt nicht immer auf Begeisterung. Die meisten Eltern wünschen sich aus ganzem Herzen eine tragfähige und vertrauensvolle Beziehung zu ihren Kindern. Doch aus Hilflosigkeit und Überforderung greifen sie im Alltag immer wieder zu (meist unterschwelliger) Machtanwendung. Dazu gehören unter anderem Sätze wie „Wenn Du (nicht) machst, dann ...“, die Bestrafung androhen oder eine Belohnung in Aussicht stellen. Macht jedoch belastet die Beziehung und verhindert wirkliche Autorität. Dieser Vortrag möchte Eltern sensibilisieren für Macht in der Erziehung, die häufig versteckt ist, die Auswirkungen dieser Macht und mögliche Alternativen aufzeigen.

Do, 23.04.2026, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum St. Bartholomäus Verne,  
Marienstraße 10

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

#### 21016 | Hövelhof

### (Hoch-)Begabung in Kita und Grundschule erkennen und begleiten

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. Der Vortrag sensibilisiert für das Thema Hochbegabung bei Kindern in der Kindertagespflege.



**14. - 15.3.  
FRÜHLINGS  
ERWACHEN**

**VERANSTALTUNGEN  
IN GESEKE**



**7. - 10.5.  
GÖSSEL  
KIRMES**

## 2 ELTERN UND FAMILIE

ge. Unter anderem wird auf folgende Fragestellungen eingegangen:

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

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

❶ Der Informationsabend richtet sich an pädagogische Fachkräfte aus Kita, Grundschule und Ganztagsbetreuung sowie Eltern und weitere Interessierte.

Mo, 16.03.2026, 19:00-21:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Senne Bücherei Hövelhof, Schloßstr. 7

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 30

16,20 €

kompetenz 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) Erfolgerlebnisse 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.

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

Mo, 23.03.2026, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Online über Microsoft Teams

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99

Anmeldeschluss: Sa, 21.03.2026

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Liliboas /iStock

### 21017 | Online

#### Hilfe, mein Kind kann nicht lesen!

Gerhild Schnittker, Emotionscoach und Lerntrainerin

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 Lese-



#### Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „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.

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

**21018 | Online****Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt  
(für Schüler\*innen ab 12 Jahren)**

Di, 17.03.2026, 16:00-18:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Mo, 16.03.2026

25,00 €

**21020 | Online****Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt  
(für Schüler\*innen ab 12 Jahren)**

Di, 14.04.2026, 16:00-18:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Mo, 13.04.2026

25,00 €

**21019 | Online****Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt  
(für Erwachsene)**

Di, 24.03.2026, 19:00-21:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Mo, 23.03.2026

25,00 €



Foto: decimi/V. Jonas

**21021 | Delbrück****decimi-Puppentheater der Mathematik  
(3 - 6 Jahre)**

Viola Jonas

Mathematik spielerisch erleben - mit Handpuppen, Geschichten und ganz viel Spaß! In unserem Puppentheater werden Kinder in eine bunte Welt der Mathematik entführt. Sie erleben spannende Abenteuer, bei denen sie zählen, sortieren und vergleichen. Dabei entdecken sie Zusammenhänge unserer Einheiten im Zehnersystem - ganz ohne Druck und mit viel Fantasie. Interaktive Geschichten des goldenen Einheiteneinhorns mit seinen Freunden und Mitmachaktionen wie eines Einheiten - Bewegungsliedes fördern auf spielerische Weise das mathematische Denken und stärken die kindliche Neugier. Die Veranstaltung ist altersgerecht aufgebaut und unterstützt Kinder dabei, erste mathematische Erfahrungen im Messen zu sammeln und dabei ein Gefühl für unsere Zahlenstruktur zu entwickeln.

Mi, 25.03.2026, 15:00-16:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Familienzentrum Pustelblume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30

9,60 €

**21022 | Delbrück****Verlust, Tod und Trauer -  
Kinder verstehen und begleiten**

Heike Menne

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

Mo, 26.01.2026, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

16,40 €

## 2 ELTERN UND FAMILIE



Foto: ilona75/iStock

### 21023 | Büren

#### Stark von Anfang an - Suchtprävention für Grundschulkinder

Alice Schäfers

Kinder wachsen heute in einer Welt voller Herausforderungen und Versuchungen auf. Bereits im Grundschulalter werden die Grundlagen für ein gesundes und suchtfreies Leben gelegt. Doch wie können Eltern ihre Kinder stärken, um sie vor riskantem Verhalten zu schützen? Welche Warnsignale gibt es und wie kann man als Familie offen über schwierige Themen sprechen? In diesem Impuls vortrag erhalten Sie praxisnahe Informationen und wertvolle Tipps rund um das Thema Suchtprävention im Grundschulalter. Es wird darauf eingegangen, wie Sie Ihr Kind im Alltag unterstützen können, welche Rolle Vorbilder spielen und wie Sie altersgerecht über Themen wie Medienkonsum, Rauchen, Alkohol und andere Suchtrisiken sprechen können.

❶ In Zusammenarbeit und mit freundlicher Unterstützung des Teams der Jugendpflege Büren.

Do, 23.04.2026, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Büren, Foyer, Eingang F,  
Kleffnerstr. 4

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 40

5,00 €



#### Wut und Gewalt (Aggression):

#### Hauen, kratzen, beißen!

Karl-Heinz Schmidt

Wenn kleine Kinder so richtig wütend werden, bekommen selbst große Erwachsene manchmal Angst. Grundsätzlich ist ein aggressives Verhalten besonders im Kleinkind- und Kindergartenalter nichts Ungewöhnliches. Trotzdem ist es wichtig sich damit auseinanderzusetzen, wie man als Elternteil darauf reagieren kann. Die Veranstaltung vermittelt im

ersten Teil ein anschauliches Bild der Emotion Wut und des Phänomens Aggression. Erziehungswissenschaftler Karl-Heinz Schmidt legt besonderen Wert darauf, dass sich daraus Verstehens- und Handlungsmöglichkeiten für Eltern ableiten lassen. Im zweiten Teil der Veranstaltung besteht Gelegenheit, konkrete Probleme zu thematisieren und praktische Lösungsmöglichkeiten miteinander zu beraten.

### 21024 | Delbrück

Do, 19.02.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 21025 | Salzkotten

Di, 10.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



#### 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 gesehnt haben, weckt bald eher die Sehnsucht nach dem Abend, wenn der kleine Sonnenschein endlich im Bett ist (und hoffentlich auch bleibt). Investieren Sie doch trotzdem diese Eltern-Abend-Zeit für eine Veranstaltung, die sich gleichermaßen für Sie und für Ihr Kind auszahlt. Denn der eingeladene Erziehungswissenschaftler Karl-Heinz Schmidt verfügt über lange praktische Erfahrung, nicht zuletzt mit den eigenen Kindern. Er lehrt keine Theorie, sondern vermittelt Ihnen mit viel Humor und kabarettistischen Einlagen über alltägliche Beispiele wichtige Einsichten: Warum Eltern nicht nur Grenzen setzen dürfen, sondern müssen, wenn ihr Kind lebenstüchtig werden soll.



# Werde Teil unseres Teams!

Du wünscht dir

- deinen ganz persönlichen, super schicken, klimatisierten Therapieraum
- ein wertschätzendes und harmonisches Arbeitsklima auf Augenhöhe wo der Austausch einfach flutscht
- eine digitale Arbeitsweise
- faire Bezahlung plus Bonus für Hausbesuche
- eine 32 Stunden-Woche (Vollzeit)
- Flexible Arbeitszeiten für die Work-Life Balance

Alle Vorteile findest du unsere Webseite:  
[wortwerk-logopädie/karriere](http://wortwerk-logopädie/karriere):



**Bewirb dich unter:**

[lisa.nolte@wortwerk-logopaedie.de](mailto:lisa.nolte@wortwerk-logopaedie.de)

**Wir freuen uns auf dich!**

**WORTWERK LOGOPÄDISCHE PRAXIS**

Lisa Nolte

Geseker Straße 53a

33154 Salzkotten

Telefon: 05258 / 9747997

Mail: [lisa.nolte@wortwerk-logopaedie.de](mailto:lisa.nolte@wortwerk-logopaedie.de)

[www.wortwerk-logopaedie.de](http://www.wortwerk-logopaedie.de)



## 2 ELTERN UND FAMILIE

### 21026 | Delbrück

Do, 16.04.2026, 18:00-19:30 Uhr  
1x, 2 UStd.  
Familienzentrum Pustelblume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 21027 | Salzkotten

Mi, 29.04.2026, 19:30-21:00 Uhr  
1x, 2 UStd.  
Familienzentrum St. Petrus und Paulus,  
An der Schützenhalle 12, Scharmede  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: RichLegg/iStock



### Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern

Der Kurs thematisiert und behandelt die typischen Notfälle im Säuglings- und Kindesalter. Wichtige Hilfsmaßnahmen bei Kindernotfällen werden eingearbeitet. 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.

### 21028 | Salzkotten

Sa, 26.02.2026, 18:30-21:00 Uhr  
1x, 3,33 UStd.  
Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2,  
Niederntudorf  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15  
36,00 €

### 21029 | Delbrück

Do, 30.04.2026, 18:30-21:00 Uhr  
1x, 3,33 UStd.  
Familienzentrum St. Joseph, Ostenland  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 13  
36,00 €

### 21030 | Salzkotten

Do, 25.06.2026, 18:30-21:00 Uhr  
1x, 3,33 UStd.  
Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,  
Sporthalle  
Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 18  
36,00 €

## NATUR, UMWELT UND TECHNIK ERLEBEN



Foto: Waldbaden\_Unsplash\_jan Huber

### 23001 | 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, 19.04.2026, 10:00-13:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Blewäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18  
13,20 €



Foto: diephosi/iStock



### Walntag mit Waldkino, Baumsofa und Schatzsuche (für Kinder ab 4 Jahren)

Judith Kallerhoff, Beate Dunkelberg

Wälder sind lebendig und ständig im Wandel. In dieser anregenden Umgebung können Kinder einprägsame Erfahrungen sammeln, während sie spielerisch verschiedene Pflanzen und Naturbewohner kennenlernen. Gemeinsam mit einer staatlich anerkannten Erzieherin entdecken Naturfreunde ab vier Jahren den erblühenden Wald heute ganz neu und mit allen Sinnen. Beim Spiel mit Naturmaterialien werden Fantasie und Vorstellungskraft angeregt. Durch altersgerechte Rätsel, ein mysteriöses Baumtelefon und eine spannende Schatzsuche lernen die Kinder den Wald kennen und lieben. So können Kinder eine positive Wertschätzung gegenüber Pflanzen, Tieren und der Umwelt entwickeln.

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

#### 23002 | Geseke

Sa, 25.04.2026, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Treffpunkt am Trimm-Dich-Pfad zwischen Geseke und Verne

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

25,00 €

#### 23003 | Salzkotten

Sa, 30.05.2026, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Treffpunkt am Parkplatz, Wald u. WiesenKita, Gunnaweg 27

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

25,00 €



### 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.

❶ 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.

#### 23004 | Delbrück

Sa, 21.02.2026, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

TeamPonySchule Ponyglück,  
33397 Rietberg-Westerwiehe, Ziegeleistr. 27

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

13,50 €

#### 23005 | Delbrück

Sa, 18.04.2026, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

TeamPonySchule Ponyglück,  
33397 Rietberg-Westerwiehe, Ziegeleistr. 27

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

13,50 €

#### 23006 | Delbrück

Sa, 27.06.2026, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

TeamPonySchule Ponyglück,  
33397 Rietberg-Westerwiehe, Ziegeleistr. 27

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

13,50 €

## 2 ELTERN UND FAMILIE



Foto: Jacob Wackerhausen/Pferd/iStock



### Maxi-Pony-Workshop: Rund ums Pony (5-9 Jahre)

Denise Lobbenmeier

Du liebst Pferde und möchtest mehr über sie erfahren? In diesem Workshop dreht sich alles um Ponys: Wie sie leben, was sie mögen, wie man mit ihnen umgeht - und natürlich darf auch der Kontakt und Reiten mit echten Ponys nicht fehlen! Spielerisch, kindgerecht und mit ganz viel Herz tauchen wir ein, in die Welt der Pferde. Ein spannender Workshop für kleine Pferdefans.

- ❶ Bitte wetterentsprechende Kleidung, feste Schuhe, Getränke mitbringen. Eine Umlage für die Lehrponys von 5,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

#### 23007 | Delbrück

Sa, 28.03.2026, 16:30-18:00 Uhr

1x, 2 UStd.

TeamPonySchule Ponyglück,  
33397 Rietberg-Westerwiehe, Ziegeleistr. 27  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

13,50 €

#### 23008 | Delbrück

Sa, 23.05.2026, 16:30-18:00 Uhr

1x, 2 UStd.

TeamPonySchule Ponyglück,  
33397 Rietberg-Westerwiehe, Ziegeleistr. 27  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

13,50 €



### 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.

#### 23009 | Salzkotten

##### Zirkustricks mit Pferden für Kinder (ab 8 Jahren)

Susanne Brockmann

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.

- ❶ Bitte festes Schuhwerk mitbringen.

Sa, 28.02.2026, 10:00-12:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Hederhof Verne, Enkhausen 16

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

24,00 €

#### 23010 | Salzkotten

##### Meerschweinchenzeit für Kinder ab 3 Jahren und ihre Eltern

Susanne Brockmann

Verbringt zwei Stunden in der faszinierenden Welt der Meerschweinchen. Gemeinsam säubern wir den Stall, gestalten das Gehege neu und beobachten, wie die Meerschweinchen die neue Umgebung erkunden. Wir bereiten das richtige Futter für die Meerschweinchen vor 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, 27.02.2026, 16:00-17:30 Uhr

1x, 2 UStd.  
Hederhof Verne, Enkhausen 16  
Teilnehmerzahl: min. 2 / max. 6  
18,00 €

### 23011 | Salzkotten

#### Picknick mit Pony (ab 4 Jahren)

Susanne Brockmann

Verbringe einen tollen Nachmittag mit unseren Ponys zwischen den Verner Wiesen. Zunächst bereiten wir unser Ponys gemeinsam vor und ihr lernt, wie man ein Pony richtig putzt. Auf unserem Spaziergang durch Verne wechselt ihr euch beim Führen der Ponys ab und erfahrt, was beim Umgang mit einem Pony wichtig ist. Bei einer Picknickpause könnt ihr euch stärken und den Spielplatz erobern.

❶ Bitte festes Schuhwerk mitbringen.

Sa, 13.06.2026, 15:00-17:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Hederhof Verne, Enkhausen 16

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

24,00 €

### 23012 | Salzkotten

#### Vorlesen am Lagerfeuer (ab 5 Jahren)

Susanne Brockmann

Wir beginnen mit einer kleinen Führung über den Hederhof und besuchen unsere Tiere. Dabei sammeln wir Holz fürs Lagerfeuer und machen es uns an unserer Feuerstelle gemütlich. Im Schein des Lagerfeuers hört ihr kurze Geschichten über Kinder oder Tiere, aus der Märchwelt oder dem Weltraum. Egal ob lustig, spannend, interessant oder schön - hier findet jedes Kind die Ruhe und Konzentration für eine neue Lieblingsgeschichte.

Fr, 04.09.2026, 16:30-18:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Hederhof Verne, Enkhausen 16

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

21,00 €

### 23013 | Online

#### Weltraumspaziergang am Osterhimmel für Groß und Klein

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.

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

Mi, 25.03.2026, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Di, 24.03.2026

8,00 €

### 23014 | Online

#### Hubbies Reise durch die Milchstraße (für Kinder und Familien)

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Heute zeigt Euch Hubbie, was am Himmel in diesem Monat zu entdecken ist: Der Mond, die Planeten und die Sternbilder. Über den Großen Wagen gibt es viel zu erzählen: Er ist eine Bärin mit einem langen Schwanz, ein Brunnen, zu dem Frauen gehen und das Sternbild in der Flagge Alaskas. Die Flagge des afrikanischen Staates Liberia enthält sogar den Polarstern. Als Kürbisflasche in einem Geheimlied half der Große Wagen sogar den Sklaven der amerikanischen Südstaaten bei der Flucht. Anschließend reist Hubbie mit seinem Onkel, dem Hubble-Weltraumteleskop, hinein ins Weltall und schaut rote Riesensterne, schwarze Löcher und Millionen Lichtjahre entfernte Galaxien an. Horst Thiel zeigt Euch, wie Ihr mit Sternkarte, Smartphone-App und Fernglas all das wiederfindet, was Ihr auf dem Bildschirm in diesem Online-Vortrag gesehen habt.

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

Mo, 13.04.2026, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

## 2 ELTERN UND FAMILIE

Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40  
 Anmeldeschluss: Sa, 11.04.2026  
 8,00 €

### 23015 | Online

**Hubbie besucht die Tiere im Himmelszoo**  
 Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Gemeinsam mit Hubbie könnt Ihr Euch heute zusammen mit Horst Thiel online in den vielen Tieren unter den Sternbildern umschauen: Bären und Hunde, Delfin, Giraffe, Löwe, Pfau, Kranich, Tukan, Einhorn und Walfisch. Sternhaufen, Gasnebel und ferne Milchstraßensysteme gibt es dort mit dem Fernrohr zu bewundern. Horst Thiel zeigt Euch, wie Ihr mit Sternkarte, Smartphone-App und Fernglas all das wiederfindet, was Ihr auf dem PC-Bildschirm in diesem Online-Vortrag gesehen habt.

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

Mo, 04.05.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Sa, 02.05.2026

8,00 €

### 23016 | 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 erwarten 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.

Mo, 18.05.2026, 19:00-20:30 Uhr  
 1x, 2 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40  
 Anmeldeschluss: Sa, 16.05.2026  
 8,00 €

## KREATIVITÄT UND MUSIK



Foto: IntuitivesMalen\_Unsplash

### 24001 | Salzkotten

**Nähen und kreative Handarbeit für Anfänger\*innen**

Elisa Dubbi, Raumausstatterin

Kreativ werden mit Nadel, Faden und Nähmaschine! Du wolltest schon immer wissen, wie man mit der Nähmaschine umgeht oder eigene kleine Projekte näht? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Hier lernst du Schritt für Schritt, wie man mit der Hand und der Nähmaschine näht - ganz einfach und mit viel Spaß. Mit kindgerechten Schnittmustern, die du nach deinen eigenen Ideen gestalten kannst, näbst du tolle Dinge. Dabei zeigen wir dir, wie man Stoffe zuschneidet, die Nähmaschine bedient und deine Werke kreativ verziert. Und das Beste: Am Ende kannst du stolz dein selbstgenähtes Projekt mit nach Hause nehmen!

❶ Mitzubringen zum ersten Termin: Nähmaschine, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Zuschneideschere, Papierschere, Stoff und Zutaten.

Sa, 18.04.-25.04.2026, 10:00-14:00 Uhr

2x, 10,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

52,20 €

# WDR 2



Bleibt neugierig

## 2 ELTERN UND FAMILIE

### 24002 | Hövelhof

#### Nähen und kreative Handarbeit (8-12 Jahre)

Elisa Dubbi, Raumausstatterin

Kreativ werden mit Nadel, Faden und Nähmaschine! Du wolltest schon immer wissen, wie man mit der Nähmaschine umgeht oder eigene kleine Projekte näht? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Hier lernst du Schritt für Schritt, wie man mit der Hand und der Nähmaschine näht – ganz einfach und mit viel Spaß. Mit kindgerechten Schnittmustern, die du nach deinen eigenen Ideen gestalten kannst, näbst du tolle Dinge. Dabei zeigen wir dir, wie man Stoffe zuschneidet, die Nähmaschine bedient und deine Werke kreativ verziert. Egal, ob du Anfänger\*in bist oder schon etwas Erfahrung hast – in unserer gemütlichen Runde ist für alle Platz. Und das Beste: Am Ende kannst du stolz dein selbstge nähtes Projekt mit nach Hause nehmen!

❶ Mitzubringen zum ersten Termin: Nähmaschine, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Zuschneideschere, Papierschere, Stoff und Zutaten.

Sa, 30.05.-06.06.2026, 10:00-14:00 Uhr  
2x, 10,67 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
52,20 €



Foto: Ben Kerkck/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 sie verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten und Techniken ausprobieren. Bilder mit flüssigen Farben, Ölkreiden sowie weitere Gestaltungselemente sollen die Kinder motivieren, eigene Ideen umzusetzen und unter Anleitung weiterzuentwickeln. Am Ende des 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.

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

Mi, 20.05.-03.06.2026, 16:30-18:00 Uhr  
3x, 6 UStd.

Spielgruppe „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4  
40,50 €



### Blockflöte für Fortgeschrittene II (ab 5 Jahren)

Petra Stephan

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

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

### 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.

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

Do, 05.03.-12.03.2026, 15:30-17:45 Uhr  
2x, 6 UStd.

Spielgruppe „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
40,50 €

**24005 | Geseke**

Di, 27.01.-14.04.2026, 16:00-16:45 Uhr  
10x, 10 UStd.

Spielgruppe „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
67,50 €

**24006 | Geseke**

Di, 27.01.-14.04.2026, 17:00-17:45 Uhr  
10x, 10 UStd.

Spielgruppe „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
67,50 €

**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.

ⓘ 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, 20.02.-24.04.2026, 17:30-18:15 Uhr  
8x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 206

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
39,00 €

**Vorleselust - Mit Kindern die Bücherwelt erobern**  
Heike Menne

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.

**24008 | Salzkotten**

Do, 26.02.2026, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Familienzentrum St. Petrus und Paulus,  
An der Schützenhalle 12, Scharmede  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
29,20 €

**24009 | Salzkotten**

Mo, 23.03.2026, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.  
Familienzentrum Caritas St. Martin  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
29,20 €

**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 herange-



**SÄLZER-  
FEST**  
29. MÄRZ  
2026

**HAF**  
HEDERAUEN  
FEST  
28.-31. AUG.  
2026

**SALZKOTTEN  
MARATHON**  
07. JUNI  
2026

**DRECKBURG OPEN AIR  
MAX GIESINGER  
NO ANGELS**  
31. JULI  
2026

**DONNERSTAGS  
IN...**  
KONZERTREIHE  
20. AUG.

**SCHLAGER-  
BUMMEL**  
KONZERTREIHE  
23. JULI

**NEUJAHRs-  
KONZERT**  
16. JAN.  
2026

**DINNER IN  
WEISS**  
03. JULI  
2026

führt 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](http://www.musikgarten.info).



### **Musikgarten für Babys**

Melanie Schäfer

Gemeinsames Musizieren und Musikhören sind für Kinder im Säuglingsalter „Nahrung“ für Körper, Geist und Seele. Durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele entdecken die Kinder zusammen mit ihren Eltern oder Bezugspersonen ihre „angeborene musikalische Sprache“. Das Programm „Musikgarten für Babys“ berücksichtigt die natürliche Entdeckungsfreude und Neugierde des Säuglings und fördert das Singen und Sprechen ebenso wie die akustische Wahrnehmung und das Gefühl für Musik und Takt. Die teilnehmenden Eltern oder Bezugspersonen erlernen das musikalische Spiel mit dem Säugling sowie die Weitergabe traditionellen Lied- und Kulturguts.

❶ 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**

#### **Musikgarten für Babys (12 bis 18 Monate)**

Di, 20.01.-24.03.2026, 09:30-10:00 Uhr

10x, 6,67 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

75,00 €

### **25002 | Salzkotten**

#### **Musikgarten für Babys (0 bis 12 Monate)**

Di, 20.01.-24.03.2026, 11:00-11:30 Uhr

10x, 6,67 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

75,00 €

### **25003 | Salzkotten**

#### **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, Rasseln oder Trommeln lassen die Kinder selbst aktiv werden. Das Angebot fördert Kreativität, Selbstbewusstsein und soziale Kompetenz der Kinder ebenso wie eine differenzierte Wahrnehmung insbesondere beim Hören. Die teilnehmenden Eltern oder Bezugspersonen erlernen Möglichkeiten des musikalischen Spiels zur oben beschriebenen Förderung Ihrer Kinder.

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

Di, 20.01.-24.03.2026, 10:15-10:45 Uhr

10x, 6,67 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

75,00 €

## 2 ELTERN UND FAMILIE

### 25004 | Geseke

#### Singen und Musizieren für Kinder ab 4 Jahren

Judith Kallerhoff

Gemeinsames Singen und Musizieren kann die Sprachentwicklung, das Gedächtnis und die motorischen Fähigkeiten von Kindern fördern. In der Sing- und Musizierstunde werden einfache Lieder gesungen. Das Musizieren mit verschiedenen kindgerechten Percussion- und Musikinstrumenten wird dabei spielerisch nähergebracht. So kann bei den Kindern ein Gefühl für Klänge, Töne, Melodien, Lautstärke und Tempo, Takt und Rhythmus geweckt und gefördert werden. Sie können ihrer Kreativität dabei freien Lauf lassen und erfahren 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.

❶ Wenn vorhanden, können eigene kindgerechte Instrumente mitgebracht werden.

Mi, 15.04.-29.04.2026, 16:00-16:45 Uhr

3x, 3 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

13,50 €



Foto: Iuliia Khramtsova/istock

10x, 10 UStd.

Sporthalle Bentfeld, Mühlenweg 5

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

27,00 € / 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.

❶ Am 04. und 11.03. findet der Kurs nicht statt. Eltern und Kinder sollten Sportkleidung tragen. Zudem werden die Eltern gebeten, die Dozentin 15 Minuten vor Kursbeginn beim Geräteaufbau zu unterstützen.

### 25006 | Bad Wünnenberg

Mi, 28.01.-29.04.2026, 15:45-16:45 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,

Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30

40,44 € / Ermäßigung möglich

### 25007 | Bad Wünnenberg

Mi, 28.01.-29.04.2026, 17:00-18:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,

Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30

40,44 € / Ermäßigung möglich



### Kinderturnen mit „Karolina Kunterbunt“

Jennifer Schneeberg, Lizensierte 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

### 25005 | Delbrück

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

Elke Pralat-Bluhm

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

❶ Eltern und Kinder sollten bequeme Kleidung tragen und Stoppersocken oder Hallensportschuhe. Di, 27.01.-14.04.2026, 15:30-16:15 Uhr

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.

❶ 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.

#### 25008 | Salzkotten

##### Kinderturnen mit „Karolina Kunterbunt“ (3 - 6 Jahre)

Do, 29.01.-02.07.2026, 14:00-15:00 Uhr  
17x, 22,67 UStd.  
Sporthalle Thüle, Westernstraße 5  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15  
61,20 €

#### 25009 | Salzkotten

##### Kinderturnen mit „Karolina Kunterbunt“ (4 - 6 Jahre)

Do, 29.01.-02.07.2026, 15:00-16:00 Uhr  
17x, 22,67 UStd.  
Sporthalle Thüle, Westernstraße 5  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15  
61,20 €

#### 25010 | 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. Im Umgang mit anderen Kindern lernen sie Rücksicht zu nehmen und Verantwortung zu tragen. Die Aktivität in der Gemeinschaft mit Musik und sportlichen Elemen-

ten bringt Freude am Miteinander und fördert das Selbstbewusstsein.

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

Do, 05.02.-30.04.2026, 16:00-17:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

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

45,10 €



Foto: oksun70/iStock

#### 25011 | Delbrück

##### Mach mit! Kinderturnen für Kinder von 4-6 Jahren Nadine Votsmeier

In diesem Kurs können die Kinder ihre motorischen und sozialen Fähigkeiten, unter Anleitung einer pädagogischen Fachkraft und durch spielerische Turn- und Bewegungsangebote weiterentwickeln. Die Bedürfnisse der Kinder werden individuell berücksichtigt, damit jeder Spaß an der Bewegung findet. Durch Mitbestimmung während des Kurses lernen die Kinder ihre eigenen Interessen zu vertreten und mit anderen Kindern zusammenzuarbeiten. In dem Kurs sollen sich die Kinder wohl fühlen, Freude an Bewegung finden und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln!

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

Di, 24.02.-28.04.2026, 17:00-18:00 Uhr  
8x, 10,67 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,  
Am Wiemenkamp 2, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

41,10 €

## 2 ELTERN UND FAMILIE

### 25012 | 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.

Mi, 11.03.-29.04.2026, 15:15-16:00 Uhr

6x, 6 UStd.

AWO Familienzentrum Salzkotten,

Am Stadtgraben 1, Turnraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

27,00 €

### Bitte beachten Sie folgende allgemeine Hinweise zu den Schwimmkursen im Lehrschwimmbecken der Pankratiussschule Störmede:

- Jedes Kind kann nur in einem Kurs angemeldet werden. Bitte beachten Sie die Altersbegrenzungen!
- 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.
- Die Vergabe der Plätze erfolgt nach einer Interessensbekundung, Reihenfolge und Zeitpunkt des Eingangs der Anmeldungen spielen somit keine Rolle bei der Vergabe der Plätze.
- Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil.
- Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29 °C durchgeführt.
- Die Schwimmabgebühr in Höhe von 6,50 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten.

### 25013 | Geseke

#### Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern (2-3 Jahre)

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.

Mo, 26.01.-20.04.2026, 15:30-17:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiussschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

60,50 € / Ermäßigung möglich

### 25014 | Geseke

#### Schwimmen für Kinder mit Seepferdchen - Aufbaukurs zum Bronzeabzeichen

Simon Köthemann, Mats Dicke

Die Fertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden in diesem Kurs weiter ausgebaut und verbessert. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist das Seepferdchen-Abzeichen. Das Einüben verschiedener Schwimmtechniken (z. B. Brust-, Rücken-, Kraulschwimmen) ist unser Ziel. Dabei werden die koordinativen und motorischen Fähigkeiten der Kinder geschult. Dozent Simon Köthemann verfügt über eine Qualifikation als Fachangestellter für Bäderbetriebe. Beide Dozenten verfügen über das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber. Bei Interesse kann das Schwimmabzeichen Bronze im Kurs erworben werden.

Sa, 31.01.-04.04.2026, 12:00-13:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiussschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

60,50 €

**25015 | Geseke****Schwimmen für Kinder mit Bronze-Aufbaukurs zum Silber- und Goldabzeichen**

Simon Köthemann, Mats Dicke

Die Fertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden in diesem Kurs weiter ausgebaut und verbessert. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist das Bronze-Abzeichen. Das Verbessern verschiedener Schwimmtechniken (z. B. Brust-, Rücken-, Kraulschwimmen) ist unser Ziel. Dabei werden die koordinativen und motorischen Fähigkeiten der Kinder geschult. Dozent Simon Köthemann verfügt über eine Qualifikation als Fachangestellter für Bäderbetriebe. Beide Dozenten verfügen über das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber. Bei Interesse können die Schwimmabzeichen Silber und Gold im Kurs erworben werden.

Sa, 31.01.-04.04.2026, 13:15-14:45 Uhr  
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiussschule Störmede,  
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18  
60,50 €



Foto: Imgorthand/iStock

**25016 | Geseke****Wir lernen Schwimmen - Grundkurs für 5-jährige mit einem Elternteil**

Ute Wieske

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. Je ein Elternteil muss begleitend im Wasser sein.

Fr, 23.01.-27.03.2026, 13:30-15:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiussschule Störmede,  
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10  
60,50 €

**25017 | Geseke****Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (5-10 Jahre)**

Simon Köthemann, Ute Wieske

Die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen im Wasser - werden in diesem Kurs für Schwimmanfänger\*innen spielerisch vermittelt. Eine sanfte Wasser gewöhnung 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 sowie das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber. Dozentin Ute Wieske verfügt über eine Qualifikation als Schwimmmeistergehilfin und jahrelange Erfahrung als Schwimmkursleiterin.

Fr, 23.01.-27.03.2026, 15:15-16:45 Uhr  
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiussschule Störmede,  
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18  
60,50 €

**25018 | Geseke****Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (6-7 Jahre)**

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 stille\*r Zuschauer\*in anwesend zu sein.

So, 25.01.-15.03.2026, 14:00-15:45 Uhr  
8x, 18,67 UStd.

## 2 ELTERN UND FAMILIE

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,  
Albert-Brand-Str. 1  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18  
56,90 €

4x, 5,33 UStd.  
Zeisberg Entspannung - Achtsamkeit - Meditation,  
Bad Wünnenberg, Mittelstraße 5, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
24,00 €

### 25019 | Geseke

#### Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (5-10 Jahre)

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, Schwimbewegungen sowie 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 Einlass ist um 17:00 Uhr.  
Mo, 26.01.-20.04.2026, 17:00-18:30 Uhr  
10x, 20 UStd.  
Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,  
Albert-Brand-Str. 1  
Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18  
63,50 €

### 25020 | Bad Wünnenberg

#### Innere Ruhe für kleine Herzen „stark und still“ (6-8 Jahre)

Judith Zeisberg, Entspannungs- und  
Achtsamkeitstrainerin, Stressberaterin

In einer Welt, die oft laut, schnell und voller Eindrücke ist, brauchen auch Kinder Momente der Ruhe. In diesen Entspannungs- und Achtsamkeitsstunden lernen die Kinder auf spielerische Weise, wie sie zur Ruhe kommen, ihren Körper besser wahrnehmen können. Die Kinder dürfen Atemübungen und kindgerechte Meditationen, Bewegungselemente, Achtsamkeitsspiele und Fantasiereisen mit abschließender kreativer Nacharbeit erwarten. Wir malen und basteln um das Erlebte zu verarbeiten. Kleine Herzen sind herzlich willkommen, gemeinsam „stark und still“.

❶ Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Kissen und ggf. Getränke mitbringen.  
Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.  
Mi, 25.02.-18.03.2026, 15:00-16:00 Uhr

### 25021 | Geseke

#### Yoga und Entspannung für Kinder ab 4 Jahren

Judith Kallerhoff

In diesem Kurs entdecken Kinder auf spielerische Weise den Gegensatz zwischen Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung. Yogäübungen werden in fantasievolle Geschichten eingebettet und fördern so Körpergefühl, Motorik und Selbstvertrauen. Mit Traumreisen, Entspannungsmusik und sanften Klangspielen lernen die Kinder zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. So entwickeln sie mehr Achtsamkeit, Konzentration und innere Balance. 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.  
Mi, 18.03.-25.03.2026, 16:00-17:00 Uhr  
2x, 2,67 UStd.  
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
12,00 €



#### Kinder-Yoga (5 - 10 Jahre)

Anne Götde

Fördern Sie die Flexibilität, Entspannung und Konzentration bei Ihrem Kind! Schulstress, Ängste, Aggression, motorische Störungen, Konzentrationsstörungen, ADHS und psychosomatische Störungen können Ihr Kind beeinträchtigen. Durch spielerische Yoga-Übungen werden Körperbewusstsein, Muskelentspannung, Emotionale Stärke, Aufmerksamkeit, Selbstvertrauen, Kraft, Freude und Balance nachhaltig gefördert.

**25022 | Salzkotten**

Do, 19.02.2026, 16:30-18:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum St. Bartholomäus Verne,  
Marienstraße 10

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,50 €

**25023 | Bad Wünnenberg**

Do, 26.02.-05.03.2026, 16:30-18:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

21,00 €



Foto: JackF/iStock

**25024 | Geseke****Familienyoga (für Kinder von 4 bis 9 Jahren)**

Judith Kallerhoff

In unserer Yogastunde steht das Miteinander im Mittelpunkt: Eltern und Kinder erleben gemeinsam Bewegung, Ruhe und Entspannung - spielerisch und mit viel Freude. Kindgerechte Yogaübungen werden in fantasievollen Geschichten eingebettet, um Körperwahrnehmung, Motorik und Selbstvertrauen zu fördern. Entspannungstechniken, stille Momente sowie Traum- und Fantasiereisen helfen Groß und Klein, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Auch für die Eltern wird Raum geschaffen, um nach und nach loszulassen und sich ganz auf den Moment mit Ihrem Kind einzulassen. In der Tiefenentspannung begleiten Klangschalen und meditative Musik die gemeinsame Ruhephase. Am Ende des Kurses nehmen alle wertvolle Übungen mit nach Hause - für mehr Achtsamkeit im Familienalltag. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin sowie Entspannungstrainerin für Kinder und Erwachsene.

**①** Teilnehmende Kinder sollten das vierte Lebensjahr erreicht haben. Die Gebühr ist für ein Elternteil mit einem Kind berechnet. Bitte für jede\*n Teilnehmer\*in bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und Wasser zum Trinken mitbringen.

Kissen und Wasser zum Trinken mitbringen.

Sa, 21.02.2026, 16:00-17:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

9,00 €

**25025 | Büren****Schnupperstunde: Familienyoga****(für Kinder von 4 bis 9 Jahren)**

Judith Kallerhoff

In dieser Yogastunde steht das Miteinander im Mittelpunkt: Eltern und Kinder erleben gemeinsam Bewegung, Ruhe und Entspannung - spielerisch und mit viel Freude. Kindgerechte Yogaübungen werden in fantasievollen Geschichten eingebettet, um Körperwahrnehmung, Motorik und Selbstvertrauen zu fördern. Entspannungstechniken, stille Momente sowie Traum- und Fantasiereisen helfen Groß und Klein, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Auch für die Eltern wird Raum geschaffen, um nach und nach loszulassen und sich ganz auf den Moment mit Ihrem Kind einzulassen. In der Tiefenentspannung begleiten Klangschalen und meditative Musik die gemeinsame Ruhephase. Am Ende des Kurses nehmen alle wertvolle Übungen mit nach Hause - für mehr Achtsamkeit im Familienalltag. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin sowie Entspannungstrainerin für Kinder und Erwachsene.

**①** 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, 14.03.2026, 16:00-17:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5

10,00 €

**Zeit für uns - Entspannungsstunde für Eltern und Kinder (ab 12 Jahren)**

Alexandra Lotter

In einer Welt voller Reize, Zeitdruck und hoher Erwartungen fällt es Familien oft schwer, gemeinsa-



Foto: evgenyatamanenko / iStock

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



  
Gütesiegelverbund Weiterbildung

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

me Ruheinseln zu schaffen. Diese Entspannungsstunde bietet Eltern und Kindern eine bewusste Auszeit vom Alltag - als gemeinsames Erlebnis, das stärkt, verbindet und nachhaltig wirkt. Ziel ist es, einfache Entspannungsmethoden kennenzulernen, die sowohl im Alltag als auch in belastenden Situationen hilfreich sein können. Die Stunde ist als geschützter Raum gedacht, in dem Nähe, Vertrauen und Entschleunigung im Mittelpunkt stehen.

❶ Bitte für jede\*n Teilnehmer\*in bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und Wasser zum Trinken mitbringen.

#### 25026 | Hövelhof

Do, 26.02.-23.04.2026, 17:00-18:00 Uhr  
5x, 6,67 UStd.  
Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8  
45,00 €

#### 25027 | Delbrück

Fr, 27.02.-24.04.2026, 17:00-18:00 Uhr  
5x, 6,67 UStd.  
Familienzentrum St. Joseph Ostenland,  
Auf dem Haupte 35  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8  
45,00 €



#### Zusammen-Zeit - Entspannung für Eltern und Kinder (von 5 bis 7 Jahren)

Verena Steins-Blume, Reflexintegrations-, Selbstbehauptungs- und Resilienztraininerin

Eine sichere Bindung zwischen Eltern und Kind schenkt Sicherheit, Nähe und Orientierung. Unsere Eltern-Kind-Beziehung wollen wir an diesem Nachmittag daher ganz bewusst pflegen: Zusammen mit Resilienztraininerin Verena Steins-Blume erleben Sie und Ihr Kind eine wertvolle Auszeit vom Alltag. Mit kindgerechten Übungen wollen wir uns gemeinsam entspannen und wohlfühlen. Hier stehen Achtsamkeit, Freude und Verbindung im Mittelpunkt.

❶ Die Gebühr gilt für ein Eltern-Kind-Paar.

#### 25028 | Delbrück

Mo, 02.03.2026, 16:30-18:00 Uhr  
1x, 2 UStd.

Familienzentrum Pustelblume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
19,00 €

#### 25029 | Bad Wünnenberg

Mo, 16.03.2026, 16:30-18:00 Uhr  
1x, 2 UStd.  
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
19,00 €

#### 25030 | Salzkotten

Mo, 13.04.2026, 16:30-18:00 Uhr  
1x, 2 UStd.  
Familienzentrum St. Bartholomäus Verne,  
Marienstraße 10  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
19,00 €

#### 25031 | Salzkotten

Mo, 20.04.2026, 16:30-18:00 Uhr  
1x, 2 UStd.  
Familienzentrum Kuhbusch,  
Begonienstr. 13, Sporthalle  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
19,00 €

#### 25032 | Salzkotten

Mo, 11.05.2026, 16:30-18:00 Uhr  
1x, 2 UStd.  
Familienzentrum Caritas St. Martin  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
19,00 €



Foto: evgenyatamanenko/iStock

#### 25033 | Salzkotten

**Cool bleiben, Stark werden! Entspannung, Konzentration & Resilienz für Teenager (12-15 Jahre)**  
Alexandra Schumacher, Resilienz- und Stresspräventionstrainerin für Kinder und Jugendliche  
Die Teenagerzeit ist spannend, aber oft auch ein

## 2 ELTERN UND FAMILIE

Balanceakt: schulischer Druck, soziale Erwartungen und der Wunsch, dazugehören, treffen aufeinander. Das kann die Konzentration beeinträchtigen, die Lernmotivation schwächen und das Selbstwertgefühl belasten. Im Kurs lernen Jugendliche alltagsnahe mentale Techniken kennen, die ihnen helfen, im Schulalltag und im sozialen Miteinander gelassener zu reagieren und Herausforderungen sicherer zu meistern. Spielerische Bewegungsübungen zu Beginn lockern auf, machen Spaß und fördern ganz nebenbei die Konzentrationsfähigkeit. Achtsamkeits- und Atemübungen sowie Fantasiereisen unterstützen dabei, innere Ruhe zu finden - hilfreich in Lernphasen, vor Klassenarbeiten oder nach anstrengenden Schultagen. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit Themen wie Optimismus, Stärken stärken und Gefühlsregulation, um Resilienz und ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen. Die Jugendlichen entwickeln so Strategien, die ihnen helfen, fokussierter zu lernen, mit schulischem und sozialem Druck umzugehen und im Alltag schneller wieder in ihre Mitte zu finden.

❶ Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Kurs fallen Materialkosten von 5,00 € an, die bei der Kursleiterin abzugeben sind. Bitte etwas zu trinken, ggf. ein Kissen und eine Decke mitbringen.  
Mo, 02.03.-04.05.2026, 16:15-17:45 Uhr  
8x, 16 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10  
90,00 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)



### Stark im Kopf - Stark im Leben

Julia Hoppe

Ein Kurs, der Kinder dabei unterstützt, ruhig, mutig und selbstsicher durchs Leben zu gehen. In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch, wie sie ihre innere Stärke entdecken und nutzen können. Mit viel Bewegung, Spiel und Spaß üben wir, wie man mit Beleidigungen und Konflikten gelassen umgeht und wie man starke Gefühle wie Wut oder Ärger besser versteht und steuert. Die Kinder erfahren, was es heißt, „stark im Kopf“ zu sein - nämlich mutig, ruhig und freundlich zu bleiben, auch wenn es mal schwierig wird. Sie entdecken, dass sie selbst entscheiden können, worauf sie ihren Fokus richten - auf das Gute im Leben, auf ihre Erfolge und auf das, was ihnen guttut. Mit Übungen zur Emotions-

regulation, Selbstbehauptung und Resilienz werden sie Schritt für Schritt sicherer, gelassener und zuversichtlicher - für mehr innere Stärke und ein positives Lebensgefühl.

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

### 25034 | Delbrück

#### Stark im Kopf - Stark im Leben (4 bis 6 Jahre)

Fr, 06.03.-27.03.2026, 15:00-16:00 Uhr  
4x, 5,33 UStd.  
Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
39,00 €

### 25035 | Salzkotten

#### Stark im Kopf - Stark im Leben (4 bis 6 Jahre)

Fr, 26.06.-17.07.2026, 15:00-16:00 Uhr  
4x, 5,33 UStd.  
Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Sporthalle  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
39,00 €

### 25036 | Delbrück

#### Stark im Kopf - Stark im Leben (7 bis 10 Jahre)

Fr, 06.03.-27.03.2026, 16:15-17:15 Uhr  
4x, 5,33 UStd.  
Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
39,00 €

### 25037 | Delbrück

#### Stark im Kopf - Stark im Leben (7 bis 10 Jahre)

Sa, 20.06.-27.06.2026, 12:15-14:15 Uhr  
2x, 5,33 UStd.  
Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
39,00 €

### 25038 | Salzkotten

#### Stark im Kopf - Stark im Leben (7 bis 10 Jahre)

Fr, 26.06.-17.07.2026, 16:15-17:15 Uhr  
4x, 5,33 UStd.  
Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Sporthalle  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
39,00 €



### Budo-Juniors: Selbstverteidigung

Stefan Gröger, Fachsportlehrer für Kampfkunst mit Landeslizenz Selbstverteidigung

Der Workshop basiert auf einem Kinderselbstschutzkonzept, welches von Spezialisten über Jahre entwickelt worden und für Grundschulkinder (3. und 4. Klasse) hervorragend geeignet ist. Es erfolgt eine psychologische Schulung der Kinder mit Verhaltens- und Kommunikationsformen sowie leicht erlernbaren, sehr effektiven und dennoch kindgerechten 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 eingebütt 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 multiplen 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.

❶ 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.

### 25039 | Salzkotten

#### Budo-Juniors: Selbstverteidigung für Grundschulkinder (3. u. 4. Klasse)

Sa, 27.06.2026, 10:00-12:00 Uhr

So, 28.06.2026, 10:00-12:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

49,00 €

### 25040 | Delbrück

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

Sa, 18.04.2026, 10:00-12:00 Uhr

So, 19.04.2026, 10:00-12:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

49,00 €

### 25041 | Delbrück

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

Sa, 25.04.2026, 10:00-12:00 Uhr

So, 26.04.2026, 10:00-12:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstr. 11

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

49,00 €

### 25042 | Salzkotten

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

Sa, 30.05.2026, 10:00-12:00 Uhr

So, 31.05.2026, 10:00-12:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2, Niedertudorf

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

49,00 €

### 25043 | Salzkotten

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

Sa, 13.06.2026, 10:00-12:00 Uhr

So, 14.06.2026, 10:00-12:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

49,00 €

# ERNÄHRUNG



## Tischkniege für Kids - Mit Spaß zu perfekten Manieren für junge Leute von 8-12 Jahren

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 angemesene Verhalten am Tisch zu achten und es während des Essens einzuhüben. In diesem Kurs bekommt ihr Kind spielerisch die Grundlagen des guten Benehmens und freundlichen Miteinanders am Tisch vermittelt. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame 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.

❶ 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.

### 26001 | Salzkotten

Sa, 18.04.2026, 10:00-15:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Bistro/Foyer

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

35,20 €

### 26002 | Delbrück

Sa, 30.05.2026, 10:00-15:15 Uhr

1x, 7 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

35,20 €



Foto: Choreograph/iStock

### 26003 | Geseke

#### In der Osterbäckerei:

#### Wir backen lustige Osterhasen (6-8 Jahre)

Magdalene Suray

Backen zu Ostern ist eine liebgewonnene Tradition. In diesem Kurs dürfen kleine Bäcker\*innen ihr eigenes Ostergebäck gestalten. Gemeinsam mit Kursleiterin Magdalene Suray lernen die Kinder, wie man Teig richtig röhrt, Aromen gekonnt kombiniert und Plätzchen fantasievoll verziert. Mit einfachen Rezepten und Schritt-für-Schritt-Anleitungen erlangen sie spielerisch erste Backfertigkeiten und erlernen den Umgang mit verschiedenen Zutaten und Mengenverhältnissen. Eine kindgerechte und kurzweilige Einstimmung auf Ostern für alle Plätzchenliebhaber!

❶ Bitte bringt eine Gebäckdose und eine Schürze mit. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 7,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Sa, 28.03.2026, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

18,00 €

### 26004 | Geseke

#### Backspaß für Kinder: Wir backen bunte Muffins (6-8 Jahre)

Magdalene Suray

In diesem kindgerechten Kurs erschaffen kleine Bäcker\*innen farbenfrohe Muffin-Kreationen. An der Seite von Kursleiterin Magdalene Suray lernen die Kinder, wie man einen Teig mixt, verschiedene Geschmacksrichtungen kombiniert und tolle Dekorationen zaubert. Mit kindfreundlichen Rezepten und einfachen Schritt-für-Schritt Anleitungen entdecken sie so spielerisch die Welt des Backens und sammeln erste Küchenerfahrungen. Ein liebevoll

gestalteter Kurs, der Kinder zum kreativen Backen einlädt und ihnen die Freude am Selbermachen näherbringt.

❶ Bitte bringt eine Gebäckdose und eine Schürze mit. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 7,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.  
Sa, 30.05.2026, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
18,00 €



### Gesunde Ernährung: Was Kinder wirklich brauchen!

Eva Beyerstedt, Gesundheitspädagogin SKA

Schon im Kleinkindalter wird das Fundament für das spätere Essverhalten gelegt. Eltern spielen dabei eine entscheidende Rolle. Ob beim gemeinsamen Frühstück, der Brotdose für die Kita oder dem Snack auf dem Spielplatz: Kinder orientieren sich an dem, was sie täglich erleben. In diesem interaktiven Vortrag zeigt die angehende Ernährungsberaterin Eva Beyerstedt, wie eine ausgewogene Kinderernährung ohne Druck und mit einfachen Mitteln gelingen kann. Im Mittelpunkt stehen dabei alltagstaugliche Ideen, die leicht umzusetzen sind. Sie erhalten praktische Anregungen, wie gesunde Mahlzeiten schmecken, Spaß machen und langfristig zu einem positiven Essverhalten beitragen können. Denn Essen ist mehr als nur satt werden: Es bedeutet Gemeinschaft, Genuss und Struktur für die ganze Familie.

### 26005 | Büren

Mi, 11.02.2026, 18:30-20:00 Uhr  
1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 26006 | Salzkotten

Mi, 11.02.2026, 18:30-20:00 Uhr  
1x, 2 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,  
Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 26007 | Bad Wünnenberg

Do, 16.04.2026, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
8,00 €

### 26008 | Büren

**Kochspaß hoch zwei: Genusszeit für Kinder ab 4 Jahren mit einem Elternteil**

Hiltrud Stöver

Heute wird die Küche auf den Kopf gestellt: Süßes Gebäck wird hergerichtet. Gemeinsam mit einem Elternteil lernt Ihr Kind heute praxiserprobte Rezepte für das gemeinsame Kochen und Backen zuhause kennen. Sie können zusammen Neues ausprobieren und Ihre Kreationen anschließend gemeinsam genießen. Kinder erfahren so spielerisch, wie Lebensmittel verarbeitet werden, welche Schritte beim Kochen wichtig sind und wie man sicher und hygienisch mit Küchenutensilien umgeht. Verbringen Sie eine bewusste Auszeit mit Ihrem Nachwuchs beim gemeinsamen Kochen, Backen und Schlemmen - fernab von Termindruck und Alltagsroutine!

❶ Bitte Schürze und Trockentuch sowie ein Behältnis mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 8,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten. Die Kursgebühr gilt für jeweils ein Eltern-Kind-Paar.

Sa, 07.03.2026, 11:00-13:15 Uhr  
1x, 3 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 5  
20,30 €



Foto: Imgorthand/Koch/Stock



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

Elisabeth Gappa, Köchin

Jetzt wird gemeinsam geschnippelt, gebacken und gekocht. Der Kurs vermittelt, wie sich mit einfachen Zutaten Speisen kindgerecht zubereiten sowie die Kinder motivierend in das Kochen einbinden lassen. Letztere erfahren dabei viel über den Umgang mit den Lebensmitteln und das gemeinsame Lernen mit allen Sinnen macht den Kurs für Groß und Klein zu einer tollen Erfahrung. Dabei erfahren die kleinen und großen Teilnehmenden gleichermaßen, was sie beim Kochen gemeinsam auf die Beine stellen können. Gewürdigt wird dieser generationenübergreifende Team-Erfolg beim abschließenden gemeinsamen Essen!

❶ Bitte Schürze, ein Messer sowie einen Sparschäler mitbringen. Für die Lebensmittel ist pro Großelternteil/Kind vor Ort ein Kostenbeitrag von 6,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten. In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Christophorus.

#### 26009 | Salzkotten

Fr, 29.05.2026, 14:30-16:45 Uhr

1x, 3 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

13,50 €

#### 26010 | Büren

Sa, 13.06.2026, 15:30-17:45 Uhr

1x, 3 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

13,50 €

## 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



### Fortbildungsveranstaltungen für Tagespflegepersonen

im Bereich des Kreisjugendamtes Paderborn



Das Fortbildungsangebot für Kindertagespflegepersonen finden Sie im Fachbereich 4 Beruf und Digitales (Kursnummern: 40200-40208).

# 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: Mehr als ein Viertel der deutschen Bevölkerung hat einen Migrationshintergrund. Diese kulturelle Vielfalt ist ein wertvoller Teil unseres Zusammenlebens und spiegelt die Idee eines vereinten Europas wider. Damit dieses Miteinander gelingt, braucht es Offenheit, Interesse und vor allem Respekt gegenüber anderen Kulturen.

Sprachen sind dabei essenziell: Sie ermöglichen den Austausch mit unseren Nachbarn, fördern gegenseitiges Verständnis und stärken das Gefühl europäischer Verbundenheit. Wilhelm von Humboldts Idee, Sprache als „Schlüssel zur Welt“ zu sehen, hat also nichts an Aktualität verloren. Neben Sprachkenntnissen vermitteln wir in unseren Sprachkursen daher auch interkulturelles Wissen und fördern so das Verständnis für andere Kulturen, Traditionen und Lebensweisen in Europa und auf der ganzen Welt.

Unsere Deutschkurse leisten einen wichtigen Beitrag zur Integration. Sie schaffen die sprachliche Grundlage für einen erfolgreichen Start in Schule, Ausbildung, Beruf und das gesellschaftliche Leben. Als Bildungseinrichtung verstehen wir den Deutschunterricht für Menschen mit Einwanderungsgeschichte als Schlüssel zur Teilhabe und zur Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts.

Auch in der Berufswelt ist Mehrsprachigkeit ein unschätzbarer Vorteil. In einer globalisierten Welt gehört die internationale Zusammenarbeit längst zum Alltag vieler Unternehmen. Wer mehrere Sprachen beherrscht, verbessert nicht nur seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt, sondern sichert sich auch langfristig bessere Karriereperspektiven. Fremdsprachen sind heutzutage ein fester Bestandteil erfolgreicher Lebensläufe.

Doch das Sprachenlernen bringt nicht nur berufliche, gesellschaftliche und zwischenmenschliche Vorteile mit sich – auch persönlich profitieren Lernende: Neue Sprachen zu erlernen fördert kognitive Fähigkeiten wie Konzentration, Ausdauer und Selbstdisziplin. Gleichzeitig entstehen durch den Sprachunterricht neue Kontakte, Begegnungen und Netzwerke – lokal und weltweit.

### ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

Die VHS vor Ort ist akkreditiertes Prüfungszentrum für telc-Sprachzertifikate. Um ein Zertifikat zu erlangen, ist eine Prüfung notwendig. Prüfungen bestehen immer aus einem schriftlichen (hören, lesen, schreiben) und einem mündlichen Teil (sprechen). Die Länge und der Umfang der Prüfungen variiert je nach Sprachniveau. Bei erfolgreichem Bestehen der Prüfung erhalten Sie ein international anerkanntes Zertifikat, das Ihre Sprachkompetenz offiziell dokumentiert. Telefonisch oder per E-Mail steht Ihnen Frau Burmann gerne als Ansprechpartnerin für die telc-Prüfungen zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.telc.net](http://www.telc.net).



#### Ihre Ansprechpartnerin

Insa Burmann  
05258 5071-3541  
[insa.burmann@vhs-vor.ort.de](mailto:insa.burmann@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
<b>A1 Anfänger*innen</b>	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.
<b>A2 Grundlegende Kenntnisse</b>	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.
<b>B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung</b>	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.
<b>B2 Selbstständige Sprachverwendung</b>	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 Themenpektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
<b>C1 Fachkundige Sprachkenntnisse</b>	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.
<b>C2 Annähernd muttersprachliche Kenntnisse</b>	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.

### 3 SPRACHEN DER WELT



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 Konversation oder Grammatik: Wir halten ein großes Spektrum verschiedener Formate für Sie bereit.

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. 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 Burmann, um Ihren individuellen Sprachstand festzustellen und einen genau darauf abgestimmten Kurs zu finden. Eine Terminvereinbarung ist telefonisch (05258 5071-3541) oder per Email (insa.burmann@vhs-vor-ort.de) möglich. Beide Angebote können Sie kostenfrei und unverbindlich nutzen.



Foto: Yana Momchilova/iStock

## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

**30001 | Online**

**Deutsch sprechen für Fortgeschrittene (B1)**

Ana Didishvili

Wer das Sprechen immer wieder übt, fühlt sich sicherer und kann leichter mit anderen Menschen ins Gespräch kommen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich in Alltag und Beruf problemlos verständigen möchten. Gemeinsam üben wir typische Situationen wie Einkäufe, Arztbesuche oder Telefonate. Durch interaktive Übungen, Rollenspiele und Gruppenarbeiten im virtuellen Klassenzimmer lernen Sie, das Gelernte direkt anzuwenden. So gewinnen Sie immer mehr Sicherheit im Umgang mit der deutschen Sprache. Schon bald können Sie entspannt Gespräche auf Deutsch führen!

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Linie 1 / B1 - Deutsch in Alltag und Beruf“ (Klett), ISBN 978-3-12-607017-1. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Mo, 23.02.-11.05.2026, 18:00-19:30 Uhr  
10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
88,00 € / Ermäßigung möglich

## ENGLISCH

### 31001 | Delbrück

#### Englisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Michelle Perkins

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. Schritt für Schritt bauen Sie so mit Michelle Perkins, Muttersprachlerin und erfahrene Kursleiterin, Ihr Verständnis für die englische Sprache auf. Zusammen gewinnen Sie schnell mehr Sicherheit beim Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben!

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „At your leisure A1“ (Hueber), ISBN 978-3-19-102936-4. Am 16.02. (Rosenmontag) findet der Kurs nicht statt.  
Mo, 09.02.-04.05.2026, 19:00-20:30 Uhr  
10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
90,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: SeventyFour/iStock

### 31002 | Geseke

#### Schnupperabend - Englisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Can Moumin

Heute haben Sie die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Englisch für Anfänger\*innen (A1)“ zu informieren. Lernen Sie Kursleiter Can Moumin und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie Ihre Fragen rund um den Kurs!

❶ Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
Di, 03.02.2026, 18:00-19:00 Uhr  
1x, 1,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 31003 | Geseke

#### Englisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Can Moumin

In diesem Einstiegskurs begleiten wir Sie Schritt für Schritt beim Erlernen der Grundlagen des Englischen. Ohne Druck, aber mit viel Zeit zum Ausprobieren und klar strukturierten Übungen gehen Sie gemeinsam mit Englischstudent Can Moumin die ersten Schritte. Verständlich erklärt entdecken Sie grundlegende Grammatik und bauen einen Grundwortschatz auf. Sie werden schnell Sicherheit in Aussprache und Ausdruck gewinnen und sich in einfachen Situationen auf Englisch verständigen können. Der Kurs richtet sich an alle, die bisher keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben und in einer unterstützenden Lernatmosphäre ihre ersten Erfolgsergebnisse sammeln möchten.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Easy English Upgrade (A1.1)“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-122673-2. Am 16.02. (Rosenmontag) findet der Kurs nicht statt.

Di, 10.02.-28.04.2026, 18:00-19:30 Uhr  
10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
90,00 € / Ermäßigung möglich

### 3 SPRACHEN DER WELT



Foto: miodrag ignjatovic/iStock



#### Gemeinsam Englisch lernen und Sprechen (A1)

Heribert Kick

Der Kurs ist speziell für ältere Lernende konzipiert, 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.

##### 31004 | Salzkotten

###### für Anfänger\*innen

Di, 03.02.-24.03.2026, 11:30-13:00 Uhr

8x, 16 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

72,00 € / Ermäßigung möglich

##### 31005 | Salzkotten

###### mit ersten Vorkenntnissen

Di, 03.02.-24.03.2026, 10:00-11:30 Uhr

8x, 16 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

72,00 € / Ermäßigung möglich

##### 31006 | Delbrück

###### Englisch für Anfänger\*innen

###### mit ersten Vorkenntnissen (A1.1)

Can Moumin

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache. Ein Schwerpunkt liegt auf dem aktiven Gebrauch der Sprache in typischen Alltagssituationen. Gemeinsam mit Kursleiter Can

Moumin üben Sie daher, kurze Gespräche - zum Beispiel beim Einkaufen - zu führen. Durch abwechslungsreiche Übungen, kleine Dialoge und kurze Schreibaufgaben gewinnen Sie zunehmend Sicherheit und Routine in der neuen Sprache. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in sprachliche Unterschiede zwischen britischem und amerikanischem Englisch.

❶ Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

Mo, 02.02.-27.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

99,00 € / Ermäßigung möglich



#### 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 Sie sich am Ende des Kurses in ausgesuchten alltäglichen Gesprächssituationen verständigen können.

❶ Am 12.03. und 14.05. findet der Kurs nicht statt.

##### 31007 | Salzkotten

Do, 29.01.-21.05.2026, 15:00-16:30 Uhr

12x, 24 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

108,00 € / Ermäßigung möglich

##### 31008 | Salzkotten

Do, 29.01.-21.05.2026, 16:30-18:00 Uhr

12x, 24 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

108,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: anyaberkut/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.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Go For It! (A2)“ (Hueber), ISBN 978-3-19-002939-6 ab Kapitel 9. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Di, 27.01.-31.03.2026, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11  
92,00 € / Ermäßigung möglich

### 31302 | Salzkotten

#### A new start: Englisch für Wiedereinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen (A2.1)

Michelle Perkins

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse praxisnah auffrischen und erweitern? Eine bunte Mischung

aus kurzen Texten, aktuellen Themen und abwechslungsreichen Übungen sorgt dafür, dass wichtige Grundlagen wiederholt und gefestigt werden. Schritt für Schritt gewinnen Sie mehr Sicherheit durch verständliche Erklärungen und viele Gelegenheiten, das Gelernte direkt anzuwenden. Gemeinsam mit Muttersprachlerin Michelle Perkins entdecken Sie die englische Sprache mit viel Freude am Sprechen neu.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „At your leisure A2“ (Hueber) ISBN 978-3-19-109599-4.

Fr, 28.01.-15.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 202

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
90,00 € / Ermäßigung möglich

### 31303 | 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. Englisch bleibt - vor allem für alle Reisefreudigen - die hilfreichste Fremdsprache, um weltweit mit anderen ins Gespräch zu kommen. Wohin Sie auch kommen: im Kontakt mit Einheimischen, anderen Reisenden oder englischsprachigem Personal werden Sie sich auf Englisch verständigen können. In diesem abwechslungsreichen Unterricht steht das freie Sprechen im Vordergrund. Neben aktuellen Ereignissen beschäftigen wir uns auch mit der alltäglichen Kommunikation und „small talk“. 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 Erfolgsergebnisse. Der Kursleiter war jahrelang als Englischlehrer an einer Schule tätig.

❶ Der Kurs findet am 13.03. und 15.05. nicht statt.

Fr, 30.01.-22.05.2026, 09:00-10:30 Uhr

12x, 24 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
108,00 € / Ermäßigung möglich

# 3 SPRACHEN DER WELT

## 31304 | 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.

- ❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Let's Enjoy English A2.2“ (Klett), ISBN 978-3-12-501639-2 ab Unit 6.

Do, 05.03.-07.05.2026, 18:00-19:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

64,10 € / Ermäßigung möglich



Foto: Pressmaster/iStock

## 31502 | Delbrück

### Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Heribert Kick

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittenen Sprach- und Grammatikkenntnissen. Es werden kommunikative Fertigkeiten eingebütt und gefestigt. Anhand kurzer Übungstexte und Konversationsübungen werden grundlegende grammatische Kenntnisse vermittelt. Literarische Texte thematisieren interkulturelle Informationen und landeskundliche Begebenheiten.

- ❶ Wir arbeiten mit ausgewählten Texten und aktuellen Artikeln.

Mi, 28.01.-15.04.2026, 10:00-11:30 Uhr  
10x, 20 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6, Konferenzraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 13

62,40 € / Ermäßigung möglich

## 31501 | 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, 28.01.-29.04.2026, 10:30-12:00 Uhr

16x, 32 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

86,40 € / Ermäßigung möglich

## 31503 | Salzkotten

### Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Michelle Perkins

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse gezielt und praxisnah. Sie erweitern Ihren Wortschatz und wiederholen wichtige Grammatikstrukturen wie die Vergangenheitsformen. Muttersprachlerin Michelle Perkins begleitet Sie dabei mit viel Erfahrung, Geduld und verständlichen Erklärungen. Durch abwechslungsreiche Übungen verbessern Sie Ihr Hörverstehen und trainieren das freie Sprechen. Dialoge, kurze Texte und Rollenspiele helfen Ihnen dabei, in typischen Alltagssituationen sicherer zu kommunizieren. Für Ihre nächste Reise sind Sie so bestens vorbereitet!

- ❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „At your leisure B1 - Englisch mit Zeit und Muße“ (Hueber), ISBN 978-3-19-302936-2.

Do, 29.01.-23.04.2026, 19:00-20:30 Uhr  
 10x, 20 UStd.  
 Gesamtschule Salzkotten, Upsprung Str. 65-67,  
 Raum A2 202  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
 100,00 € / Ermäßigung möglich

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,  
 3. OG, Raum 3.59  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 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. Der Kurs findet am 12.03. und 14.05. nicht statt.  
 Do, 29.01.-21.05.2026, 18:30-20:00 Uhr  
 12x, 24 UStd.  
 VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,  
 3. OG, Raum 3.59  
 Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20  
 81,10 € / Ermäßigung möglich

## SPANISCH

### 32001 | Salzkotten

#### Schnuppertermin - Spanisch für ältere Lernende ohne Vorkenntnisse (A1)

Carlos Nevado Cortés

Heute haben Sie die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Spanisch für ältere Lernende“ zu informieren. Lernen Sie den erfahrenen Kursleiter und Muttersprachler Carlos Nevado und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie Ihre Fragen rund um den Kurs!

❶ Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
 Mo, 26.01.2026, 10:00-11:00 Uhr  
 1x, 1,33 UStd.

### 32002 | Salzkotten

#### Spanisch für ältere Lernende

#### ohne Vorkenntnisse (A1)

Carlos Nevado Cortés

Von Anfang an und in aller Ruhe: Dieser Kurs ist speziell auf ältere Lernende ohne Vorkenntnisse ausgerichtet. Hier können Sie die Sprache mit vielen Wiederholungen erlernen und anwenden. Mit Muttersprachler Carlos Nevado geht es im Tempo der Gruppe voran. Schritt für Schritt erarbeiten Sie gemeinsam erste Grundlagen der spanischen Sprache und wiederholen das Gelernte immer wieder mit praktischen Beispielen. So können Sie bald einfache Alltagssituationen auf Reisen erfolgreich meistern. Im Mittelpunkt steht die Freude am Sprechen und am gemeinsamen Lernen in der Gruppe - starten Sie schwungvoll in die Woche mit Spanisch!

❶ Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekanntgegeben.

Mo, 02.02.-11.05.2026, 10:00-11:30 Uhr

12x, 24 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
 113,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Hybrid Storytellers/Unsplash

### 3 SPRACHEN DER WELT

#### 32003 | Salzkotten

##### Spanisch kompakt am Wochenende: Sprache, Kultur und Genuss

Marius Lütke Glanemann

Bereiten Sie sich optimal auf Ihre Spanien- oder Lateinamerikareise vor: Statt sich alles „nur“ anzusehen, können Sie diese besondere Erfahrung mit ersten Sprachkenntnissen intensiver, sicherer und authentischer erleben. Hier stimmen Sie sich praxisnah und interaktiv auf die bevorstehende Reise ein. Sie üben erste Dialoge und Redewendungen für typische Situationen auf Reisen. Auch eine kulinarische Vorbereitung darf nicht fehlen: Bei einem gemeinsamen Kochworkshop am Samstag (11-15 Uhr) bereiten Sie typisch mexikanische Gerichte zu und genießen diese gemeinsam. Kursleiter Marius Lütke Glanemann unterstützt Sie dabei, erste sprachliche und kulturelle Kompetenzen zu erwerben, die Ihre Reise bereichern und den Kontakt vor Ort erleichtern. Starten Sie mit diesem Wochenende bestens vorbereitet in die spanisch(sprachige) Welt!

❶ Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.

Fr, 30.01.2026, 17:00-21:00 Uhr  
Sa, 31.01.2026, 09:00-15:00 Uhr

2x, 13,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
60,00 € / Ermäßigung möglich

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 208

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

92,00 € / Ermäßigung möglich

#### 32005 | Salzkotten

##### Spanisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Marius Lütke Glanemann

Was wäre, wenn Sie schon bald Ihren Kaffee auf Spanisch bestellen oder ein kurzes Gespräch beginnen könnten? Dieser Kurs macht es möglich: Mit Kursleiter Marius Lütke Glanemann lernen Sie die spanische Sprache für den Alltag (auf Reisen) kennen. Am Ende des Kurses können Sie sich vorstellen, nach dem Befinden fragen und sogar einfache Gespräche führen. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihren Wortschatz und entwickeln ein Gefühl für grundlegende Strukturen der Sprache. Dabei üben Sie, sich in typischen Situationen zurechtzufinden, zum Beispiel im Café, beim Einkauf oder unterwegs in der Stadt. Tauchen Sie mit Marius Lütke Glanemann in die spanischsprachige Welt ein und profitieren Sie von seinen Auslandserfahrungen in Spanien, Mexiko und Kolumbien!

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

Mi, 15.04.-10.06.2026, 18:00-20:00 Uhr  
10x, 20 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
119,00 € / Ermäßigung möglich

#### 32004 | Salzkotten

##### Spanisch für die Reise (A1)

Marius Lütke Glanemann

In den Ferien reisen Sie nach Málaga, Madrid oder Mexiko? Erleben Sie Ihre Spanien- oder Lateinamerikareise noch intensiver mit ersten Sprachkenntnissen! In diesem kompakten Crash-Kurs lernen Sie praxisnah erste Spanischkenntnisse, die Ihnen Sicherheit und Freude beim Reisen geben. Sie üben, einfache Gespräche zu führen, nach dem Weg zu fragen oder im Café oder Restaurant zu bestellen. Spielerische Dialoge, interaktive Übungen und kurze Hörimpulse fördern Ihr Sprachgefühl, während Sie gleichzeitig in die Kultur des spanischsprachigen Raumes eintauchen.

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

Di und Do, 03.02.-26.02.2026, 18:00-20:00 Uhr  
7x, 18,67 UStd.

#### 32006 | Online

##### Hablemos español - Spanisch für Anfänger\*innen (A1)

Jasmin Deppe

Gemeinsam mit Muttersprachlerin Jasmin Deppe entdecken Sie die Grundlagen des Spanischen. Von der Begrüßung bis zum Bestellen im Café lernen Sie, sich in Alltagssituationen verständlich zu machen. Neben einer Einführung in grundlegende grammatischen Strukturen bauen Sie Ihren Wortschatz rund um Themen wie Familie, Freizeit und Reisen auf. Besonderen Wert legen wir auf das aktive Sprechen. Durch interaktive Übungen wie Dialoge entwickeln Sie ein erstes Sprachgefühl und

können das Gelernte direkt anwenden.

❶ Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Mo, 23.02.-01.06.2026, 18:00-19:30 Uhr  
12x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
105,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: Javier Trueba/Unsplash

### 32007 | Büren

#### Spanisch für Teilnehmer\*innen mit ersten Vorkenntnissen (A1.1)

Carlos Nevado Cortés

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 und vieles mehr. Mit Muttersprachler Carlos Nevado Cortés sprechen 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.

❶ Wir arbeiten mit dem Kurs- und Übungsbuch „Con gusto nuevo A1 - Hybride Ausgabe Allango“ (Klett), ISBN 978-3-12-514676-1, ab Lektion 4/5.  
Mo, 02.02.-08.06.2026, 18:00-19:30 Uhr  
15x, 30 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
135,00 € / Ermäßigung möglich



Mit viel Engagement und Herzblut planen wir vom TUI Reisecenter Team die schönsten Tage des Jahres für Sie und erfüllen seit 19 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

### 3 SPRACHEN DER WELT



#### Spanisch für Anfänger\*innen mit ersten Vorkenntnissen (A1.1)

Olga Yanez De Bannenberg

Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt! Als Landessprache ist es in Spanien und 20 weiteren Ländern Süd- und Mittelamerikas sowie der Karibik offiziell anerkannt. In diesem Kurs geht es um die Grundlagen - vielleicht um bei Ihrer nächsten Reise mehr als „hola“ und „gracias“ sagen zu können? Sie lernen wichtige Strukturen (z. B. Plural, Präsens) kennen. Der Kurs ist praxisorientiert und lebt vom Mitmachen: In lockerer Atmosphäre trainieren Sie mit Muttersprachlerin Olga Yanez de Bannenberg aus Mexiko das Sprechen, Hören und Verstehen. Das gemeinsame Üben der Aussprache hilft Ihnen bei Ihren ersten eigenen Sätzen auf Spanisch. Auch Wissenswertes zu Kultur, Land und Leuten kommt nicht zu kurz.

- ❶ Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Con gusto nuevo A1“ (Kurs- und Übungsbuch) (Klett), ISBN 978-3-12-514671-6 ab Kapitel 2.

#### 32008 | Geseke

Mo, 02.02.-20.04.2026, 19:45-21:15 Uhr

9x, 18 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

86,00 € / Ermäßigung möglich

#### 32009 | Geseke

Mo, 27.04.-06.07.2026, 19:45-21:15 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

95,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Vitaly Gariev/Unsplash

#### 32301 | Geseke

#### Spanisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2.1)

Carlos Nevado Cortés

In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz zu Alltagsthemen wie Gesundheit, Einkaufen und Reisen. Gleichzeitig festigen wir wichtige Grammatikstrukturen (z. B. pretérito indefinido) praxisnah und verständlich. Der Unterricht mit Muttersprachler Carlos Nevado ist lebendig und abwechslungsreich: Sie üben Situationen aus dem Alltag, um die Sprache auch vor Ort authentisch und selbstbewusst anwenden zu können. Außerdem trainieren Sie Ihr Hörverständnis und verbessern Ihre Lesefähigkeit. Zusätzlich erhalten Sie spannende Einblicke in die kulturellen Besonderheiten der spanischsprachigen Länder, die Ihnen den Umgang vor Ort erleichtern.

- ❶ Wir arbeiten mit dem Kurs- und Übungsbuch „Con gusto nuevo A2 - Hybride Ausgabe Allango“ (Klett), ISBN 978-3-12-514682-2.

Di, 03.02.-02.06.2026, 18:00-19:30 Uhr

15x, 30 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

135,00 € / Ermäßigung möglich

#### 32501 | Geseke

#### Spanisch für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (B1.1)

Carlos Nevado Cortés

Wir kennen bereits die Vergangenheitsformen und verfügen über einen soliden Wortschatz. Nun wollen wir dieses Wissen vertiefen und lernen, unsere Meinungen differenzierter auszudrücken. Auch komplexeren Texten und Gedanken widmen wir uns zunehmend. Außerdem lernen und üben wir, wie man Ratschläge gibt, Wünsche, Vorlieben und Bedürfnisse äußert, sich beschwert, eine Einigung erzielt oder argumentiert. Einblicke in die spanischsprachige Welt bereichern unseren Unterricht, damit wir uns in diesem Umfeld immer sicherer fühlen.

- ❶ Wir arbeiten mit dem Kurs- und Übungsbuch „Con gusto nuevo B1 - Hybride Ausgabe Allango“ (Klett), ISBN 978-3-12-514693-8.

Do, 05.02.-30.04.2026, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

90,00 € / Ermäßigung möglich



## Spanisch für Fortgeschrittene (B1.2)

Olga Yanez De Bannenberg

In diesem Kurs vertiefen Sie die Grammatik des Spanischen (z. B. indicativo/subjuntivo, futuro perfecto). Gleichzeitig erweitern Sie 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, Hörverständnisübungen und interaktiven Gesprächen bauen Sie Ihre Lese-, Hör- und Sprechfähigkeiten weiter aus. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und unterrichtet die Sprache seit mehr als zehn Jahren.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo B1“ (Klett), ISBN 978-3-12-514684-6 ab Lektion 7.

### 32502 | Salzkotten

Di, 27.01.-21.04.2026, 10:30-12:00 Uhr  
11x, 22 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
99,00 € / Ermäßigung möglich

### 32503 | Salzkotten

Di, 28.04.-07.07.2026, 10:30-12:00 Uhr  
10x, 20 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
90,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: FatCamera/iStock



## Spanisch für Fortgeschrittene (B2.2)

Olga Yanez De Bannenberg

In kleiner Runde erlernen Sie hier die sprachlichen Mittel, um sich in verschiedenen Situationen ver-

ständlich und angemessen auf Spanisch ausdrücken. Dazu wiederholen und vertiefen wir die spanische Grammatik in alltagsnahen Übungen (z. B. infinitivo/subjuntivo). Neue Vokabeln erweitern Ihren Wortschatz, so dass Ihr Spanisch immer präziser wird. Durch die Arbeit mit Texten, Hörverständnisübungen und interaktiven Gesprächen werden Sie schnell und sicher Ihre Lese-, Hör- und Sprechfähigkeiten auf fortgeschrittenem Niveau verbessern. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und unterrichtet die Sprache seit mehr als zehn Jahren.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con Gusto Nuevo B2“ (Klett), ISBN 978-3-12-514688-4 ab Lektion 7.

### 32504 | Büren

Mi, 28.01.-22.04.2026, 08:30-10:00 Uhr  
11x, 22 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12  
156,00 € / Ermäßigung möglich

### 32505 | Büren

Mi, 29.04.-08.07.2026, 08:30-10:00 Uhr  
11x, 22 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12  
156,00 € / Ermäßigung möglich

### 32506 | Online

#### Conversación en español (B1)

Carmen Kesting

Hola a todos, quiero que al leer este texto sintáis interés y curiosidad. Ofrezco a todas las personas que hablan español la posibilidad de practicar sus conocimientos en un ambiente relajado y tranquilo. Un „Stammtisch“ donde nos encontramos una vez a la semana para hablar de temas actuales del periódico, de nuestros intereses, de nuestros hobbies, nuestras vacaciones. Todo con buen humor! Estaré encantada de recibiros en mi Stammtisch „Español para todos“. Vom Small Talk zur echten Unterhaltung. Lernen Sie in diesem Kurs auch bei einem langerem Paella-Abendessen in Spanien ausführliche Gespräche zu führen, von sich zu erzählen und neue Bekanntschaften zu schließen.

❶ Im Kurs wird mit dem Buch „Con gusto A2/ B1“ (Klett), ISBN 978-3-12-514693-8 gearbeitet. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

### 3 SPRACHEN DER WELT

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.  
Di, 20.01.-24.03.2026, 19:30-20:30 Uhr  
10x, 13 UStd.  
Online-Kurs (ZOOM)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
46,20 €

unterrichtet, üben Sie über persönliche Erlebnisse und Alltagssituationen zu berichten. Dabei verbessern Sie Ihre Aussprache und erweitern Ihren Wortschatz: So geht die Kommunikation in Italien noch leichter von der Zunge!

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Chiaro! Der Italienischkurs (A2)“ (Hueber), ISBN 978-3-19-275449-4 ab Lektion 8.

Di, 20.01.-09.06.2026, 18:30-20:00 Uhr  
18x, 36 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A09,  
Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
188,00 € / Ermäßigung möglich

## ITALIENISCH

### 33001 | Online

#### Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Rosaria Dagnelli-Wenke

Die italienische Sprache wird oft als eine der schönsten Sprachen der Welt bezeichnet. Sie klingt wunderschön und melodisch. Wenn Sie Ihre vorhandenen Grundkenntnisse (ca. zwei VHS-Semester) vertiefen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Es werden Basiskenntnisse der italienischen Sprache vermittelt, mit denen Sie sich im Land verständigen, leichte Texte verstehen oder kurze Sätze bilden können. Der Unterricht mit Muttersprachlerin Rosaria Dagnelli-Wenke ist abwechslungsreich und bietet viel Gelegenheit zum Sprechen.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Nuovo Espresso A1“ (Hueber), ISBN 978-3-19-105438-0 ab Lektion 8. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg. Do, 22.01.-09.04.2026, 18:30-20:00 Uhr  
12x, 24 UStd.  
Online-Kurs (ZOOM)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
105,00 €

### 33301 | Geseke

#### Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A2.1)

Walter Christoph Franz

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse durch abwechslungsreiche Hr-, Sprech- und Schreibubungen. Dabei lernen Sie wichtige verschiedene Zeiten wie Futur (Zukunft) und Imperfekt (Vergangenheit) gezielt anzuwenden. Mit Kursleiter Walter Franz, der die Sprache seit über 25 Jahren

### 33302 | Salzkotten

#### Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A2.1)

Walter Christoph Franz

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse durch abwechslungsreiche Hr-, Sprech- und Schreibubungen. Dabei lernen Sie wichtige verschiedene Zeiten wie Futur (Zukunft) und Imperfekt (Vergangenheit) gezielt anzuwenden. Mit Kursleiter Walter Franz, der die Sprache seit über 25 Jahren unterrichtet, üben Sie über rsnliche Erlebnisse und Alltagssituationen zu berichten. Dabei verbessern Sie Ihre Aussprache und erweitern Ihren Wortschatz: So geht die Kommunikation in Italien noch leichter von der Zunge!

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Chiaro! Nuova edizione A2“ (Hueber), ISBN 9-783192-754494 ab Lektion 8. Der Kurs findet am 25.02., 25.03., 22.04., 20.05. und 27.05. nicht statt.  
Mi, 04.02.-10.06.2026, 18:00-19:30 Uhr  
12x, 24 UStd.  
VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12  
188,00 € / Ermigigung möglich

### 33303 | Online

#### Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A2.1)

Rosaria Dagnelli-Wenke

Wussten Sie, dass Italiener durchschnittlich 300 Wrter für Essen haben? Erweitern Sie Ihre Italienischkenntnisse (ca. vier VHS-Semester) und sprechen Sie über die wirklich wichtigen Dinge im

Leben! Der Unterricht mit Muttersprachlerin Rosaria Dagnelli-Wenke ist lebendig und bietet viel Gelegenheit zum Sprechen - nicht nur über Lebensmittel, Zubereitungen und Mahlzeiten, aber dieser wichtige Teil der italienischen Lebensart darf hier natürlich nicht fehlen!

- ❶ Wir arbeiten in einer Kleingruppe mit dem Lehrbuch „Nuovo Espresso 2 (A2)“, ISBN 978-3-19-225439-0 ab Lektion 4. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.  
Di, 20.01.-24.03.2026, 18:00-19:00 Uhr  
10x, 13 UStd.  
Online-Kurs (ZOOM)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
113,80 €



Foto: Astrid Schaffner/Unsplash

### 33501 | Geseke

#### „Parliamo italiano“ - Italienisch mit fortgeschrittenen Kenntnissen (B1)

Walter Christoph Franz

Anhand ausgewählter Texte sprechen wir über italienische (Alltags-)Kultur, Geschichte und Landeskunde. Dabei werden grammatischen Phänomene wiederholt bzw. vertieft und der Wortschatz themenbezogen erweitert. Hauptziel ist das freie Sprechen auf Italienisch.

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

Mi, 28.01.2026, 18:00-19:30 Uhr  
Mi, 25.02.2026, 18:00-19:30 Uhr  
Mi, 25.03.2026, 18:00-19:30 Uhr  
Mi, 22.04.2026, 18:00-19:30 Uhr  
Mi, 20.05.2026, 18:00-19:30 Uhr  
5x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A09,  
Seminarraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10  
75,00 € / Ermäßigung möglich

## FRANZÖSISCH

### 34001 | Hövelhof

#### Schnupperabend - Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Catherine Tigges

Heute haben Sie die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)“ zu informieren. Lernen Sie Kursleiterin und Muttersprachlerin Catherine Tigges und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie Ihre Fragen rund um den Kurs!

- ❶ Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
Di, 27.01.2026, 19:00-20:00 Uhr  
1x, 1,33 UStd.  
Realschule, Staumüller Str. 31, Raum 1.01  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 34002 | Hövelhof

#### Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Catherine Tigges

Unser Nachbarland Frankreich ist facettenreich: Malerische Landschaften sind hier ebenso zu finden wie pulsierende Städte. Egal welche Region Frankreichs Sie persönlich anzieht oder von beruflichem Interesse für Sie ist, einige grundlegende Sprachkenntnisse sollten Sie immer parat haben. Sie werden schnell merken, dass das Reisen in Frankreich so wesentlich angenehmer ist: Sie können Ihr Hotel leichter finden, nach Busfahrplänen fragen oder einen „café au lait“ (Kaffee mit Milch) bestellen. Mit Muttersprachlerin Catherine Tigges lernen Sie auf einfache Weise zu kommunizieren, um sich mit den Einheimischen austauschen zu können.

- ❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Rencontres en français A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-529642-8 ab Unité 1.  
Di, 03.02.-05.05.2026, 19:00-20:30 Uhr  
12x, 24 UStd.

# 3 SPRACHEN DER WELT

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
108,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Constantinis/IStock

## 34003 | Delbrück

### Schnupperabend - Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Dominik Müller

Heute haben Sie die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse“ zu informieren. Lernen Sie den erfahrenen Französischlehrer Dominik Müller und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie Ihre Fragen rund um den Kurs!

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
Do, 05.02.2026, 19:30-20:30 Uhr  
1x, 1,33 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## 34004 | Delbrück

### Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Dominik Müller

Bonjour et Bienvenue! Sie wollten immer schon mal Französisch lernen? In diesem Kurs erlernen Sie in entspannter Atmosphäre erste Grundlagen der Sprache unseres größten europäischen Nachbarn. Praxisnah und alltagstauglich lernen Sie sich vorzustellen und einfache Situationen auf Reisen zu meistern. Der Kurs legt besonderen Wert auf das Sprechen - mit vielen Gelegenheiten zum Ausprobieren und Üben. Dabei richten wir uns ganz nach Ihren Bedürfnissen und gehen auf Ihre Wünsche und Fragen ein. Als ausgebildeter Französischlehrer mit Erfahrungen in verschiedenen französischsprachigen Ländern gibt Dominik Müller authentische

Einblicke in ihre Vielfalt aus erster Hand.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Rencontres en français A1“ (Klett), ISBN: 978-3-12-529647-3.

Do, 19.02.-07.05.2026, 19:30-21:00 Uhr  
10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
97,50 € / Ermäßigung möglich

## 34005 | Salzkotten

### Französisch für Anfänger\*innen mit ersten Vorkenntnissen (A1.1)

Dominik Müller

Mit Französischlehrer Dominik Müller tauchen Sie weiter in die französische Sprache und Kultur ein. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihr Wissen praxisnah und alltagstauglich. Sie üben zum Beispiel typische Gesprächssituationen, damit Sie sich bei Ihrer nächsten Reise ganz selbstverständlich einen „vin rouge“ oder ein anderes Getränk Ihrer Wahl bestellen können. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Aussprache und dem Hörverstehen, damit Sie sich in alltäglichen Begegnungen schnell zurechtfinden.

Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Do, 19.02.-07.05.2026, 17:00-18:30 Uhr  
10x, 20 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
105,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: BakiBG/IStock



### Französisch für Reise und Beruf mit Vorkenntnissen (A2.1)

Catherine Tigges

Einige Vorkenntnisse im Französischen haben Sie bereits. Sie können zum Beispiel Verben im Präsens

und im passé composé konjugieren und sagen, was Ihnen (nicht) gefällt. In diesem Kurs wiederholen Sie mit Muttersprachlerin Catherine Tigges bereits Bekanntes, um die Grundlagen der Sprache zu festigen. Gleichzeitig erweitern Sie gezielt Ihren Wortschatz und Ihre Ausdrucksmöglichkeiten, etwa um über zukünftige Pläne oder Freizeitaktivitäten zu sprechen. Mit abwechslungsreichen Übungen und viel Raum zum Sprechen gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der Sprache. Ziel ist es, sich immer freier und präziser auf Französisch auszudrücken.

ⓘ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Rencontres en français A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-529648-0 ab Unité 1.

### 34301 | Hövelhof

Mo, 26.01.-13.04.2026, 19:00-20:30 Uhr  
12x, 24 UStd.  
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
108,00 € / Ermäßigung möglich

### 34302 | Hövelhof

Mo, 18.05.-29.06.2026, 19:00-20:30 Uhr  
7x, 14 UStd.  
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
63,00 € / Ermäßigung möglich

### 34303 | Salzkotten

#### Französisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen (A2.1)

Catherine Tigges

In diesem Kurs bauen Sie auf Ihre 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 erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten, zum Beispiel durch das imparfait (Vergangenheitsform). Das Sprechen wird dabei immer wichtiger. Lernen Sie, sich sicherer auf Französisch zu verständigen - im Beruf, auf Reisen oder im Internet. Schritt für Schritt gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen im mündlichen Ausdruck. Am Ende des Kurses können Sie unter anderem reflexive Verben gezielt einsetzen.

ⓘ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Rencontres en français A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-529648-0.

Mi, 04.02.-29.04.2026, 19:00-20:30 Uhr  
11x, 22 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Ursprungstr. 65-67,  
Raum A2 115  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
84,40 € / Ermäßigung möglich

### 34304 | Geseke

#### Französisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2.2)

Ingrid Kuhl

„Voyages“ - „Reisen“ heißt das Lehrbuch, mit dem wir uns nach Frankreich begeben. Sie sind schon unterwegs und können einfache Sätze und Fragen formulieren. Auch wichtige Verben haben Sie bereits kennengelernt. Die Reise geht weiter und führt in die Vergangenheit (passé composé, imparfait, Zeitadverbien). Auch alltägliche Themen wie Wohnen, Gesundheit, Reisen und Gesellschaft begleiten uns durch den Kurs. Mithilfe verschiedener Übungen und aktueller Texte zum Wortschatz werden Ihre Ausdrucksmöglichkeiten erweitert. Dozentin Ingrid Kuhl war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

ⓘ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyage neu A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-529422-6 ab Unité 9.  
Di, 27.01.-14.04.2026, 18:30-20:00 Uhr  
10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
99,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: SDI Productions/Stock

### 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

**HIER SOFORT**  
  
**BEWERBEN!**

## Nie sprachlos?

Dozent\*in bei der VHS  
vor Ort werden!

und neuer Grammatik. Zusätzlich lesen wir aktuelle Texte und die spannende Lektüre „Mort d'oeuvre“, um unser Leseverständnis zu trainieren. Dozentin Ingrid Kuhl war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

❶ Wir arbeiten mit dem Lernkrimi „Mort d'oeuvre“ (Circus Verlag), ISBN 978-3-8174-1973-9 im Kapitel 3 („le fils mal-aimé“).

Mi, 28.01.-15.04.2026, 10:30-12:00 Uhr

10x, 20 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

95,00 € / 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, 28.01.-15.04.2026, 08:45-10:15 Uhr

10x, 20 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

95,00 € / Ermäßigung möglich

## ANDERE SPRACHEN EUROPAS



### Schnupperabend - Niederländisch für Einsteiger\*innen (A1)

Johannes Ghijzen

Sie interessieren sich für den Kurs „Niederländisch für Einsteiger\*innen“, sind aber noch unsicher? Beim Schnupperabend lernen Sie Kursleiter Johannes Ghijzen sowie andere Teilnehmende kennen, erhalten Einblicke in Inhalte und Ablauf und können Fragen stellen - ganz unverbindlich.

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

### 35001 | Salzkotten

Mo, 23.03.2026, 18:30-19:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 35003 | Geseke

Mo, 01.06.2026, 18:30-19:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: fokkebok/iStock



### Dat is leuk! Niederländisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Johannes Ghijzen

Lernen Sie die Niederländer\*innen und ihre Sprache kennen. In diesem Kompaktkurs von Muttersprachler Johannes Ghijzen lernen Sie die Grundlagen der niederländischen Sprache auf praktische Weise. Dabei wird viel Wert auf den alltäglichen Sprachgebrauch und die Aussprache gelegt. Durch Themen wie Essen und Trinken, Wohnen, Reisen und Feiern lernen Sie auch die Niederländer\*innen und ihre typischen Bräuche besser kennen. Am Ende des Kurses sind Sie mit den Grundbegriffen und dem Klang der niederländischen Sprache vertraut und können ein kleines Gespräch führen. Praktisch und „leuk“ für Ihren Urlaub in den Niederlanden.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Welkom! Neu A1-A2 Niederländisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-528990-1.

### 3 SPRACHEN DER WELT

#### 35002 | Salzkotten

Mo, 13.04.-18.05.2026, 18:30-20:00 Uhr  
6x, 12 UStd.  
VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,  
3. OG, Raum 3.60  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
81,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Walls.io/Unsplash

#### 35004 | Geseke

Mo, 08.06.-13.07.2026, 18:30-20:00 Uhr  
6x, 12 UStd.  
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
81,00 € / Ermäßigung möglich

#### 35005 | Delbrück

##### Niederländisch für Anfänger\*innen mit ersten Vorkenntnissen (A1.1)

Elise Elma

Wat leuk dat jij er weer bent! (Wie schön, dass du wieder da bist!) Wer seine Grundkenntnisse im Niederländischen vertiefen möchte, ist hier richtig. Mit Muttersprachlerin Elise Elma steht die mündliche Kommunikation im Vordergrund: Im Kurs erwartet Sie viel Austausch mit der Kursleiterin und der Gruppe. Auch authentische Einblicke in die Kultur unseres Nachbarlandes dürfen nicht fehlen, um Sie bestens auf Ihre nächste Reise in die Niederlande vorzubereiten. Am Kursende können Sie sich über alltagsrelevante Themen wie Einkaufen, Urlaub oder Esseneinladungen unterhalten. Außerdem lernen Sie, wie man Vergleiche zieht, eine Unterkunft reserviert und eine Wettervorhersage versteht.

ⓘ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Wat leuk! Aktuell A1“ (Hueber), ISBN 978-3-19-105460-1 ab Kapitel 3/4. Am 04.03. findet der Kurs nicht statt.  
Mi, 04.02.-20.05.2026, 19:30-21:00 Uhr  
12x, 24 UStd.

Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
108,00 € / Ermäßigung möglich

#### 35006 | Geseke

##### Dat is leuk! Niederländisch für Einsteiger\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Johannes Ghijzen

Vertiefen Sie Ihre Niederländischkenntnisse und gewinnen Sie noch mehr Sicherheit im alltäglichen Sprachgebrauch: In diesem lebendigen Aufbaukurs begleitet Sie Muttersprachler Johannes Ghijzen dabei, Ihren Wortschatz zu erweitern, grundlegende Strukturen zu festigen und zunehmend flüssiger zu sprechen. Dabei wird viel Wert auf den alltäglichen Sprachgebrauch und die Aussprache gelegt. Sie lernen auch die Niederländer\*innen und ihre typischen Bräuche und Umgangsformen besser kennen. Am Ende des Kurses können Sie ein einfaches Gespräch führen. Freuen Sie sich auf einen praxisnahen Unterricht, der Sie bestens auf Ihren nächsten Aufenthalt in den Niederlanden vorbereitet!

ⓘ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Welkom! Neu A1-A2 Niederländisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-528990-1.

Do, 05.02.-19.03.2026, 18:30-20:00 Uhr  
6x, 12 UStd.  
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
81,00 € / Ermäßigung möglich



##### Niederländisch am Nachmittag mit Vorkenntnissen (A2.1)

Saskia Koten

Einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen 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 problemlos mit den Einheimischen kom-

munizieren zu können. Am Ende des Kurses können Sie zum Beispiel von vergangenen Ereignissen berichten (Imperfekt). In Saskia Kotens Unterricht liegt der Fokus auf dem Sprechen und Ausprobieren. Daher sind Phasen in Kleingruppen sowie einfache digitale Übungsformen immer wieder Teil dieses Kurses. Doe je mee? (Machen Sie mit?)

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Welkom! Neu A1-A2 Niederländisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-528990-1 ab Kapitel 8/9. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

### 35007 | Online

Am 13.02. findet der Kurs nicht statt.  
 Fr, 30.01.-27.03.2026, 15:30-17:00 Uhr  
 8x, 16 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
 70,40 € / Ermäßigung möglich

### 35008 | Online

Am 15.05. und 05.06. findet der Kurs nicht statt.  
 Fr, 24.04.-03.07.2026, 15:30-17:00 Uhr  
 8x, 16 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
 70,40 € / Ermäßigung möglich

### 35009 | Delbrück

#### Niederländisch mit Vorkenntnissen (A2)

Elise Elma

„Welkom terug: Laten we verdergaan!“ (Willkommen zurück: Lass uns weitermachen!) In diesem Kurs dreht sich alles um lebendige Kommunikation, denn Sprachen sind zum Sprechen da. Muttersprachlerin Elise Elma begleitet Sie mit Erfahrung, Sprachgefühl und kulturellem Hintergrundwissen durch den Unterricht. Gemeinsam mit der Kursleiterin und der Gruppe üben Sie, sich im Niederländischen sicherer und freier auszudrücken - sei es, um Empfehlungen zu geben oder spontane Gespräche zu führen. Dabei fließen authentische Einblicke in die niederländische Kultur ganz selbstverständlich mit ein. Am Ende des Kurses können Sie sich mit Leichtigkeit über Ereignisse in der Gegenwart und Vergangenheit unterhalten.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Wat leuk! Aktuell A2“ (Hueber), ISBN 978-3-19-105461-8 ab Lektion 3/4. Am 04.03. findet der Kurs nicht statt.

Mi, 04.02.-20.05.2026, 18:00-19:30 Uhr  
 12x, 24 UStd.  
 Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
 108,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Markus Winkler/Unsplash

### 35010 | Online

#### Dänisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2.1)

Katharina Asmussen

In diesem Onlinekurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse. Sie lernen beispielsweise sich am Urlaubsort zurechtzufinden und bezüglich der Ausstattung vor Ort zu erkundigen. Im Bereich Grammatik stehen vor allem die Vergangenheitsformen der Verben sowie verschiedene Arten von Pronomen 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.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Dansk for dig neu A1-A2“ (Klett), ISBN: 978-3-12-528971-0 ca. ab Lektion 11 und dem dazugehörigen Übungsbuch, ISBN: 978-3-12-528972-7. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.  
 Fr, 30.01.-15.05.2026, 10:00-11:30 Uhr  
 12x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

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

# 3 SPRACHEN DER WELT

## 35011 | Online

### Dänisch für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (B1.1)

Katharina Asmussen

In diesem Onlinekurs wenden Sie Ihre erlernten Grundkenntnisse in Gesprächen zu verschiedenen Alltagsthemen (z. B. über Familie, Arbeitsleben und Bewegung) 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.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Så kan du lære det / Grundbog“ (Klett), ISBN 978-3-12-528773-0 ab Lektion 3 und dem dazugehörigen Übungsbuch „Så kan du lære det / Øvebog“ (Klett), ISBN 978-3-12-528774-7. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Mi, 28.01.-29.04.2026, 18:00-19:30 Uhr

12x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

105,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: Vitaly Gariev/Unsplash

## 35012 | Online

### Dänisch für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (B1.2)

Katharina Asmussen

In diesem Onlinekurs wenden Sie Ihre erlernten Grundkenntnisse in Gesprächen zu verschiedenen

Alltagsthemen (z. B. über das Arbeitsleben und Wohnformen) 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.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Så kan du lære det / Grundbog“ (Klett), ISBN 978-3-12-528773-0 ab Lektion 4 und dem dazugehörigen Übungsbuch „Så kan du lære det / Øvebog“ (Klett), ISBN 978-3-12-528774-7. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Mo, 26.01.-04.05.2026, 20:00-21:30 Uhr

12x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

105,60 € / Ermäßigung möglich

## 35013 | Online

### Dänisch für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (B1+)

Katharina Asmussen

In diesem Onlinekurs wenden Sie Ihre bisher erlernten Sprachkenntnisse in Gesprächen zu verschiedenen Alltagsthemen (z. B. über eine gesunde Lebensweise oder Schule und Ausbildung) 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.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Så langt, så godt / Grundbog“ (Klett), ISBN 978-3-12-528516-3 ab Lektion 1 und dem dazugehörigen Übungsbuch „Så langt, så godt / Øvebog“ (Klett), ISBN 978-3-12-528566-8. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie recht-

zeitig vor Kursbeginn per E-Mail.  
 Mo, 26.01.-04.05.2026, 18:00-19:30 Uhr  
 12x, 24 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
 105,60 € / Ermäßigung möglich

### 35014 | Online

#### **Norwegisch für Anfänger\*innen mit leichten Vorkenntnissen (A2.2)**

Kristin Sens

Zwischen rauen Küstenlinien, sonnenhellen Sommernächten und tief verschneiten Wintern finden Sie in Norwegen ein einzigartiges Lebensgefühl. In diesem Kurs bauen Sie Ihre Norwegisch-Kenntnisse weiter aus, um noch tiefer in diese Lebensart eintauchen zu können. Sie üben Gespräche zu führen und sich zunehmend sicherer auszudrücken. Eine gute Vorbereitung für die nächste Reise oder sogar eine Auswanderung nach „Norge“.

❶ Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Norsk for deg neu A1-A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-528925-3. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.  
 Do, 22.01.-26.03.2026, 19:30-21:00 Uhr  
 10x, 20 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
 70,00 €



Foto: Seth Kane/Unsplash

### 35015 | Salzkotten

#### **Schnupperabend - Odjazzd! Polnisch für Anfänger\*innen (A1)**

Aleksandra Lass

Heute haben Sie die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Odjazzd! Polnisch für Anfänger\*in-

nen“ zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und Muttersprachlerin Aleksandra Lass und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie Ihre Fragen rund um den Kurs!

❶ Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
 Do, 29.01.2026, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 35016 | Salzkotten

#### **Odjazzd! Polnisch für Anfänger\*innen (A1)**

Aleksandra Lass

„Odjazzd!“ bedeutet auf Polnisch „los geht's!“: Lernen Sie unser Nachbarland und seine Kultur in diesem Kurs auf eine ganz neue Weise kennen. Mit der Muttersprachlerin und erfahrenen Lehrerin Aleksandra Lass machen Sie gemeinsam die ersten Schritte in die polnische Sprache. Sie lernen sich vorzustellen, von sich zu erzählen, Kontakte zu knüpfen und sich in alltäglichen Situationen sicher zu verständigen. Authentische Einblicke in die kulturelle Vielfalt Polens dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Ob beim Einkaufen, im Restaurant oder im Gespräch mit Einheimischen: Nach diesem Kurs sind Sie bestens vorbereitet, um sich auf einer Reise nach Polen sicher zu verständigen.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Witam! aktuell - Der Polnischkurs“ (Hueber), ISBN 978-3-19-125369-1. Am 12.02. und 23.04. findet der Kurs nicht statt.

Do, 05.02.-07.05.2026, 18:00-19:30 Uhr  
 10x, 20 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10  
 135,00 € / Ermäßigung möglich

### 35017 | Geseke

#### **Odjazzd! Polnisch mit ersten Vorkenntnissen (A1.1)**

Aleksandra Lass

Lernen Sie unser Nachbarland und seine Kultur in diesem Kurs noch besser kennen. Mit der Muttersprachlerin und erfahrenen Lehrerin Aleksandra Lass machen Sie gemeinsam die nächsten Schritte.

### 3 SPRACHEN DER WELT

te in die polnische Sprache. Sie lernen von sich zu erzählen, Kontakte zu knüpfen und sich in alltäglichen Situationen sicher zu verständigen. Ob beim Einkaufen, im Restaurant oder im Gespräch mit Einheimischen: Nach diesem Kurs sind Sie bestens vorbereitet für eine Reise nach Polen.

- ❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Witam! aktuell - Der Polnischkurs“ (Hueber), ISBN 978-3-19-125369-1. Am 12.02. und 23.04. findet der Kurs nicht statt.

Do, 05.02.-07.05.2026, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

135,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Ridofranz/iStock

#### 35018 | Geseke

##### Schnupperabend - Olá queridos amigos! Portugiesisch für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Roseli Danckwerts

Heute haben Sie die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Portugiesisch für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)“ zu informieren. Lernen Sie Ihre Kursleiterin und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie Ihre Fragen rund um den Kurs!

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

Do, 19.02.2026, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A09,  
Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

#### 35019 | Geseke

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

Roseli Danckwerts

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 Danckwerts ist als Brasilianerin mit deutschen Wurzeln Muttersprachlerin. Sie hat langjährige Erfahrung im Unterrichten von (brasilianischem) Portugiesisch und verkehrt sowohl in Brasilien als auch in Portugal.

- ❶ Das Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

Do, 26.02.-21.05.2026, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A09,

Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

100,00 € / Ermäßigung möglich

#### 35020 | Online

##### Neugriechisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Iliana Zafiri

Griechenland ist mehr als Sonne, mediterranes Essen und antike Stätten. Es ist ein Land mit lebendiger Sprache, tief verwurzelter Kultur und herzlicher Gastfreundschaft. Dieser Kurs richtet sich an alle, die neugierig auf das moderne Griechisch sind und das griechische Alphabet lernen möchten. Mit Dozentin Iliana Zafiri lernen Sie die wichtigsten sprachlichen Grundlagen für erste Kontaktsituationen. Außerdem erfahren Sie viel über Land und Leute!

- ❶ Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Di, 03.02.-23.06.2026, 18:30-20:00 Uhr

18x, 36 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

187,20 €

# 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 Informations-technologien 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 Neulinge\*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 informative 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 untenstehenden Informationsabende zu besuchen. Oder bewerben Sie sich einfach direkt online über unsere Internetseiten.



### Dozent\*in bei der VHS werden: So geht's!

Markus Krick, Leiter der VHS vor Ort, Insa Burmann  
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

Mi, 11.03.2026, 18:00-20:00 Uhr  
1x, 2,67 UStd.  
VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,  
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 16  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

#### 40002 | Salzkotten

Mi, 29.04.2026, 18:00-20:00 Uhr  
1x, 2,67 UStd.  
VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,  
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 16  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

# BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSEL- QUALIFIKATIONEN

## 40020 | Delbrück

### Körpersprache - kleine Gesten - große Wirkung

Sören Döhlinger

Beim Auftreten vor Mitmenschen - im Beruf oder auch im privaten Bereich - setzen wir sehr oft unbewusst die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten der Körpersprache ein. Dieses Seminar gibt Ihnen detaillierte Einblicke in das Ausdruckspotenzial und die bewussten Einsatzmöglichkeiten der nonverbalen Kommunikationsmittel. Dabei werden auch ungewöhnliche Wege beschritten, beispielsweise wird mit Hilfe von Gebärdensprache geübt, wie Informationen durch Handzeichen vermittelt werden. Gemeinsam erarbeiten Sie mit vielfältigen Learning by doing-Übungen und mit Hilfe von umfangreichem Lernmaterial die Möglichkeiten des Wissenstransfers. Schöpfen Sie Ihr individuelles Ausdruckspotenzial gezielt aus und generieren Sie einen Mehrwert an Überzeugungskraft im Beruf und in Alltags-situationen.

Sa, 18.04.2026, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

40,50 €

## 40021 | Delbrück

### Business Small Talk

Sören Döhlinger

Gerade im Beruf kommt den sogenannten kleinen Gesprächen des Small Talks eine große Bedeutung zu. Wie kann ich potenzielle Kunden sprachlich für mich gewinnen? Wie höre ich richtig zu und erkenne schnell die Kernaussagen des anderen? Wie kann ich meine Selbstsicherheit steigern und zugleich wichtige geschäftliche Kontakte im Rahmen eines Small Talks knüpfen? Zum Erlernen dieser Techniken bietet Ihnen das Seminar mittels Einzel- und Gruppentraining vielfältige, praxisnahe Möglichkeiten.

Sa, 25.04.2026, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
40,50 €

## 40021A | Online

### Gesprächs- und Verhandlungstraining

Christoph Dahms

Erfolgreiche Verhandlungen setzen eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur voraus. Sie trainieren in dieser Veranstaltung, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen können, um damit Ihren eigenen Verhandlungserfolg zu begründen. Die Strategien, Taktiken und Techniken professioneller Verhandlungsführung werden praktisch dargestellt und trainiert. Durch die Anwendung dieser Verfahren werden Sie Ihre Ziele leichter auch gegen Widerstand durchsetzen können. Seminarinhalte: Sympathiefeld zum\*r Verhandlungspartner\*in sicher aufbauen, Bedürfnisse des Gegenübers analysieren und überzeugend nutzen, Argumentation erfolgreich anwenden, Fragetechniken und aktives Zuhören geschickt einsetzen, professionelle Gesprächs-, Verhandlungs- und Diskussionsstrukturen anwenden, Strategien, Taktiken und Techniken der Beeinflussung anderer Menschen nutzen, sichere und sympathische Ausstrahlung stärken, eigene und fremde Emotionen zur Beeinflussung gezielt einsetzen, Körpersprache gewinnend einsetzen, Beeinflussungsprozesse professionell vorbereiten und erfolgreich durchführen, Manipulationen erkennen und abwehren, Dahms-Schlagfertigkeitstechniken für Verhandlungen nutzen, im Dialog erfolgreich Ziele erreichen, mit schwierigen Situationen und Verhandlungspartner\*innen („Problemtypen“) umgehen, mit Teilnehmenden und Trainer Erfahrungen austauschen, Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer, bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar.

1 Die Seminarunterlagen können für 14,00 € beim Dozenten erworben werden. 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.

So, 17.05.2026, 09:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Fr, 15.05.2026

70,00 €



Illustration: ruder design/iStock

#### 40022 | Hövelhof

##### **Mental-Coaching für mehr Durchsetzungspower - Wellness für Ihre Mentalfitness!**

Sören Döhlinger

Steigende Anforderungen im Alltag und Beruf verlangen nicht nur Organisationstalent, sondern auch mentale Stabilität. Dieses Seminar zeigt praxisnah, wie sich durch bewährte Techniken - insbesondere aus dem Autogenen Training - die eigene Stresskompetenz stärken lässt. Teilnehmende lernen einfache Übungen kennen, um Erschöpfung vorzubeugen, den Fokus gezielt zu steuern und innere Ruhe wiederherzustellen. Die Methoden lassen sich leicht in den Alltag integrieren und fördern nachhaltige Resilienz. Ideal für alle, die sich eine mentale Auszeit nehmen und ihre psychische Widerstandskraft bewusst trainieren möchten.

Sa, 09.05.2026, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €

#### 40023 | Delbrück

##### **Kommunikations-Psychologie fürs Tagesgeschäft**

Sören Döhlinger

Zwischenmenschliche Spannungen am Arbeitsplatz kosten Energie, Zeit und Motivation. Dieses Seminar vermittelt praxisnahe psychologisches Grundwissen für den beruflichen Alltag – verständlich, direkt umsetzbar und mit einem klaren Blick auf typische Dynamiken im Arbeitsumfeld. Anhand ausgewählter Modelle, wie der Transaktionalen Analyse, werden Kommunikationsmuster sichtbar gemacht und eigene Reaktionen reflektiert. Ziel ist es, Konflikte frühzeitig zu erkennen, die Zusammenarbeit kons-

truktiv zu gestalten und die eigene seelische Widerstandskraft zu stärken. So entsteht Raum für ein besseres Miteinander – im Büro, in der Werkstatt oder im Team.

Sa, 30.05.2026, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €

#### 40024 | Salzkotten

##### **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B.**

##### **Rosenberg - Infoabend**

Katrin Böwingloh, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Mediation und Achtsamkeit

Erfahren Sie mehr über die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg und treffen Sie eine fundierte Entscheidung für die Teilnahme am Kurs. Katrin Böwingloh, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Mediation und Achtsamkeit, stellt die Grundlagen der GfK vor und beantwortet Ihre Fragen.



## 4 BERUF UND DIGITALES

Der Infoabend ist unverbindlich und gebührenfrei.  
Do, 05.02.2026, 18:00-19:00 Uhr  
1x, 1,33 UStd.  
VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,  
3. OG, Raum 3.60  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: cagkansayin/iStock

### 40025 | Salzkotten

#### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

Ein Weg zu empathischer Verständigung.  
Katrín Böwingloh, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Mediation und Achtsamkeit

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg vermittelt wertvolle Fähigkeiten, um Kommunikationsprozesse zu verbessern, Konflikte konstruktiv zu lösen und empathische Beziehungen aufzubauen. Im Kurs werden die vier Schritte der GfK, Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte, vorgestellt und durch praxisnahe Übungen sowie Rollenspiele erlernt. Dadurch wird eine sichere und respektvolle Kommunikation in schwierigen Gesprächssituationen ermöglicht. Ein weiterer Fokus liegt auf empathischem Zuhören und Selbstempathie, die helfen, sowohl sich selbst als auch anderen mit mehr Verständnis und Mitgefühl zu begegnen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten erweitern und ein respektvolles, empathisches Miteinander im beruflichen, privaten oder sozialen Kontext fördern möchten.

Bitte Schreibmaterial für eigene Notizen und etwas zu trinken mitbringen.  
Do, 05.03.-07.05.2026, 18:00-21:00 Uhr  
8x, 32 UStd.  
VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
144,00 € / Ermäßigung möglich

### 40026 | Salzkotten

#### Infoabend zum Basiskurs

#### Integrative Persönlichkeitsentwicklung

Jürgen Jonat, Sozialpädagoge, Sozialtherapeut, NLP-Lehrtrainer, Dr. phil. M.A. Christina Watson, NLP Trainerin, Psychologin, Coach

Kommunikation ist mehr als Worte. Sie prägt, wie wir wahrnehmen, denken und handeln. Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) bietet wirkungsvolle Methoden, um eigene Kommunikations- und Verhaltensmuster bewusster zu gestalten und persönliche Potenziale zu entfalten. Beim Infoabend erhalten Interessierte einen Einblick in Ursprung, Ziele und Anwendungsmöglichkeiten des NLP und erfahren, wie diese Methode zur Entwicklung von Selbstreflexion, Lösungsorientierung und sozialer Kompetenz beitragen 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, 30.01.2026, 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

### 40027 | Salzkotten

#### Basiskurs Integrative

#### Persönlichkeitsentwicklung (NLP-Basiskurs)

Jürgen Jonat, Sozialpädagoge, Sozialtherapeut, NLP-Lehrtrainer, Dr. phil. M.A. Christina Watson, NLP Trainerin, Psychologin, Coach

Der NLP-Basiskurs vermittelt zentrale Kommunikationstheorien und Modelle aus systemischer Familientherapie, Hypnose und Gestalttherapie. Sie erleben praxisnah, wie Veränderungsarbeit mit NLP funktioniert, trainieren theoretische Grundlagen, Demo-Übungen in der Gruppe und praxisorientierte Kleingruppen-Übungen. Außerdem erhalten Sie

Einblicke in Entstehung, Weiterentwicklung und Anwendungsbereiche des NLP und lernen, wie Sie Ihre persönlichen und beruflichen Potenziale gezielt ausbauen können.

❶ 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, 21.02.2026, 09:30-17:30 Uhr

So, 22.02.2026, 09:30-17:30 Uhr

2x, 16 UStd.

Institut für Kommunikation und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, Paderborner Straße 25

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 15

200,00 €

zubildenden. Auch für Weiterbildungen zum\*zur „IHK Fachwirt\*in“ ist dieser Kurs empfehlenswert. Insbesondere, wenn noch keine Kenntnisse des Rechnungswesens vorliegen. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Mo, 13.04.2026, 18:00-21:00 Uhr

Mi, 15.04.2026, 18:00-21:00 Uhr

Mo, 20.04.2026, 18:00-21:00 Uhr

Mi, 22.04.2026, 18:00-21:00 Uhr

Mo, 27.04.2026, 18:00-21:00 Uhr

Mi, 29.04.2026, 18:00-21:00 Uhr

6x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: So, 12.04.2026

108,00 € / Ermäßigung möglich

## BUCHFÜHRUNG



Foto: AndreyPopov/iStock

### 40100 | Online

#### Grundlagen der Buchführung I

Maria-Elisabeth Mertensmeier, Bilanzbuchhalterin und Controllerin

Dieser Kurs ist insbesondere für Mitarbeiter\*innen kleiner und mittelständischer Unternehmen geeignet. Kursinhalte sind Aufgaben der Buchführung, Buchführungspflicht, Inventar, Form, Inhalt und Gliederung der Bilanz, Geschäftsvorfälle, Bestands- und Erfolgskonten, Bilanz. Alle Themenbereiche werden durch entsprechende Übungsaufgaben vertieft und eingeübt.

❶ Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs befähigt zum Besuch des Aufbaukurses „Grundlagen der Buchführung II“ und eignet sich ferner ideal zur Prüfungsvorbereitung von Aus-

### 40101 | 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.

❶ 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.

Mo, 04.05.2026, 18:00-21:00 Uhr

Mi, 06.05.2026, 18:00-21:00 Uhr

Mo, 11.05.2026, 18:00-21:00 Uhr

Mi, 13.05.2026, 18:00-21:00 Uhr

Mo, 18.05.2026, 18:00-21:00 Uhr

Mi, 20.05.2026, 18:00-21:00 Uhr

6x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: So, 03.05.2026

108,00 € / 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](http://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](http://www.xpert-business.eu). Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Alle Informationen rund um das Xpert Business-Zertifikatssystem finden Sie auf unseren Internetseiten unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de)

Ihrer Nähe

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Die Prüfungsgebühr wird durch das regionale Xpert Business-Prüfungszentrum festgelegt. Nähere Informationen auf Anfrage.

### 40151 | 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.

❶ Am 28.05. und 02.06. fällt der Kurs aus. Das Modul richtet sich an Einsteiger\*innen, es werden daher keinerlei Kenntnisse der Finanzbuchführung vorausgesetzt.

Di und Do, 10.03.-30.06.2026, 18:30-20:30 Uhr  
24x, 64 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
359,00 €

### 40150 | Regionales Prüfungszentrum

#### Zertifikatsprüfung Xpert Business (für alle Module)

Markus Krick, Leiter der VHS vor Ort

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.

❶ Für Auskünfte zu den 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](mailto:markus.krick@vhs-vor-ort.de) gerne zur Verfügung. Sa, 07.03.2026, 09:00-12:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Regionales Xpert Business-Prüfungszentrum in

### 40152 | 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.

❶ Am 13.05., 27.05., 01.06. und 03.06. fällt der Kurs aus. Fachliche Grundlagen, wie im Kurs

„Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt.  
 Mo und Mi, 09.03.-22.06.2026, 18:30-20:30 Uhr  
 22x, 58,67 UStd.  
 Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
 335,00 €

#### 40153 | 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.

❶ Am 23.04., 30.04. und 07.05. fällt der Kurs aus. Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt.

Di und Do, 10.03.-23.06.2026, 18:30-20:30 Uhr  
 16x, 42,67 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
 275,00 €

**XPERT** Business

#### 40154 | 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.

❶ Am 28.05. und 02.06. fällt der Kurs aus. Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung vorausgesetzt.

Di und Do, 10.03.-30.06.2026, 18:30-20:30 Uhr  
 24x, 64 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
 359,00 €

#### 40155 | 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.

❶ Am 13.05., 27.05., 01.06. und 03.06. fällt der Kurs aus. Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt.  
 Mo und Mi, 09.03.-22.06.2026, 18:30-20:30 Uhr  
 22x, 58,67 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
 335,00 €

#### 40156 | 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

## 4 BERUF UND DIGITALES

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, 10.03.-19.05.2026, 18:30-20:30 Uhr 16x, 42,67 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

275,00 €

❶ Am 13.05., 27.05. und 01.06. fällt der Kurs aus. Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt.

Mo und Mi, 09.03.-15.06.2026, 18:30-20:30 Uhr 20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
315,00 €

### 40157 | 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.

Mo und Mi, 09.03.-27.04.2026, 18:30-20:30 Uhr 11x, 29,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

189,00 €

### 40159 | 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.

❶ Am 28.05. und 02.06. fällt der Kurs aus.

Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt.

Di und Do, 10.03.-16.06.2026, 18:30-20:30 Uhr 20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

315,00 €



### 40158 | 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.

### 40160 | 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.

❶ Am 13.05., 27.05. und 01.06. fällt der Kurs aus.

Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanz-

buchführung 1 und 2" vermittelt, werden vorausgesetzt.  
 Mo und Mi, 09.03.-15.06.2026, 18:30-20:30 Uhr  
 20x, 53,33 UStd.  
 Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
 315,00 €

#### 40161 | 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 Am 13.05., 27.05., 01.06. und 03.06. fällt der Kurs aus. Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung vorausgesetzt.  
 Mo und Mi, 09.03.-22.06.2026, 18:30-20:30 Uhr  
 22x, 58,67 UStd.  
 Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
 300,00 €

#### 40162 | 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 Am 13.05., 27.05. und 01.06. fällt der Kurs aus. Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrungen vorausgesetzt.  
 Mo und Mi, 09.03.-15.06.2026, 18:30-20:30 Uhr  
 20x, 53,33 UStd.  
 Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
 315,00 €

## FORTBILDUNGEN FÜR KINDERTAGES- PFLEGE-PERSONEN

Das Kreisjugendamt Paderborn und die VHS vor Ort haben in enger Zusammenarbeit ein Fortbildungangebot 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.

## 4 BERUF UND DIGITALES



### Fortbildungsveranstaltungen für Tagespflegepersonen

im Bereich des Kreisjugendamtes  
Paderborn



#### 40200 | Salzkotten

##### Elternabend in der Kindertagespflege gestalten

Jennifer Kuhhoff

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 kompetente\*n Partner\*in 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, 10.09.2026, 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 €

#### 40201 | Salzkotten

##### Der Garten in der Kindertagespflege

Monika Evers, Erzieherin, Heilpädagogin, Referentin für frühkindliche Bildung, Dozentin in der Tagespflegequalifizierung

Nur wenige Orte bieten jungen Kindern so viele Möglichkeiten sich zu bewegen, Tiere und Pflanzen hautnah kennenzulernen, zu schmecken, riechen, begreifen, zu staunen, wie ein Garten. Er ist sicherer Ort und gleichzeitig Raum für kleine Abenteuer. Sei es sich zu trauen eine Marienkäferlarve auf die Hand zu nehmen oder den Würmern bei der Arbeit zu zuschauen. Jeden Tag gibt es viel zu erleben und erkunden. Wie kann dieser besondere Raum mit seinen vielen verschiedenen Möglichkeiten als lebendiger Lernort gemeinsam mit den jungen Kindern entdeckt und gestaltet werden. In diesem Seminar erhalten Sie viele Beispiele mit nachhaltigen Materialien, Räume für sinnliche Erfahrungen und Gestaltungselemente zu schaffen.

1 Wir werden überwiegend draußen im Garten sein, auch bei Regen hat ein Garten seinen Reiz. Bitte eine große Socke und einen dicken Stock mitbringen. Diese Fortbildungsveranstaltung für Kindertagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Kindertagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 09.05.2026, 09:00-14:30 Uhr

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

48,90 €

#### 40202 | 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, 07.03.2026, 09:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

ErlebnisCampus e.V., 33154 Salzkotten,

Domherrenkamp 10, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

55,40 €



Foto: Prostock-Studio/iStock

### 40203 | Salzkotten

#### Bildung für nachhaltige Entwicklung - ein Thema für die Kindertagespflege

Monika Evers, Erzieherin, Heilpädagogin, Referentin für frühkindliche Bildung, Dozentin in der Tagespflegequalifizierung

Viele Kindertagespflegepersonen kennen das, es sind oft zu viele Materialien da und wöchentlich kommen neue Sachen hinzu. Wie mit dieser Situation umgehen, welche Möglichkeiten der Veränderung gibt im Rahmen von Nachhaltigkeit? In der Kindertagespflege beschäftigen sich die Kinder bereits jetzt immer wieder neugierig, wenn auch nur punktuell und für einen kurzen Zeitraum, mit zukunftsrelevanten Themen wie der Umgang mit der Ressource Wasser. Zum Beispiel lieben die jungen Kinder das Spiel mit Wasser und den laufenden Wasserhahn. Hier bietet die KTTP ihnen Alternativen an, die den bewussten Umgang mit Wasser erlebbar machen. So wird es in der Kindertagespflege immer selbstverständlicher auch schon junge Kinder an Umwelt- Klimaschutz und soziale Nachhaltigkeitsthemen altersgerecht heranzuführen. In diesem Seminar wollen wir gemeinsam herausfinden, was Bildung für nachhaltige Entwicklung in der Kindertagespflege bedeutet und wie Sie die Kinder und Eltern in dieses Zukunftsthema miteinbeziehen können.

❶ Für die Tauschbörse biete Dinge mitbringen, denen Sie ein 2. Leben schenken möchten. Diese Fortbildungsveranstaltung für Kindertagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Kindertagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 13.06.2026, 09:00-14:30 Uhr

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

48,90 €

### 40204 | Bad Wünnenberg

#### Meine Resilienz als Tagesmutter/ Tagesvater fördern

Anne Gödde

Die Arbeit mit den Kindern nimmt oft sehr viel Raum ein. Dabei werden Ihre Bedürfnisse als Tagesmutter/- Tagesvater schnell vergessen. Besonders die arbeitsspezifischen Faktoren wie große Lärmbelastung, knappe Zeit, aber auch ungünstige Pausenregelungen beeinflussen Ihre Gesundheit. Dabei sollten Sie sich genauso gut um sich selbst kümmern wie um die Kinder. Doch wie kann das im Alltag gelingen? Ob wir Krisen gut meistern, hängt von unserer psychischen Widerstandskraft ab, von unserer Resilienz. Und diese schauen wir uns einmal genauer an. Dabei wird der Praxisbezug eine wichtige Rolle spielen.

Sa, 09.05.2026, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

28,00 €

### 40205 | Delbrück

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

Ulrike Krause, Erzieherin und Fachkraft für Begabtenförderung

Besonders begabte Kinder werden im Alltag oft übersehen - sie gelten entweder als „pflegeleicht“ oder „zu fordernd“ und fallen selten unter klassische Förderkonzepte. Da sich viele dieser Kinder sehr gut anpassen können, fallen sie uns im Alltag auch gar nicht unbedingt sofort auf. Dabei gehören sie zu den vergessenen Inklusionskindern: Auch sie brauchen eine gezielte, feinfühlige Begleitung, um sich gesund und ihrem Potenzial entsprechend entwickeln zu können. An diesem Abend erhalten Sie nicht nur theoretische Grundlagen zum Thema Hochbegabung, sondern durch konkrete Fallbeispiele auch viele praxisnahe Impulse. Ebenso steht eine kleine Auswahl an Literatur und Spielmaterialien zum Entdecken bereit. Im Anschluss wird es Ihnen leichter gelingen, hochbegabte Kinder im Alltag zu erkennen und sie individuell zu unterstützen. Eingeladen sind Kindertagespflegepersonen, pädagogische Fachkräfte, Eltern und alle Interessierten.

Mo, 08.06.2026, 19:00-21:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

## 4 BERUF UND DIGITALES

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,  
Am Wiemenkamp 2, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20  
25,00 €



Foto: bondarillia/iStock

### 40206 | Bad Wünnenberg

#### Zuckerfreie Ernährung in der Kindertagespflege

Eva Beyerstedt, Gesundheitspädagogin SKA

In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie eine zuckerfreie und gesunde Ernährung in der Kindertagespflege umsetzen können. Neben grundlegenden Informationen zu den Auswirkungen von Zucker auf die kindliche Entwicklung erhalten Sie praktische Kenntnisse darüber, wie Sie Mahlzeiten und Snacks ohne zugesetzten Zucker abwechslungsreich, schmackhaft und kindgerecht gestalten. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Auswahl natürlicher, nährstoffreicher Lebensmittel sowie auf Strategien, um versteckten Zucker in industriell verarbeiteten Produkten zu erkennen und zu vermeiden. Zudem werden Alternativen aufgezeigt, mit denen Süßhunger auf natürliche Weise gestillt werden kann. Die Fortbildung bietet Ihnen zahlreiche alltagstaugliche Tipps, praxisnahe Empfehlungen und kreative Rezeptideen, die sich leicht in den Betreuungsaltag integrieren lassen - für eine bewusste, genussvolle und gesunde Ernährung der Kinder.

**i** Mitzubringen sind: Geschirrtücher, Schürze sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 5,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Sa, 10.10.2026, 10:00-13:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09,  
Küche 1  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
21,40 €

### 40207 | Delbrück

#### Raumgestaltung in der Kindertagespflege

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, so dass eine praxisnahe Umsetzung im Vordergrund steht.

Sa, 07.11.2026, 09:00-12:45 Uhr

1x, 5 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

43,60 €



Foto: Halfpoint/iStock

### 40208 | Bad Wünnenberg

#### Selbstfürsorge in der Kindertagespflege

Anne Gödde

In der verantwortungsvollen Arbeit mit Kindern ist es entscheidend, auch auf sich selbst zu achten. Diese praxisnahe Weiterbildung richtet sich an Kindertagespflegepersonen, die ihre Selbstfürsorge-

Kompetenz stärken möchten. Sie lernen, eigene Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen, persönliche Ressourcen zu aktivieren und neue Energiequellen zu erschließen. Ziel ist es, langfristig gesund, ausgeglichen und mit Freude im Beruf zu bleiben. Denn nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch nachhaltig für andere da sein.

Sa, 07.11.2026, 09:00-14:30 Uhr

1x, 6 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

42,00 €

## GRUNDLAGEN DER EDV UND 10-FINGER-TAST- SCHREIBEN

**41001 | Online**

### 10-Finger-Tastschreiben für Schüler\*innen, Jugendliche und Erwachsene

Gerhild Schnittker, Emotionscoach und  
Lerntrainerin

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 Konzentra-

tion auf den Inhalt. Ähnlich wie beim Fahrradfahren: Sie haben es einmal gelernt und brauchen nicht mehr überlegen, wie Sie den Lenker halten müssen, in die Pedale treten oder die Balance halten. All das geschieht unbewusst und zielsicher. Mit dem multisensorischen Lernsystem von „ritter magic typing“ werden in diesem Online-Kurs verschiedene Sinnesorgane angesprochen und jeder Buchstabe mit einem Symbol verknüpft. So ist es möglich, bereits an einem Tag alle Buchstaben, Zahlen und wichtigsten Sonderzeichen zuordnen zu können. Das Erlernte wird selbstständig ins Unterbewusstsein transportiert und die Schnelligkeit trainiert. Kursleiterin Gerhild Schnittker ist Lizenz-Trainerin für das im Kurs eingesetzte und zertifizierte Konzept „ritter magic typing“.

Die Teilnahme findet über die Plattform „Microsoft Teams“ statt und kann mit einem Laptop oder stationären PC erfolgen. Ferner sind Lautsprecher oder Kopfhörer sowie Kamera und Mikrofon notwendig, idealerweise ist ein Headset vorhanden. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. In der Kursgebühr sind 25,00 € für das im Kurs verwendete Arbeitsheft inkl. Schreibtrainingsprogramm enthalten. Das Lehrmaterial erhalten Sie vor Kursbeginn auf dem Postweg. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Di und Mi, 14.04.-29.04.2026, 18:00-19:30 Uhr  
6x, 12 UStd.

Online über Microsoft Teams



**proffice**  
D I G I T A L

Print- und IT Solutions

**ProOffice Digital GmbH**

Hansastraße 24-26

59557 **Lippstadt**

Am Vorderflöß 25

33175 **Bad Lippspringe**

[pro-office.net](http://pro-office.net)

## 4 BERUF UND DIGITALES

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9

Anmeldeschluss: Mi, 08.04.2026

119,00 € / Schüler\*innen erhalten 25% Ermäßigung



Foto: Pressmaster/iStock

### 41002 | Delbrück

#### 10-Finger-Tastschreiben in 3x3 Stunden (Ferienkurs für Schüler\*innen von 10-18 Jahren)

Gerhild Schnittker, Emotionscoach und Lerntrainerin

Beschreibung siehe Kurs Nr. 41001.

❶ In der Kursgebühr sind 25,00 € für das im Kurs verwendete Arbeitsheft inkl. Schreibtrainingsprogramm enthalten. Das Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

Mo, 30.03.2026, 10:00-13:15 Uhr

Di, 31.03.2026, 10:00-13:15 Uhr

Mi, 01.04.2026, 10:00-13:15 Uhr

3x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Ladestr.1 A204 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

95,50 € / Gebühr bereits ermäßigt (Schüler\*innen-Tarif, -25%)



#### Computer und Internet leicht gemacht: 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 Win-

dows 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.

### 41011 | Delbrück

Mo, 26.01.2026, 18:00-20:15 Uhr

Mo, 02.02.2026, 18:00-20:15 Uhr

Mo, 09.02.2026, 18:00-20:15 Uhr

Mo, 23.02.2026, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Ladestr.1 A204 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

54,00 € / Ermäßigung möglich

### 41012 | Salzkotten

Mo, 02.03.2026, 18:00-20:15 Uhr

Mo, 09.03.2026, 18:00-20:15 Uhr

Mo, 16.03.2026, 18:00-20:15 Uhr

Mo, 23.03.2026, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

54,00 € / Ermäßigung möglich

### 41013 | Salzkotten

#### 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. Mo, 20.04.-11.05.2026, 18:00-20:15 Uhr  
4x, 12 UStd.  
Gesamtschule Salzkotten, Upsprung Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
54,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Drazen Zigic/iStock



### Computer und Internet für Einsteiger\*innen (Grundkurs)

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 Gefahren.

❶ Es werden keine oder nur geringe Computerkenntnisse vorausgesetzt. Der Kurs ist auch für ältere Lernende geeignet.

### 41014 | Büren

Di, 03.02.2026, 18:00-20:15 Uhr  
Di, 10.02.2026, 18:00-20:15 Uhr  
Di, 17.02.2026, 18:00-20:15 Uhr  
Di, 24.02.2026, 18:00-20:15 Uhr  
4x, 12 UStd.  
Schulzentrum Büren, EDV, Raum 0.20  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
54,00 € / Ermäßigung möglich

### 41015 | Geseke

Di, 14.04.2026, 18:00-20:15 Uhr  
Di, 21.04.2026, 18:00-20:15 Uhr  
Di, 28.04.2026, 18:00-20:15 Uhr  
Di, 05.05.2026, 18:00-20:15 Uhr  
4x, 12 UStd.  
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A12 (Info 2)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
54,00 € / Ermäßigung möglich

### 41016 | Geseke

#### Computer und Internet für Einsteiger\*innen II (Aufbaukurs)

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 Ordnern 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 Die Anmeldung zu dem Kurs ist jederzeit möglich und zunächst unverbindlich. Bei ausreichendem Interesse richten wir den Kurs in Abstimmung mit den Teilnehmenden ein - gerne auch für Kleingruppen. Sprechen Sie uns an!

Di, 12.05.-09.06.2026, 18:00-20:15 Uhr  
4x, 12 UStd.  
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A12 (Info 2)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
64,80 € / Ermäßigung möglich

## 4 BERUF UND DIGITALES

### 41017 | Geseke

#### Digitale Geräte und Apps leicht erklärt. Infoabend zum „Offenen Digitaltreff“

Muzaffer Ucarer

An diesem Abend lernen Sie den „Offenen Digitaltreff“ der VHS kennen. Nehmen Sie unverbindlich teil und erfahren Sie alles über das Format und was sich dahinter verbirgt. Lernen Sie Kursleiter Muzaffer Ucarer sowie andere Teilnehmende kennen und nutzen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen sowie Themenwünsche anzuregen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

ⓘ Bitte das eigene Gerät inkl. Netzteil und Verlängerungskabel mitbringen.

Mi, 25.02.2026, 18:00-20:15 Uhr  
1x, 3 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

ⓘ Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Der Einstieg ist zu jedem Termin möglich. Bitte das eigene Gerät inkl. Netzteil und Verlängerungskabel mitbringen, um das Gelernte direkt auszuprobieren.

### 41018 | Geseke

Mi, 18.03.2026, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
10,00 €

### 41019 | Geseke

Mi, 15.04.2026, 18:00-20:15 Uhr  
1x, 3 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
10,00 €



Foto: Ljupco/iStock



Foto: vm/iStock



#### Digitale Geräte und Apps leicht erklärt. Offener Digitaltreff für Einsteiger\*innen

Muzaffer Ucarer

Smartphone, Tablet oder Laptop gehören längst zum Alltag. Aber wie nutzt man sie sicher und effizient? Der Kurs vermittelt leicht verständlich die Grundlagen der Bedienung digitaler Geräte und den Umgang mit wichtigen Apps für Kommunikation, Organisation und Alltag. Sie erhalten praxisnahe Tipps zu Updates, Speicherverwaltung und Cloud-Diensten und lernen, die Einstellungen für Sicherheit und Datenschutz zu nutzen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre digitalen Geräte besser verstehen und nutzen möchten - ganz ohne schwierige Fachsprache.



#### SilverSurfers - Offener Computer-Treff für ältere Lernende

Klaus Reiher

Entdecken Sie mit den Möglichkeiten des Smartphones, Computers oder Internets die digitale Welt! Erlernen Sie den Computer oder den Laptop zu bedienen, im Internet zu recherchieren, online einzukaufen, Reisen zu buchen oder zu kommunizieren. 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 freut sich darauf, seinen großen Erfahrungsschatz zu teilen. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die Möglichkeiten des digitalen Zeitalters!



Seit mehr als  
35 Jahren!

die  
Sprach-  
werkstatt

**Wenn nicht jetzt, wann dann ?**

**Als Präsenzunterricht:**

**Lehrgang zur Vermittlung von Grundkompetenzen**

Beginn: 02.03.2026, Dauer: 4 Monate

**Kaufmännische Umschulungen mit IHK-Abschluss**

in Voll- und Teilzeit, verschiedene Fachrichtungen

Beginn: 02.02.2026 und 01.07.2026

Dauer: 24 bzw. 36 Monate

Förderung durch **Bildungsgutschein** möglich!

**Lydia Spadi B.A.**

05251/77999-13

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

Interesse geweckt?  
Wir beraten Sie gern!

**Agnieszka Kazmierczak M.Eng.**

05251/77999-28

[a.kazmierczak@die-sprachwerkstatt.de](mailto:a.kazmierczak@die-sprachwerkstatt.de)

Stettiner Straße 40-42 - 33106 Paderborn

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



Im Herzen  
ein Nerd?  
Dozent\*in bei der VHS  
vor Ort werden!

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, Ursprungstr. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

**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).

**41020 | Salzkotten**

Do, 22.01.2026, 18:00-20:00 Uhr

**41021 | Salzkotten**

Do, 19.02.2026, 18:00-20:00 Uhr

**41022 | Salzkotten**

Do, 19.03.2026, 18:00-20:00 Uhr

**41023 | Salzkotten**

Do, 16.04.2026, 18:00-20:00 Uhr

**41024 | Salzkotten**

Do, 07.05.2026, 18:00-20:00 Uhr

**41025 | Salzkotten**

Do, 11.06.2026, 18:00-20:00 Uhr

**41026 | Salzkotten**

Do, 09.07.2026, 18:00-20:00 Uhr

**41027 | Online**

**Mac für Ein- und Umsteiger\*innen**

Peter Hoffmann

Sie möchten erstmals mit einem Mac arbeiten oder von Windows auf macOS umsteigen? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Bedienung Ihres Apple-Computers kennen. Sie arbeiten mit Fenstern, organisieren Dateien und lernen die Spotlight-

Suche sowie zentrale Systemeinstellungen kennen. Wichtige Programme wie Safari, Mail, Notizen, Kalender und Kontakte werden ebenso vorgestellt wie der App Store und Funktionen wie „Mission Control“ oder AirDrop. Auch die effektive Bedienung mit Trackpad, Maus und Tastenkombinationen ist Thema des Kurses. Ein Einblick in iCloud zeigt Ihnen, wie Sie Daten zwischen Mac, iPhone und iPad synchronisieren können. Am zweiten Abend lernen Sie die Apple-Programme Pages, Numbers und Keynote für Texte, Tabellen und Präsentationen kennen.

Die Teilnahme mit dem eigenen Mac wird empfohlen, um Übungen direkt mitverfolgen zu können. Zugangsdaten und weitere technische Informationen erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Mi, 11.02.-18.02.2026, 18:00-21:00 Uhr  
2x, 8 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

Anmeldeschluss: Di, 10.02.2026

36,80 € / Ermäßigung möglich



Foto: dontree\_m/iStock



**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).

❶ Zum Workshop bringen Sie Ihr eigenes MacBook inkl. Netzteil mit, im Schulungsraum sind keine Apple-Geräte vorhanden.

### 41028 | Salzkotten

Fr, 30.01.2026, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 31.01.2026, 09:00-16:00 Uhr

2x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

81,00 € / Ermäßigung möglich

### 41029 | Salzkotten

Fr, 24.04.2026, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 25.04.2026, 09:00-16:00 Uhr

2x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

81,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: BongkarnThanyakij/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 feste Beratungstage mit mehreren frei buchbaren 45-Minuten-Einheiten an.
2. Bei der Anmeldung wählen Sie eine oder mehrere aufeinander folgende Einheiten. Die Gebühr gilt pro gebuchter Unterrichtsstunde.
3. Eine Woche vor dem Beratungstag teilt die VHS den genauen Termin mit. Ihre Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Ein Rücktritt nach Terminvergabe ist nicht mehr möglich. Bitte halten Sie sich den gesamten Beratungstag frei, bis Ihr Termin feststeht.

#### Ablauf des Einzelunterrichts

1. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät (Notebook, Tablet oder Smartphone) mit.
2. Sie erhalten eine individuelle Schulung entsprechend der gebuchten Zeit.

#### Hinweise und Haftungsausschluss

Die VHS haftet nicht für Schäden an Geräten oder Software, die im Zusammenhang mit der Schulung entstehen. Änderungen am System erfolgen auf eigene Verantwortung. Die Schulung dient nicht der Reparatur defekter Geräte oder fehlerhafter Software. In solchen Fällen wenden Sie sich bitte an einen IT-Fachbetrieb.

❶ Bitte melden Sie sich zur Terminabsprache unter 05258 5071-3551 in der VHS-Hauptgeschäftsstelle.

#### Für alle Termine gilt:

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60  
26,50 €

**41030 | Salzkotten**

Di, 20.01.2026, 12:30-21:00 Uhr

**41031 | Salzkotten**

Di, 27.01.2026, 12:30-18:30 Uhr

**41032 | Salzkotten**

Di, 24.02.2026, 12:30-18:30 Uhr

**41033 | Salzkotten**

Di, 17.03.2026, 12:30-18:30 Uhr

**41034 | Salzkotten**

Di, 21.04.2026, 12:30-18:30 Uhr

**41035 | Salzkotten**

Di, 19.05.2026, 12:30-18:30 Uhr

**41036 | Salzkotten**

Di, 16.06.2026, 12:30-18:30 Uhr

**41037 | Salzkotten**

Di, 14.07.2026, 12:30-18:30 Uhr

## SMARTPHONE, TABLET & Co.



Foto: Vladimir Vladimirov

**42002 | Salzkotten****Infovormittag: Markt & Technik - Smartphone-Treff für ältere Lernende**

Herbert Lehmann

An diesem Vormittag stellt Ihnen Dozent Herbert Lehmann das 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 weitere Teilnehmende kennen und nutzen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen sowie Themenwünsche anzuregen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Fr, 23.01.2026, 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 - 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 Käffchen am Marktstand oder testen Sie direkt beim Einkaufen, was Sie gelernt haben!

❶ Der Kurs richtet sich an ältere Lernende und benötigt keine Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Smartphone und ein Ladegerät mit. Die Termine finden im zweiwöchigen Rhythmus statt.

**42003 | Salzkotten**

Fr, 30.01., 11:00-13:00 Uhr

Fr, 27.02., 11:00-13:00 Uhr

Fr, 13.03., 11:00-13:00 Uhr

Fr, 27.03., 11:00-13:00 Uhr

Fr, 24.04., 11:00-13:00 Uhr

5x, 13,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

45,10 € / Ermäßigung möglich

## 4 BERUF UND DIGITALES

### 42004 | Salzkotten

Fr, 06.02., 11:00-13:00 Uhr  
Fr, 20.02., 11:00-13:00 Uhr  
Fr, 06.03., 11:00-13:00 Uhr  
Fr, 20.03., 11:00-13:00 Uhr  
Fr, 17.04., 11:00-13:00 Uhr  
5x, 13,33 UStd.  
VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,  
3. OG, Raum 3.59  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10  
45,10 € / Ermäßigung möglich



Foto: Deagrezz/iStock

### 42005 | Delbrück

**Infoabend: Smartphone-Treff für ältere Lernende**  
Herbert Lehmann

An diesem Abend stellen wir Ihnen das Angebot „Smartphone-Treff für ältere Lernende“ vor. Nehmen Sie völlig unverbindlich teil und erfahren Sie alles über dieses 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!

Di, 03.02.2026, 18:00-20:00 Uhr  
1x, 2,67 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Ladestr.1 A204 (EDV)  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 42006 | Delbrück

**Smartphone-Treff für ältere Lernende**  
Herbert Lehmann

Möchten Sie Ihr Smartphone besser kennenlernen und sicherer im Alltag nutzen? Entdecken Sie gemeinsam mit anderen Interessierten die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Geräts - ganz ohne Leistungs-

druck und in angenehmer Atmosphäre. Egal, ob Sie Fotos verschicken, WhatsApp-Nachrichten schreiben, Reisen planen oder online einkaufen möchten: hier sind Sie richtig! Unter Anleitung eines erfahrenen Dozenten lernen Sie Schritt für Schritt den souveränen Umgang mit Ihrem Smartphone. Und das in einem Tempo, das zu Ihnen passt. Tauschen Sie sich aus, stellen Sie Fragen und üben Sie direkt an Ihrem eigenen Gerät.

Der Kurs richtet sich an ältere Lernende und benötigt keine Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Smartphone und ein Ladegerät mit. Die Termine finden im zweiwöchigen Rhythmus statt.

Di, 17.02.2026, 18:00-20:00 Uhr  
Di, 03.03.2026, 18:00-20:00 Uhr  
Di, 17.03.2026, 18:00-20:00 Uhr  
Di, 14.04.2026, 18:00-20:00 Uhr  
Di, 28.04.2026, 18:00-20:00 Uhr  
5x, 13,33 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Ladestr.1 A204 (EDV)  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10  
45,10 € / Ermäßigung möglich



Foto: Irina Shatilova/iStock



### 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.

❶ 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.

#### 42007 | Salzkotten

Mi, 18.03.2026, 17:30–20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14  
18,00 €

#### 42008 | Salzkotten

Do, 19.03.2026, 17:30–20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Ursprungstr. 65–67, Raum A2 208

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14  
18,00 €

## OFFICE-ANWENDUNGEN

#### 43001 | Geseke

**Vorbereitung auf die IHK-Abschlussprüfung**

**Teil 1: Kaufmann/-frau für Büromanagement**  
Christian Loske

In diesem Kurs bereiten Sie sich gezielt auf die schriftliche Abschlussprüfung Teil 1 im Bereich Informationstechnisches Büromanagement vor. Der Schwerpunkt liegt auf der Textverarbeitung mit WORD und der Tabellenkalkulation mit EXCEL. Sie üben das Erstellen, Formatieren und Strukturieren professioneller Dokumente sowie den Tabellenaufbau, Formeln, Funktionen und Datenanalyse. Durch praxisnahe, prüfungsähnliche Übungen gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit WORD und EXCEL und sind optimal auf die Prüfung vorbereitet.

❶ 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 Do, 03.02.–19.02.2026, 18:00–21:30 Uhr

**D-Druck**  
passion for print

**D-Druck ist Drucker, Problemlöser,  
Logistiker, Full-Service-Partner,  
Weiterverarbeiter, Mediengestalter,  
Unterstützer, Flexibilität,  
Produktvielfalt, Versender,  
Konfektionierer & mehr.**

Karl-Schurz-Str. 26 | 33100 Paderborn | T 05251 142880 | info@d-druck.net | [d-druck.net](http://d-druck.net)

## 4 BERUF UND DIGITALES

5x, 23,33 UStd.  
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
Raum A11 (Info 1)  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12  
157,50 € / Ermäßigung möglich



Illustration: Fahmi Ruddy Hidayat/iStock

### 43002 | Online

#### **WORD Kompakt - Grundlagen und fortgeschrittene Kenntnisse**

Andre Simon Merschmann

Texte effizient und professionell gestalten - mit Microsoft WORD gelingt das auch ohne Vorkenntnisse. Die Schulung kombiniert kompakte Wissensvermittlung mit vielen praktischen Übungen und individueller Betreuung. Themen sind u. a. einheitliche Formatierungen, Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeilen, Fußnoten, automatische Aufzählungen sowie das Abspeichern in unterschiedlichen Formaten. Aufbauend lernen Sie, Tabellen und Formulare einzufügen, Formatvorlagen und Verzeichnisse zu erstellen, SmartArt zu nutzen und Serienbriefe oder Masterdokumente anzulegen. Auch der Umgang mit dem Formeleditor wird erläutert. Ideal für alle, die im Büroalltag sicherer mit WORD arbeiten möchten.

❶ Die Teilnahme ist mit einem PC oder Notebook mit einer möglichst aktuellen Version von MS WORD (mind. 2019) möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Mo, 13.04.-27.04.2026, 18:00-20:00 Uhr  
3x, 8 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 16  
Anmeldeschluss: So, 12.04.2026  
54,00 € / Ermäßigung möglich

### 43003 | Online

#### **EXCEL kompakt I - Grundlagen für Beruf und Alltag**

Eike Kniemeyer

Die kompakte Online-Schulung vermittelt die Grundlagen von Microsoft EXCEL. An vier aufeinander aufbauenden Terminen lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen: von Tabellenaufbau, Zellbezügen und Formatierungen über einfache Formeln (z. B. SUMME, WENN) bis hin zur Erstellung von Diagrammen sowie dem Filtern und Sortieren von Daten. Praxisnahe Übungen, anschauliche Beispiele und Raum für individuelle Fragen sorgen für nachhaltigen Lernerfolg. Nach Abschluss wenden Sie EXCEL sicher und zielgerichtet im Arbeitsalltag an.

❶ Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.  
Mo, 02.03.-23.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
Anmeldeschluss: So, 01.03.2026  
36,00 € / Ermäßigung möglich

### 43004 | Online

#### **EXCEL kompakt II - Aufbauwissen für effizientes Arbeiten**

Eike Kniemeyer

Das Angebot richtet sich an alle, die bereits mit EXCEL arbeiten und ihr Wissen gezielt vertiefen möchten. In zwei intensiven Online-Terminen stehen praxisrelevante Themen im Fokus, darunter komplexe Funktionen wie SVERWEIS und XVERWEIS sowie die professionelle Datenauswertung mit Pivot-Tabellen. Schritt-für-Schritt festigen Sie Ihr Know-how durch praktische Übungen und erhalten Impulse, wie Sie Excel noch effizienter einsetzen. Auch individuelle Fragen finden ausreichend Raum.

❶ Grundlegende EXCEL-Kenntnisse werden vorausgesetzt. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Mo, 20.04.-27.04.2026, 19:00-21:00 Uhr  
2x, 5,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12  
Anmeldeschluss: So, 19.04.2026  
36,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: utah778/IStock

**43005 | Büren****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).  
Mo und Mi, 13.04.-27.04.2026, 18:30-20:45 Uhr  
5x, 15 UStd.

Schulzentrum Büren, EDV, Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

97,30 € / Ermäßigung möglich

**43006 | Online****EXCEL & Chat GPT - Produktiver mit KI-Unterstützung**

Christoph Born

In diesem Online-Kurs erfahren Sie, wie Sie Excel mithilfe von ChatGPT noch effizienter nutzen können. Anhand praxisnaher Beispiele sehen Sie, wie KI Sie beim Erstellen, Erklären und Optimieren von Formeln

unterstützt, wie gute Prompts aufgebaut sind und wie sich wiederkehrende Aufgaben mit VBA-Makros vereinfachen lassen. Viele Aufgaben, die zuvor Kopfzerbrechen bereitet haben, lassen sich mit KI heute schnell und mühelos lösen. Der Kurs bietet einen kompakten Überblick über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von ChatGPT in Excel und liefert inspirierende Ideen für Ihre eigenen Anwendungsfälle.

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

Mi, 15.04.2026, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

Anmeldeschluss: Di, 14.04.2026

20,20 €

**43007 | 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.

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.

Mo, 19.01.2026, 19:30-20:15 Uhr

1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: So, 18.01.2026

5,90 €

**43008 | 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 Ergebnissezeilen oder Ergebnisspalten - all diese Funktionen werden Ihnen an diesem Kursabend durch den Dozenten vorgestellt.

## 4 BERUF UND DIGITALES

❶ Erste Excel-Kenntnisse sind hilfreich! In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Di, 20.01.2026, 19:30-20:15 Uhr  
1x, 1 UStd.  
Online-Kurs (ZOOM)  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5  
Anmeldeschluss: Mo, 19.01.2026  
5,90 €

### 43009 | Online

#### Bedingte Formatierung mit Excel

Bastian Henneke

Lernen Sie in unserem Onlinenkurs die Möglichkeiten der bedingten Formatierung an praxisnahen Beispielen kennen. Passen Sie Formatierungen abhängig von Zellwerten an, erstellen und editieren Sie Formatierungsregeln für Zahlen und Textwerte und nutzen Sie Symbole, um Zahlenwerte einfach und verständlich darzustellen - All diese Funktionen werden Ihnen an diesem Abend kompakt vorgestellt.

❶ Grundlegende Excel-Kenntnisse sind für die Teilnahme erforderlich! In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.  
Mi, 21.01.2026, 19:30-20:15 Uhr  
1x, 1 UStd.  
Online-Kurs (ZOOM)  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5  
Anmeldeschluss: Di, 20.01.2026  
5,90 €



Foto: sasarin pamai/iStock

### 43010 | 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 Gesamtaussehen 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.

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, 22.01.2026, 19:30-20:15 Uhr  
1x, 1 UStd.  
Online-Kurs (ZOOM)  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5  
Anmeldeschluss: Mi, 21.01.2026  
5,90 €

### 43011 | Online

#### Diagramme erstellen in Excel

Bastian Henneke

Möchten Sie Ihre Daten in Excel anschaulich und verständlich visualisieren? In diesem Webinar lernen Sie, wie Sie mit wenigen Klicks aussagekräftige Diagramme erstellen. Einführung in die verschiedenen Diagrammtypen: Linien-, Punkt-, Flächen-, Säulen-, Balken- und Kreisdiagramme, Auswahl des richtigen Diagrammtyps passend zu Ihren Daten, Unterschiede zwischen gruppierten, gestapelten und 3D-Säulendiagrammen, praktische Tipps zum Einfügen und Anpassen von Diagrammen in Excel. Nutzen Sie dieses Webinar, um Ihre Excel-Kenntnisse zu erweitern und datenbasierte Entscheidungen besser zu präsentieren.

❶ Grundlegende Excel-Kenntnisse sind für die Teilnahme erforderlich! In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Fr, 23.01.2026, 19:30-20:15 Uhr  
1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5  
 Anmeldeschluss: Do, 22.01.2026  
 5,90 €

#### 43012 | Online

##### Präsentationen mit KI erstellen

Stefan Schütte

Eine gelungene Präsentation erfordert mehr als nur schöne Folien - sie lebt von einer klaren Struktur, überzeugenden Inhalten und einem ansprechenden Design. Doch all das kostet Zeit und erfordert einiges an Know-how. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mithilfe künstlicher Intelligenz schnell und effektiv überzeugende Präsentationen erstellen können. Sie erhalten einen Überblick über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI-gestützten Präsentationstools - von der automatischen Inhaltsstrukturierung über kreative Designvorschläge bis hin zur Unterstützung bei Formulierung und Visualisierung Ihrer Botschaften. Anhand konkreter Beispiele werden grundlegende Anwendungsschritte bei ausgewählten KI-Tools erklärt und praktisch erprobt, sodass Sie direkt mit ersten eigenen Ergebnissen nach Hause gehen. Erleben Sie, wie KI Ihren Präsentationsprozess deutlich vereinfachen und verbessern kann!

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, 28.02.2026, 18:00-20:15 Uhr  
 1x, 3 UStd.

##### Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5  
 Anmeldeschluss: Fr, 27.02.2026  
 20,30 €



##### MS Office kompakt: WORD, EXCEL und PowerPoint im effektiven Zusammenspiel

Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

Word, Excel und PowerPoint sind aus dem Büroalltag kaum wegzudenken. Noch wirkungsvoller werden sie, wenn sie gezielt miteinander kombiniert werden. Dieser Kurs zeigt praxisnah, wie sich Office-Anwendungen effizient einsetzen und sinnvoll

verknüpfen lassen. Behandelt werden u. a. (Serien-) Briefe, Tabellen und Layouts in Word, der Einsatz von Formeln, Funktionen und Diagrammen in Excel sowie die professionelle Präsentation von Arbeitsergebnissen mit PowerPoint. Auch der Datenaustausch zwischen Word und Excel wird thematisiert. Der Kurs richtet sich an Anwenderinnen und Anwender mit soliden PC-Grundkenntnissen, die ihre Fähigkeiten auffrischen oder erweitern möchten. Fragen und Problemstellungen aus dem Büroalltag werden berücksichtigt. Friedel Mollemeyer ist Diplom-Informatiker mit langjähriger Erfahrung als EDV-Dozent.

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 PC sowie Windows werden vorausgesetzt. Gerne dürfen Sie Ihren Laptop zum Kurs mitbringen - bitte Maus u. Stromversorgung nicht vergessen. In jedem Falle sollten Sie einen USB-Speicherstick (mind. 32 GB) dabeihaben.

#### 43013 | Delbrück

Fr, 27.02.2026, 18:00-21:00 Uhr  
 Sa, 28.02.2026, 09:00-16:00 Uhr  
 So, 01.03.2026, 09:00-16:00 Uhr  
 3x, 20 UStd.  
 Städt. Gymnasium Delbrück, Ladestr.1 A204 (EDV)  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
 90,00 € / Ermäßigung möglich

#### 43014 | Hövelhof

Fr, 06.03.2026, 18:00-21:00 Uhr  
 Sa, 07.03.2026, 09:00-16:00 Uhr  
 So, 08.03.2026, 09:00-16:00 Uhr  
 3x, 20 UStd.  
 Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
 90,00 € / Ermäßigung möglich

#### 43015 | Geseke

Fr, 20.03.2026, 18:00-21:00 Uhr  
 Sa, 21.03.2026, 09:00-16:00 Uhr  
 So, 22.03.2026, 09:00-16:00 Uhr  
 3x, 20 UStd.  
 Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
 90,00 € / Ermäßigung möglich

## 4 BERUF UND DIGITALES

### 43016 | Salzkotten

Fr, 17.04.2026, 18:00-21:00 Uhr  
Sa, 18.04.2026, 09:00-16:00 Uhr  
So, 19.04.2026, 09:00-16:00 Uhr  
3x, 20 UStd.  
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 128, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
90,00 € / Ermäßigung möglich

### 43017 | Büren

Fr, 08.05.2026, 18:00-21:00 Uhr  
Sa, 09.05.2026, 09:00-16:00 Uhr  
So, 10.05.2026, 09:00-16:00 Uhr  
3x, 20 UStd.  
Schulzentrum Büren, EDV, Raum 0.20  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
90,00 € / Ermäßigung möglich



Illustration: Sabine Kroschel/pixabay

### 43018 | Delbrück

**MS Office-Workshop für fortgeschrittene Anwender\*innen (WORD, EXCEL, PowerPoint und OUTLOOK)**

Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

Nutzen Sie die Möglichkeit, in diesem Workshop 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 multimedialer Präsentationen mit PowerPoint oder die effizien-

tere 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).

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, 12.06.2026, 18:00-21:00 Uhr  
Sa, 13.06.2026, 09:00-16:00 Uhr  
So, 14.06.2026, 09:00-16:00 Uhr  
3x, 20 UStd.  
Stadt. Gymnasium Delbrück, Ladestr.1 A204 (EDV)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
90,00 € / Ermäßigung möglich

## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI), ONLINE-DIENSTE UND DIGITALE TOOLS

### 44001 | Salzkotten u. Online

**Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und anwenden: Eine praxisnahe Einführung**  
Alexander Hill

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst mehr als ein Zukunftsthema, denn sie begegnet uns bereits im Alltag, im Beruf und in der Freizeit. Ob durch Sprachassistenten, automatische Textgenerierung oder personalisierte Empfehlungen im Internet: KI-Systeme verändern die Art, wie wir leben und arbeiten. Doch wie genau funktionieren diese Technologien? Was können sie leisten und wo liegen ihre Grenzen? Dieser Kurs bietet eine praxisorientierte Einführung in die Welt der KI. Ziel ist es, Ihnen einen fundierten Überblick über zentrale Begriffe, Anwendungsfelder

und aktuelle Entwicklungen zu vermitteln. Im Vordergrund stehen dabei konkrete, alltagsnahe Beispiele und die praktische Anwendung ausgewählter KI-Werkzeuge. Anhand kurzer Impulse, anschaulicher Demonstrationen und praxisnaher Übungen lernen Sie, grundlegende Konzepte der KI zu verstehen. Dazu gehören bspw. maschinelles Lernen, neuronale Netze oder generative KI. Sie erhalten einen Einblick in die Möglichkeiten und Grenzen aktueller KI-Anwendungen und lernen, diese sicher und reflektiert im beruflichen oder privaten Kontext zu nutzen. Außerdem werden Sie in der Lage sein, eigene Ideen für den Einsatz von KI zu entwickeln und erste Schritte in Richtung Umsetzung zu gehen.

Der Kurs ist als Blended-Learning-Angebot konzipiert. Den Auftakt bildet eine Präsenzveranstaltung. Anschließend folgen zwei Online-Termine, die interaktiv gestaltet sind. Für die Teilnahme sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Grundlegende Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet reichen aus. Der Kurs ist offen für alle, die sich für das Thema interessieren, unabhängig von beruflichem Hintergrund oder Alter.

Mo, 27.04.2026, 18:00-20:15 Uhr  
 Mo, 04.05.2026, 18:00-20:15 Uhr  
 Mo, 11.05.2026, 18:00-20:15 Uhr  
 3x, 9 UStd.  
 VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59  
 Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 40  
 60,80 € / Ermäßigung möglich



Foto: NicoElNino/iStock

## Vermögensberater/in - Ein Beruf mit Zukunft!

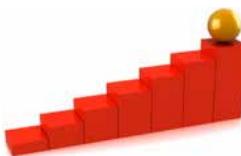


Deutsche  
Vermögensberatung

Ihr Partner rund ums  
Thema Finanzen.

Mit uns früher  
an  
Später denken.

Keine Panik,  
wir informieren dich  
gerne,  
sodass du selbst  
den Durchblick hast!





## 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!

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.

## 44002 | Salzkotten

Di, 10.03.2026, 18:00-21:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprungstr. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

21,00 €

## 44003 | Geseke

Di, 14.04.2026, 18:00-21:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

21,00 €

## 44004 | Büren

Di, 28.04.2026, 18:00-21:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Schulzentrum Büren, EDV, Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

21,00 €

## 44005 | 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 Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmenden erlernen praktische Anwendungen, die Ihnen Zeit und Energie sparen.

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.

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

Di, 22.04.2026, 18:30-21:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99

Anmeldeschluss: Di, 21.04.2026

25,00 €



## Büroarbeit im Wandel. Echtzeitzusammenarbeit mit KI-Unterstützung

Die Arbeitswelt verändert sich rasant. Die Arbeit im Team, der Einsatz künstlicher Intelligenz (KI) und die Erstellung multimedialer Inhalte mit KI-Unterstützung sind längst keine Zukunftsmusik mehr, sondern gelebter Alltag. Die Themenabende der Vortragsreihe „Büroarbeit im Wandel“ stellen die Grundfunktionen der wichtigsten Microsoft Office 365-Anwendungen vor, fokussieren aber stets auf die neuen Funktionen, die Möglichkeiten der Zusammenarbeit in Echtzeit sowie auf den Einsatz von KI.

Die Bildungsreihe „Büroarbeit im Wandel“ findet in Zusammenarbeit zwischen unserer VHS vor Ort und folgenden Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe statt: VHS Gütersloh, VHS Löhne, VHS Ravensberg, VHS Reckenberg-Ems, VHS Verl Harsewinkel Schloß Holte-Stukenbrock.

**44006 | Online****Excel: Dynamische Analysen und interaktive Visualisierungen**

Peter Hoffmann

Excel ist weit mehr als ein Tabellenkalkulationsprogramm. Der Themenabend zeigt, wie Sie Excel zur Datenanalyse und -visualisierung einsetzen - auch im Team und in Echtzeit. Sie erfahren, wie Sie Tabellen gemeinsam bearbeiten, den Versionsverlauf nutzen und mit dynamischen Array-Formeln komplexe Berechnungen vereinfachen. Power Query und Power Pivot erweitern Ihre Analysekompetenz. Abschließend lernen Sie, wie moderne Diagramme entstehen - auch mit der mobilen App für unterwegs.

❶ Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.  
 Di, 10.02.2026, 18:00-19:30 Uhr  
 1x, 2 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99  
 Anmeldeschluss: Mo, 09.02.2026  
 12,00 €

**44008 | Online****Microsoft Teams: Drehscheibe für Zusammenarbeit**

Peter Hoffmann

Microsoft Teams und Loop ermöglichen effiziente Teamarbeit und flexible Kommunikation. Der Themenabend vermittelt Grundlagen zu Kanälen, Chats und Loop-Komponenten sowie zur nahtlosen Integration von Office-Anwendungen. Sie lernen, Dateien sicher zu teilen, gemeinsam zu bearbeiten und Videokonferenzen professionell zu planen, durchzuführen und aufzuzeichnen. Zum Abschluss stellt der Kurs die mobile Teams-App vor, mit der Sie auch unterwegs mit Ihrem Team kommunizieren und arbeiten.

❶ Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.  
 Di, 28.04.2026, 18:00-19:30 Uhr  
 1x, 2 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99  
 Anmeldeschluss: Mo, 27.04.2026  
 12,00 €

**44007 | Online****Outlook: Effektive Kommunikation und Organisation**

Peter Hoffmann

Outlook ist mehr als ein Mailprogramm - es unterstützt Sie dabei, Kommunikation und Termine effizient zu steuern. Der Themenabend zeigt, wie Sie mit Regeln, Kategorien und Suchordnern den Posteingang organisieren, Termine besser planen und mit @Erwähnungen die Zusammenarbeit erleichtern. Auch die Integration in Microsoft Teams steht auf dem Programm. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps zur mobilen Outlook-App, mit der Sie E-Mails, Kalender und Kontakte jederzeit und überall im Griff behalten.

❶ Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.  
 Di, 10.03.2026, 18:00-19:30 Uhr  
 1x, 2 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99  
 Anmeldeschluss: Mo, 09.03.2026  
 12,00 €

**ZUKUNFT GESTALTEN.****MIT KI-TECHNOLOGIEN ZUM ERFOLG**

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art wie wir leben, arbeiten, kommunizieren und gestalten. Die Themenabende der Vortragsreihe „Zukunft gestalten“ machen Sie mit den Möglichkeiten und Chancen der KI vertraut und weisen auf die Risiken und Probleme hin, die sich durch den Einsatz von KI ergeben können.

Die Vortragsreihe „Zukunft gestalten. Mit KI-Technologien zum Erfolg“ findet in Zusammenarbeit zwischen unserer VHS vor Ort und folgenden Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe statt: VHS Gütersloh, VHS Löhne, VHS Ravensberg, VHS Reckenberg-Ems, VHS Verl Harsewinkel Schloß Holte-Stukenbrock.



Grafik: Blue Planet Studio/iStock

## 4 BERUF UND DIGITALES

### 44009 | Online

#### Zeitmanagement mit KI. Aufgaben bewältigen - mehr Zeit für mich

Peter Hoffmann

Effiziente Organisation reduziert Stress - im Alltag wie im Beruf. Der Themenabend zeigt, wie Sie mit Tools wie Microsoft Teams, Loop, MeisterTask oder ClickUp Ihre Aufgaben strukturiert verwalten. Sie erfahren, wie OneNote und Outlook Ihr Zeitmanagement verbessern und wie KI-Anwendungen wie ChatGPT, Copilot oder Perplexity Sie bei Planung, Priorisierung und Umsetzung konkret unterstützen können.

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

Di, 03.02.2026, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99

Anmeldeschluss: Mo, 02.02.2026

12,00 €

### 44011 | Online

#### KI kritisch nutzen. Erkennen, bewerten und Verantwortung übernehmen

Peter Hoffmann

Künstliche Intelligenz prägt zunehmend den Alltag - von automatisch erzeugten Texten und Bildern bis hin zu Deepfake-Videos. Was auf der einen Seite den Produktionsprozess vereinfacht und beschleunigt, ist auf der anderen Seite eine Herausforderung für die Bewertung von Informationen, die Unterscheidung zwischen echten und manipulierten Inhalten und die ethische Verantwortung im Umgang mit dieser Technologie. Der Themenabend zeigt auf, wie sich KI-generierte Texte, Bilder oder Videos erkennen lassen und bietet Raum, zu diskutieren, wie wir verantwortungsvoll mit dieser Technologie umgehen können.

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

Di, 21.04.2026, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99

Anmeldeschluss: Mo, 20.04.2026

12,00 €

### 44010 | Online

#### Mediengestaltung mit KI. (Nicht nur) für Content Creator...

Peter Hoffmann

Social Media, Marketing oder private Projekte erfordern ansprechende Inhalte - oft ohne viel Zeit oder Vorkenntnisse. Der Themenabend zeigt, wie Sie mit KI-Tools wie Canva, Adobe Express, Firefly, DALL-E oder Revoicer kreative Layouts, Bilder, Videos oder Podcasts einfach und professionell gestalten. Ob Blogpost, Werbeflyer oder Präsentation: KI eröffnet neue Wege für kreative Mediengestaltung.

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

Di, 03.03.2026, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99

Anmeldeschluss: Mo, 02.03.2026

12,00 €

## DIGITALE FOTOGRAFIE, BILDBEARBEITUNG UND MEDIENERSTELLUNG

### 45001 | Salzkotten

#### Besser Fotografieren mit Smartphone und Kamera (inkl. Exkursion)

Peter Hoffmann

Fotografieren heißt, Erlebtes im Bild festzuhalten. Damit Bilder gelingen, braucht es technisches Wissen - und vor allem ein Gespür für Gestaltung. Am ersten Kursabend geht es um beides: Sie erfahren, wie Verschlusszeit, Blende und Empfindlichkeit die Bildwirkung beeinflussen und worin sich Kamera und Smartphone unterscheiden. Auch kreative Bildideen, Bildaufbau und Perspektive werden thematisiert. Am zweiten Tag setzen Sie das Wissen bei einer Exkursion ins Freilichtmuseum Detmold

praktisch um - mit Methoden wie dem Goldenen Schnitt, der 7-Shot-Methode und spannenden Perspektivwechseln. Der letzte Abend widmet sich der Bildbearbeitung und gibt Tipps zum Teilen und Präsentieren Ihrer Fotos.

ⓘ Zur Exkursion bitte Kamera und/oder Smartphone mitbringen. Achten Sie auf volle Akkus und genügend Speicherplatz. Der Eintritt ins Freilichtmuseum Detmold ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Fr, 17.04.2026, 17:30-20:30 Uhr

Sa, 18.04.2026, 10:00-16:00 Uhr

Mo, 20.04.2026, 17:30-20:30 Uhr

3x, 16 UStd.

Freilichtmuseum Detmold

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

77,10 € / Ermäßigung möglich



Foto: Markus Krick/Privat



### Canva-Workshop: Grundkurs

Robin Weniger, Betriebswirt

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden die zentralen Funktionen erklärt.

ⓘ Es sind keine Canva-Vorkenntnisse erforderlich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

### 45002 | Online

Do, 26.02.2026, 17:30-20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 30

Anmeldeschluss: Mi, 25.02.2026

37,50 €

### 45003 | Online

Mo, 08.06.2026, 17:30-20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 30

Anmeldeschluss: So, 07.06.2026

37,50 €

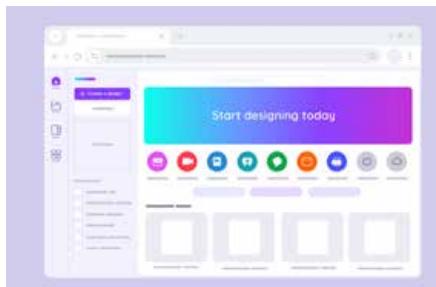


Illustration: bakhtiar\_zein/iStock

### 45004 | Online

#### Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

Robin Weniger, Betriebswirt

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

ⓘ Canva-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Mi, 18.03.2026, 17:30-20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 30

Anmeldeschluss: Di, 17.03.2026

37,50 €

### 45005 | Online

#### Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen

Robin Weniger, Betriebswirt

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei steht nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart.

ⓘ Canva-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Mi, 15.04.2026, 17:30-19:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 30

Anmeldeschluss: Di, 14.04.2026

28,10 €

### 45006 | Online

#### Canva von A bis Z: Designs, Video und Social Media

Robin Weniger, Betriebswirt

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen.

ⓘ Allgemeine Computer- und Internetkenntnisse werden vorausgesetzt. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Sa, 07.02.2026, 09:00-16:30 Uhr

1x, 10 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

Anmeldeschluss: Do, 05.02.2026

149,00 €

**Mineralöl**  
**Tankstellen**  
**Abfallentsorgung**  
**Straßenreinigung**

**Halfmann**

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

[www.halfmann-mineraloel.de](http://www.halfmann-mineraloel.de)

# 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

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT



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



Foto: T. Breuer

### 50001 | Bad Wünnenberg

**Autorenlesung: „Leander und die dunklen Mächte“**  
Thomas Breuer

Er kann es nicht lassen! Henning Leander muss einfach eingreifen, als Diana, die Freundin Mephistos, Opfer eines Lynchmobs zu werden droht. Die Heilerin wird als Hexe verschrieen, denn einer ihrer Patienten, ein junger Mann, verstirbt plötzlich und ohne ersichtlichen Grund. Das die Leiche im Altföhrringer Bauernmuseum gefunden wird, wirft für Leander viele Fragen auf. Wer ist wirklich für den Tod des jungen Mannes verantwortlich? Gibt es einen Zusammenhang mit weiteren plötzlichen Todesfällen auf der Insel? Und was haben die Beobachtungen, die Arzthelferin Göntje in der Praxis ihres Chefs macht, mit all dem zu tun? Während er diesen Fragen nachgeht, gerät Leander immer tiefer in das Spannungsfeld von etablierter Medizin und alternativen Heilmethoden. Wird es ihm gelingen, die wahren Verantwortlichen für den Tod des jungen Mannes zu stellen und die aufgebrachten Insulaner aufzuhalten, die die „Hexe“ brennen sehen wollen?

Mi, 18.03.2026, 19:30–21:00 Uhr  
 1x, 2 UStd.  
 Spanckenhof, Leiberger Str. 10  
 Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 50  
 9,00 €

## 50002 | Büren

### Französische Literatur III

Walter Christoph Franz

Frankreich ist eine Bühne für literarische Innovation und zeitlose Klassiker: Tauchen Sie an vier Abenden ein in die faszinierende Welt der französischen Literatur des 20. Jahrhunderts. Von Marcel Proust über André Gide bis Julien Green entdecken wir bedeutende Autor\*innen und vielfältige Strömungen, die Frankreichs literarisches Erbe prägen. Anhand selbst ausgewählter Werke gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise, um die kulturellen Facetten Frankreichs zu erkunden.

Fr, 06.02.2026, 19:00–20:30 Uhr  
 Fr, 13.03.2026, 19:00–20:30 Uhr  
 Fr, 17.04.2026, 19:00–20:30 Uhr  
 Fr, 15.05.2026, 19:00–20:30 Uhr  
 4x, 8 UStd.  
 Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
 46,00 € / Ermäßigung möglich

## 50003 | Hövelhof

### Ausgelesen - Gespräche und kreative Impulse

#### rund ums Lesen

Heike Menne

Was bleibt, wenn wir ein Buch aus der Hand legen?  
 In diesem Kurs spüren wir nach, wie Geschichten

in uns weiterklingen und welche Gedanken, Bilder oder Gefühle sie hinterlassen. In anregender Atmosphäre tauschen wir uns über gelesene Bücher aus – über Lieblingsstellen, Themen, Figuren und die eigenen Leseerlebnisse. Neben dem Gespräch bietet „Ausgelesen“ Raum für kreative Ausdrucksformen: Aus Zitaten, Bildern und Worten gestalten wir thematische Collagen, die das Gelesene auf neue Weise sichtbar machen. So verbinden sich Lesen, Nachdenken und Gestalten zu einem inspirierenden Prozess. Eingeladen sind alle, die Freude am Lesen, am Austausch und an kleinen kreativen Experimenten haben – ganz ohne Vorkenntnisse.

Fr, 24.04.2026, 18:00–19:30 Uhr  
 Sa, 25.04.2026, 10:00–14:30 Uhr  
 2x, 8 UStd.

Senne Bücherei Hövelhof, Schloßstr. 7  
 Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
 54,00 € / Ermäßigung möglich

## 50004 | Salzkotten

### Lesebiographien - Meine Geschichte mit Büchern

Heike Menne

Welche Bücher haben Sie geprägt? Welche Geschichten begleiten Sie bis heute? In diesem Kurs begeben wir uns auf eine spannende Reise durch unsere persönlichen Lesewelten. Gemeinsam erinnern wir uns an prägende Lektüren – vom ersten Kinderbuch bis zu aktuellen Lieblingsautoren und kommen darüber ins Gespräch. Dabei entdecken wir, wie eng Lesen mit Lebensphasen, Erfahrungen und Emotionen verbunden ist. Der Kurs lädt zum Erzählen, Zuhören und Staunen ein – über die Vielfalt unserer Lesegeschichten und die Kraft der Literatur, Lebenswege zu beeinflussen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude am Lesen und am Austausch.



- Bücher
- Hörbücher
- CDs / DVDs
- Grußkarten
- Spiele
- kleine Geschenke
- Fotokopien

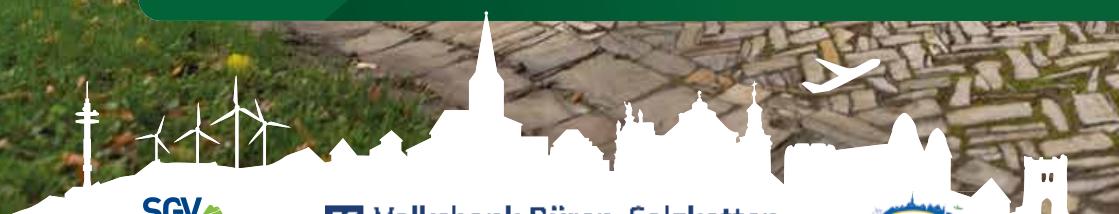
29. BÜRENER

# WANDER TAG



## 3. MAI IN BÜREN

Marathon • Halbmarathon • 11-km-Strecke • 5-km-Familienstrecke



Mi, 04.02.-11.02.2026, 18:00-20:15 Uhr  
 2x, 6 UStd.  
 VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,  
 Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59  
 Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
 40,50 € / Ermäßigung möglich

## 50005 | 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 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.

❶ 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, 21.03.2026, 10:00-15:15 Uhr  
 1x, 5 UStd.

Senne Bücherei Hövelhof, Schloßstr. 7  
 Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10  
 33,80 € / Ermäßigung möglich

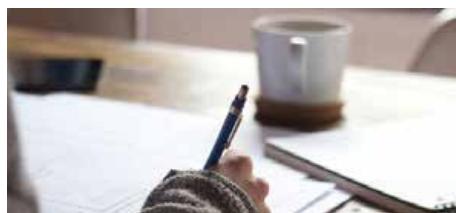


Foto: green-chameleon/unsplash

## 50006 | Geseke

### Kreatives Schreiben - Fantasy & Worldbuilding

Can Moumin

Jede Geschichte beginnt mit einer Idee: Mit Sprache, Vorstellungskraft und Struktur kann aus der Idee eine ganze Welt werden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Fantasy-Geschichten aufgebaut sind: von lebendigen Welten und überzeugenden Figuren über fesselndes Storytelling bis hin zu Magiesystemen, Kulturen und Völkern, die zum Staunen einladen. Literarische Mittel und Textanalysen zeigen, wie man fiktive Welten aufbaut, Tiefe erzeugt und Spannung schafft. Mit Schreibübungen, Beispielen aus Theorie und Praxis sowie individuellem Feedback entwickeln Sie Ihren eigenen Stil weiter. Ob erste Idee oder lang gehegtes Herzensprojekt - hier sind alle willkommen, die ihre Fantasie zum Leben erwecken möchten. Der Kurs findet an vier Terminen im Abstand von jeweils zwei Wochen statt und bietet so ausreichend Zeit, an eigenen Projekten weiterzuarbeiten. Er richtet sich an alle, die Freude am Schreiben haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- ❶ Bitte bringen Sie einen Block und einen Stift mit. Der Kurs findet alle zwei bis drei Wochen statt.
- Fr, 08.05.2026, 18:00-21:00 Uhr  
 Fr, 22.05.2026, 18:00-21:00 Uhr  
 Fr, 12.06.2026, 18:00-21:00 Uhr  
 Fr, 26.06.2026, 18:00-21:00 Uhr  
 4x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
 72,00 € / Ermäßigung möglich

## 50007 | Salzkotten

### Abenteuer, Strategie und Kreativität: Dungeons & Dragons für Einsteiger\*innen

Can Moumin

Komm mit in eine Welt voller Magie, Geheimnisse und Abenteuer! Pen- & Paper-Rollenspiele sind eine Mischung aus Geschichten erzählen, Rätsel lösen und Abenteuer erleben. Ausgestattet mit Stift, Papier und Würfeln lernst du gemeinsam mit Spielleiter Can Moumin die Grundlagen und wichtigsten Regeln kennen. Danach erstellst du deine eigene Spielfigur mit einzigartigen Fähigkeiten. Anschließend entscheidet die Gruppe, welches Abenteuer ihr erleben wollt - von Einsteigerkampagnen wie „Lost Mine of Phandelver“ oder „Dragons of Stormwreck Isle“ bis hin zu anspruchsvoller Geschichten wie „Curse of

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

Strahd". Der Kurs ist anfängerfreundlich: Alles wird Schritt für Schritt erklärt und alle Materialien wie Würfel, Charakterbögen und Regelhilfen werden bereitgestellt. Freu dich auf gemeinsames Erzählen, Knobeln und Mitfeiern! Ganz nebenbei entwickelst du dabei Fähigkeiten, die auch im Alltag und Beruf nützlich sind: kreatives Denken, strategische Planung, Teamarbeit und Kommunikation. Vorkenntnisse brauchst du keine, nur Neugier und Fantasie!

❶ Je nach Spiel, das die Gruppe auswählt, kommen Kosten in Höhe von etwa 15 bis 20 € pro Person für Regelwerk, Mapsoftware und Würfelsets hinzu.

Fr, 20.02. - 24.04.2026, 18:00-21.00 Uhr

8x, 32 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

144,00 € / Ermäßigung möglich

hot, also ein kurzes Abenteuer, das in einer einzigen Sitzung abgeschlossen wird. Kursleiter Can Moumin zeigt dir Schritt für Schritt, wie alles abläuft, und nimmt dich mit in eine spannende Fantasiewelt voller Magie, Rätsel und Abenteuer. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden triffst du Entscheidungen, löst Aufgaben, begegnest Gefahren und gestaltest die Geschichte aktiv mit!

Fr, 13.02.2026, 17:30-22:00 Uhr

1x, 6 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

27,00 € / Ermäßigung möglich

## MALEN UND ZEICHNEN

### 50008 | Salzkotten

**Was ist Dungeons & Dragons?**

**Das Abenteuer beginnt (Info-Abend)**

Can Moumin

Bei unserem kostenlosen Info-Abend erfährst du, was ein Pen-&-Paper-Rollenspiel ist und worum es dabei geht. In dieser Sitzung werden die Grundregeln des Spiels erklärt, und im Anschluss wird im gegebenen Zeitrahmen ein Beispiel durchgeführt. So kannst du direkt erleben, wie Figuren, Geschichten und Herausforderungen entstehen. Kursleiter Can Moumin erklärt anschaulich, wie der Abend abläuft, welche Materialien benötigt werden und wie Charaktere erstellt werden. Natürlich bleibt auch Zeit für deine Fragen und das Kennenlernen der Gruppe. Der Info-Abend richtet sich an alle, die neugierig auf die Welt von „Dungeons and Dragons“ sind!

Fr, 06.02.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 50009 | Salzkotten

**Was ist Dungeons & Dragons?**

**Erste Schritte in eine magische Welt (Oneshot)**

Can Moumin

Die Grundregeln des Spiels kennst du bereits, jetzt legen wir los: Wir spielen gemeinsam einen Onesh-



Bild: X. Trippel



**Acrylmalen leicht gemacht -  
Der Weg zum eigenen Bild**

Xenia Trippel

In diesem Kurs lernen Sie, mit Acrylfarben kreative Bilder zu gestalten - ganz ohne Vorkenntnisse. Dabei werden Sie bei der Umsetzung eigener Ideen/Vorlagen malerisch unterstützt und erlernen den Umgang mit Farben, Pinseln und verschiedenen Techniken. Dabei geht es nicht um künstlerische Perfektion, sondern um die Freude am Malen und das Erfolgserlebnis, ein eigenes Bild zu gestalten. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die Spaß am Malen haben und mit Acrylfarben ihre kreative Seite entdecken möchten.

❶ Mitzubringen sind: Skizzenblock, Bleistifte,



**Delbrücker Karneval**  
Kinderumzug 15.02.2026  
Rosenmontagsumzug 16.02.2026



**Frühlingsmarkt**  
22.03.2026



**Stadt- und Spargelfest**  
30. - 31.05.2026

# Veranstaltungen

## im Delbrücker Land

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



## Heimatzentrum Senne

Staumühler Str. 70  
05257/5009-830  
**33161 Hövelhof**



[www.heimatzentrum-senne.de](http://www.heimatzentrum-senne.de)  
[carsten.tegethoff@hoevelhof.de](mailto:carsten.tegethoff@hoevelhof.de)

Das Heimatzentrum Senne beherbergt einige historische sennetypische Gebäude. Altbäuerliche Aktivitäten, historisches Handwerk sowie Heimatpflege und Brauchtum werden hier gepflegt. Besucher sind nach Absprache jederzeit willkommen.

---

### Singen unter dem Weihnachtsbaum

**Mi. 7.1.26 um 19.00 Uhr**

Bei weihnachtlichen Liedern zum Mitsingen, Vorträgen, Gedichten im festlich geschmückten Haus soll noch einmal weihnachtliche Stimmung aufkommen.

Dazu gibt's Glühwein und Mehr.



### 1975: „Großgemeinde Hövelhof“

**Mi. 4.3.26 um 19.00 Uhr**

Der Ortsheimatpfleger berichtet zur Geschichte der kommunalen Gebiets- und Verwaltungsreform in Hövelhof und zeigt Bilder aus der damaligen Zeit. In Zusammenarbeit mit Verkehrsverein und Sennegemeinde ist im letzten Jahr ein Heft zum Thema entstanden.

---

### Blütenteppich zu Fronleichnam am 4.6.26

Vor dem Altar in der Pfarrkirche St. Joh. Nepomuk gestalten wir einen üppigen Blumenteppich. Die Aktion lehnt an die alte Tradition der Gestaltung von Stationen entlang des Prozessionsweges an. Der Teppich kann am Fronleichnamstag in der Kirche bewundert werden.



eventuell Malvorlage, Wasserbecher, Borstenpinsel (versch. Größen), Malmesser, Leinwände oder andere Malgründe, altes Tuch, alte Kleidung (angetrocknete Farben ist nicht zu entfernen), und eine Mülltüte o.ä. als Tischabdeckung. Die Materialumlage für Acrylfarben beträgt einmalig ca. 15 € und ist vor Ort direkt an Dozentin zu entrichten.

## 51001 | Salzkotten

Fr, 20.02.2026, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 27.02.2026, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 06.03.2026, 18:00-21:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

54,00 €

## 51002 | Geseke

Fr, 17.04.2026, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 24.04.2026, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 08.05.2026, 18:00-21:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

54,00 €

## 51003 | Salzkotten

Fr, 29.05.2026, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 05.06.2026, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 12.06.2026, 18:00-21:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

54,00 €

## 51005 | Büren

### Landschaften und Stillleben

Hans-Ferdi Spenner

An diesem Wochenende widmen Sie sich der Darstellung von Landschaften und Stillleben - zwei klassischen, aber sehr facettenreichen Motiven der Malerei. Unter Anleitung von Kunstpädagoge Hans-Ferdi Spenner gestalten Sie mit Acryl- und Ölfarben ein Kunstwerk ganz nach Ihren Vorstellungen. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Ihre Bildkomposition lebendig und stimmungsvoll gestalten. Dabei stehen der bewusste Einsatz von Farben,

das Arbeiten mit Licht und Schatten sowie der gekonnte Aufbau eines Bildes im Mittelpunkt. Neben fachlichen Impulsen bleibt viel Raum für individuelle Fragen und kreative Experimente. Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Hobbykünstler\*innen mit ersten Erfahrungen geeignet.

❶ Das erforderliche Material (Leinwand und Farben) wird Ihnen gegen eine Gebühr von ca. 13,00 € gestellt.

Sa, 28.02.-01.03.2026, 10:00-14:00 Uhr

2x, 10,67 UStd.

Atelier Hans-Ferdi Spenner, Waldsiedlung 21, Büren-Wewelsburg

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

79,20 €



Foto: H.-F. Spenner

## 51006 | Delbrück

### Moderne Bildgestaltung mit Mischtechniken - Acrylmalerei

Gabriele Kröger

Die gegenstandsfreie Bewegung mit der Farbe und die Freude am Experiment stehen im Mittelpunkt des Kurses. Anregungen aus der zeitgenössischen Malerei unterstützen Sie beim Abenteuer Acrylmalerei. Sie experimentieren mit Spachteln, Pinseln, pastösen Acrylfarben, Sand, Gips etc. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

❶ Mitzubringen sind: Leinwände oder Malgründe in gewünschter Größe. Farben, Pinsel, Spachtel etc. stellt die Dozentin für 15,00 € zur Verfügung, die direkt vor Ort mit ihr abgerechnet werden. So, 22.02.2026, 10:00-15:15 Uhr

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

1x, 7 UStd.  
Städt. Gesamtschule Delbrück, Nordring 2,  
Kunstraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
34,20 €

### 51007 | Geseke

#### **Vom Strich zum Kunstwerk - Zeichenkurs für Beginner\*innen und Fortgeschrittene**

Can Moumin

„Ich kann nicht zeichnen“. Dieser Satz könnte von Ihnen stammen? Keine Sorge: Zeichnen ist kein angeborenes Talent, sondern eine Fähigkeit, die man lernen kann. Gemeinsam mit Kursleiter Can Moumin machen Sie Schritt für Schritt erste Erfahrungen mit Stift und Papier. Sie lernen, die Welt bewusster wahrzunehmen und Ihre Eindrücke sichtbar zu machen. Formen, Licht und Schatten, Farben und Komposition - all das lässt sich verstehen und üben. In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Techniken des Zeichnens: vom genauen Beobachten bis zum eigenen Kunstwerk. Woche für Woche entwickeln Sie Ihre zeichnerischen Fähigkeiten weiter und entdecken Ihren persönlichen Stil. Auf Wunsch werden auch die Stile der Teilnehmenden genauer analysiert und gemeinsam konstruiert. Denn zeichnen kann jede\*r!

❶ Bitte einen Zeichenblock, Bleistifte und ein Radiergummi mitbringen.

Di, 10.03.-12.05.2026, 19:00-20:30 Uhr  
8x, 16 UStd.  
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
72,00 € / Ermäßigung möglich

ekte. Mit leicht verständlichen Fertigschnitten, die individuell angepasst werden können, setzen wir Ihre Ideen Schritt für Schritt um. Freuen Sie sich auf eine entspannte und inspirierende Atmosphäre, in der Anfänger\*innen auf ihre Kosten kommen.

❶ Mitzubringen zum zweiten Termin: Nähmaschine, evtl. Bügeleisen, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Zuschneideschere, Papierschere, Stoff und Zutaten.

Di, 03.03.-24.03.2026, 18:00-20:15 Uhr  
4x, 12 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
54,00 € / Ermäßigung möglich

### 52002 | Delbrück

#### **„Spaß am Nähen“ für Einsteiger\*innen**

Andrea Schniedertüns

Dieser Nähkurs ist für Teilnehmer\*innen, die schon etwas Nährerfahrung 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 ausgerangierte Herrenoberhemden zu neuen, kreativen Projekten verarbeitet werden.

❶ Am Infotermin, Donnerstag, 26.02.2026, 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.

Do, 26.02.2026, 18:30-19:15 Uhr  
Do, 05.03.2026, 18:30-21:30 Uhr  
Do, 12.03.2026, 18:30-21:30 Uhr  
Do, 19.03.2026, 18:30-21:30 Uhr  
4x, 13 UStd.

Kath. Pfarrheim „Johanneshaus“, Kirchplatz 12  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
87,80 € / Ermäßigung möglich

## NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN

### 52001 | Hövelhof

#### **Nähen und kreative Handarbeit für Anfänger\*innen**

Elisa Dubbi, Raumausstatterin

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, die Nähmaschine hervorzuholen! In diesem Näh- und Handarbeitskurs möchten wir Ihnen das Nähen sowohl mit der Hand als auch mit der Nähmaschine näherbringen - von der Bedienung bis hin zum Nähen eigener Pro-

**BÜREN**  
*Open Air*



# MITTELALTER MARKT

**ANNO. 1195**

[WWW.ANNO-EVENTS.DE](http://WWW.ANNO-EVENTS.DE)

**15. - 17. MAI**

**ALMEAUEN**



[BUEREN.DE/MITTELALTERMARKT](http://BUEREN.DE/MITTELALTERMARKT)

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT



Foto: picalotta/iStock

### 52003 | Delbrück

#### Nähkurs „Schultüte“

Andrea Schniedertüns

Ihr Kind wünscht sich zum Schulstart eine von Ihnen selbstgenähte Schultüte aus Stoff? Kein Problem: Wenn sie schon etwas Erfahrung im Umgang mit der Nähmaschine haben, können Sie in diesem Kurs unter fachkundiger Anleitung eine Schultüte nach den Vorlieben Ihres Kindes nähen. Je nach Wunsch, kann man dazu noch das passende Füllkissen anfertigen, um die Schultüte später weiter als Kuschelkissen nutzen zu können.

ⓘ Am Infotermi, Donnerstag, 16.04.2026, 18:30-19:15 Uhr können passende Motive und Muster besprochen und ausgesucht werden. Natürlich können auch eigene Ideen mitgebracht werden. Für jede Schultüte wird eine eigene Materialliste erstellt, damit auch an alles gedacht ist, bevor es mit dem Nähen losgehen kann. Außer am Infotermi sind mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband, Schere.

Do, 16.04.2026, 18:30-19:15 Uhr

Do, 23.04.2026, 18:30-21:30 Uhr

Do, 07.05.2026, 18:30-21:30 Uhr

3x, 9 UStd.

Kath. Pfarrheim „Johanneshaus“, Kirchplatz 12

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

60,80 € / Ermäßigung möglich

### 52004 | Hövelhof

#### Nähworkshop für Jedermann

Petra Große-Loheide, Schneiderin und Bekleidungstechnikerin

Ein samstags Nähworkshop für Nähbegeisterte Anfänger\*innen oder Fortgeschrittene. Je nach Jahreszeit können Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Winterkreationen gefertigt werden. Gerne können eigene Vorschläge und Schnitte mitgebracht werden, die unter fachkundiger Hilfe gefertigt werden dürfen. Nähkenntnisse sind nicht unbedingt notwendig aber von Vorteil.

ⓘ Mitzubringen ist eine Näh- oder Overlockmaschine, Stoffe Stecknadeln, Kreide, Maßband, Stoff- und Papierschere. Nach Wunsch auch bitte Proviant und Getränke.

Sa, 14.03.2026, 10:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 7

54,00 € / Ermäßigung möglich



Mediengestaltung  
Werbetechnik  
Fotodruck

G3 Werbung, Stargarder Straße 11, Paderborn [www.gdrei.de](http://www.gdrei.de)



Foto M. Mirabile



## Stricken für Anfänger\*innen (Workshop)

Melanie Mirabile

Stricken ist das neue Yoga und erlebt seit ein paar Jahren ein wahres Comeback. Modische Designs und effektvolle Garne machen diese Handarbeit für alle Altersgruppen interessant. Neben dem produktiven Nutzen ein textiles Unikat zu schaffen - oft auch ideal, um Wartezeiten zu überbrücken - bringt Stricken auch gesundheitliche Effekte wie Stressabbau und Entspannung mit sich. Im Workshop erfährst du alles, was Du für dein erstes Strickprojekt brauchst. Von der Auswahl des passenden Garns und der richtigen Nadeln bis hin zu den grundlegenden Techniken - deine Trainerin führt dich Schritt für Schritt durch die Welt des Strickens. Am Ende des Kurses kannst du dein erstes selbstgestricktes Accessoire, zum Beispiel einen Schal, Loop, eine Mütze oder Stulpen, mit Stolz in den Händen halten.

❶ Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zum ersten Termin bitte ein Knäuel Garn in heller Farbe sowie passende Stricknadeln (mindestens 5-6 mm Stärke) mitbringen. Das Material für dein Wunschprojekt benötigst du erst zum zweiten Termin.

## 52005 | Salzkotten

Di, 13.01.-10.02.2026, 18:00-20:00 Uhr

5x, 13,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
76,70 €

## 52006 | Geseke

Mi, 25.02.-25.03.2026, 18:00-20:00 Uhr

5x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

76,70 €



Foto: M. Mirabile

## 52008 | Delbrück

### Happy Feet - Socken stricken leicht gemacht

Melanie Mirabile

In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie man Socken strickt - von Bündchen über Ferse bis zur Spitze. Deine Trainerin zeigt dir alle nötigen Techniken und gibt dir Tipps zur Garnwahl und zum Arbeiten mit dem Nadelspiel. Nach dem Kurs bist du in der Lage, selbstständig individuelle Sockenpaare zu gestalten. Zwischen den Kursterminen hast du ausreichend Zeit, um dein Projekt in Ruhe weiterzustricken.

❶ Grundtechniken des Strickens (Maschen anschlagen, rechte und linke Maschen stricken, Zu- und Abnahmen sowie Abketten) oder der Besuch des Workshops "Stricken für Anfänger\*innen" werden vorausgesetzt. Bitte ein Knäuel Sockenwolle (100 g, 4-fädig) und ein Nadelspiel in Größe 2,5 mm mitbringen.

Do, 26.02.-26.03.2026, 18:00-20:00 Uhr

5x, 13,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
73,40 €



## Deine Welt ist bunt?

Dozent\*in bei der VHS  
vor Ort werden!

## 52009 | Geseke

### **Nahtlos schöne Kurzarmpullover stricken.**

### **Raglan von oben leicht gemacht**

Melanie Mirabile

In diesem Kurs lernst du, wie du einen Pullover (kurz- oder langarm) nahtlos von oben nach unten strickst - ganz ohne Zusammennähen. Mit dieser Technik kannst du später auch andere Ausschnittsformen, Pullover oder Jacken umsetzen.

❶ Grundtechniken des Strickens (Maschen anschlagen, rechte und linke Maschen stricken, Zu- und Abnahmen sowie Abketten) oder der Besuch des Workshops „Stricken für Anfänger\*innen“ werden vorausgesetzt. Bitte Garn, eine passende Rundstricknadel (60 cm), für Kinder (40 cm), Maßband, Schere und 8 Maschenmarkierer mitbringen. Für eine gute Passform stricke vorab eine Maschenprobe in glatt rechts (ca. 12 x 12 cm) und wasche sie. Mi, 28.01.-18.02.2026, 18:00-20:00 Uhr

4x, 9,33 UStd.

Evang. Gemeindezentrum, Raum d. Familienz.,  
Auf den Strickern 43

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

53,00 €



### **Nahtlos schöne Shirts mit der Rundpasse**

Melanie Mirabile

Stricken ohne Zusammennähen - das geht! In diesem Kurs lernst du, wie Shirts in einem Stück von oben nach unten gestrickt werden. Die Rundpasse sorgt nicht nur für eine perfekte Passform, sondern eröffnet auch kreative Möglichkeiten für individuelle Muster. Neben der Technik erfährst du, wie sich Proportionen anpassen und Materialien optimal kombinieren lassen. Mit etwas Strickerfahrung kannst du hier dein Wissen vertiefen, dein handwerkliches Können ausbauen und dein Gespür für Form, Farbe und Textur weiterentwickeln.

❶ Bitte Garn, eine passende Rundstricknadel (60 cm), Maßband, Schere und zwei Maschenmarkierer mitbringen. Fertige vorher eine gewaschene Maschenprobe (ca. 12x12 cm) an. Grundkenntnisse wie Anschläge, rechte/linke Maschen, Zu- und Abnahmen sowie Abketten werden vorausgesetzt.

## 52010 | Salzkotten

Di, 10.03.-14.04.2026, 18:00-20:00 Uhr

4x, 9,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

53,00 €

## 52011 | Delbrück

Di, 21.04.-12.05.2026, 18:00-20:00 Uhr

4x, 9,33 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

53,00 €



Foto: M. Mirabile



### **Stricken & Schnacken -**

### **Offener Treff zum Wochenmarkt**

Melanie Mirabile

Stricken in Gesellschaft statt allein zu Hause? Dann komm zu unserem offenen Stricktreff! Parallel zum Salzkottener Wochenmarkt, treffen sich Strickbegeisterte zum gemeinsamen Werkeln, Austauschen und Lernen. Egal ob Anfänger\*in oder Fortgeschrittene\*r - hier ist jeder willkommen! Du möchtest Socken stricken, deinen ersten Pullover nahtlos fertigstellen oder einfach mal etwas Neues ausprobieren? Du hast ein unvollendetes Projekt zu Hause? Bring es mit und lass dir bei der Fertigstellung helfen. Auch wenn du die Anleitung nicht verstehst oder nach einer englischen Anleitung stricken möchtest, bekommst du Tipps. Die erfahrene Kursleiterin unterstützt dich individuell und bringt dir ganz nebenbei neue Techniken bei. Lerne Varianten des Maschenanschlags oder Abkettens,

# 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

verkürzte Reihen, verschiedene Muster wie Zöpfe, Ajour oder Lace.

❶ Bitte Wolle und passende Nadeln, vorhandene Anleitungen oder ein begonnenes Projekt sowie Schere, Papier und Stift mitbringen.

## 52012 | Salzkotten

Fr, 09.01.2026, 12:00-14:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
10,00 €

## 52013 | Salzkotten

Fr, 23.01.-20.03.2026, 12:00-14:00 Uhr

5x, 13,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
49,00 €

## 52014 | Geseke

Mo, 26.01.-27.04.2026, 18:00-20:00 Uhr

4x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A09, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
39,00 €

## 52015 | Salzkotten

Fr, 17.04.-26.06.2026, 12:00-14:00 Uhr

5x, 13,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
49,00 €



Foto: M. Mirabile



## 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.

❶ Anfallende Materialkosten werden direkt bei der Dozentin beglichen.

Besprechung der Webstücke, Verteilung von Webstühlen und Webrahmen an die Teilnehmer\*innen erfolgt am 27.01.2026, 19:00 Uhr, im Heimatzentrum Senne. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum Senne.

## 52016 | Hövelhof

Sa, 07.02.2026, 09:00-18:00 Uhr

So, 08.02.2026, 09:00-18:00 Uhr

2x, 22 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70, Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
99,00 €

## 52017 | Hövelhof

Sa, 21.02.2026, 09:00-18:00 Uhr

So, 22.02.2026, 09:00-18:00 Uhr

2x, 22 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70, Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
99,00 €



Foto: Heimatzentrum Senne

# Kultur im Frühjahr

# Stadthalle Delbrück



Stadthalle Delbrück - Eine Halle für alle.

Karten: 05250/984141 | [www.stadthalle-delbrueck.de](http://www.stadthalle-delbrueck.de) | [www.eventim.de](http://www.eventim.de)

# Kultur & Kulinarisches

„20 JAHRE  
K&K-KONZERTE“



Foto: Mateusz Zahora

## Meisterwerke der Klaviermusik

Claire Huangci

Beethoven – Schubert - Chopin

15.02.26 | 17:00 Uhr | Rittergut Störmede

Optional kulinarisches Anschlussevent



© Koen Bauters

BEETHOVENS  
„UNSTERBLICHE  
GELIEBTE“

## Meisterwerke der Klaviermusik

Jan Caeyers & Kit Armstrong

Musikalische Autorenlesung

22.02.26 | 17:00 Uhr | Rittergut Störmede

Optional kulinarisches Anschlussevent



© Alessandro de Matteis

## Gypsy-Jazz & Chansons

Marion & Sobo-Band

Französisch-deutsch-polnisches Quintett

22.03.26 | 17:00 Uhr | Rittergut Störmede

Optional kulinarisches Anschlussevent



GESEKER  
FreiTAGE

## Geseker „Kultur-frei-Tag“

Kostenfreier Kulturbummel durch Geseke

15.03.26 Ganztags verschiedene kürzere

Kulturevents im Stundentakt:

Konzerte – Vortrag – Stadtführung – Kindertheater

**K&K – Verein der Kulturfreunde e. V.** verbindet seit 20 Jahren Kultur mit Genuss. Die mit hochkarätigen Künstlern besetzten Konzerte finden in der besonderen Atmosphäre historischer Gebäude statt und mit einem Glas Wein in der Hand lässt es sich den Klängen der Musik entspannt lauschen. Optional schließt sich regelmäßig ein „Kulinarisches Event“ an, das bei der heimischen Gastronomie dazugebucht werden kann.

## 52018 | 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 Heimatzentrums können Sie verschiedene Strickstücke wie z. B. Mützen, Schals, Socken oder Handtaschen etc. fertigen. Alle Strickbegeisterten sind herzlich willkommen. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum Senne.

❶ Bitte Wollreste, Häkelnadeln oder passende Rund- und Stricknadeln nach Wahl mitbringen, um Techniken auszuprobieren.

Mo, 26.01.-23.03.2026, 19:00-21:00 Uhr  
8x, 21,33 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70,  
Textilwerkstatt  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

in unserem künstlerischen Prozess. An fünf Abenden probieren wir vielfältige Techniken aus, lassen uns inspirieren und gestalten mit dem, was ohnehin schon da ist. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Freude am Experimentieren, um gemeinsame Ausprobieren und ums Entdecken neuer Perspektiven. So entstehen unter anderem bedruckte Leinenbeutel und individuelle Karten. Ganz nebenbei geben wir ausrangierten Materialien ein zweites Leben und handeln ressourcenbewusst.

❶ Für die Materialien entstehen (verbrauchsabhängige) Kosten in Höhe von ca. 10,00 €, die direkt an die Dozentin entrichtet werden. Bitte bringen Sie Skizzennpapier, einen Bleistift, ein Radiergummi sowie einen Malkittel und zum ersten Termin optional einen bedruckbaren Leinenbeutel und Acrylfarbe mit. Alle Materialien sind gegen ein Entgelt aber auch vor Ort erhältlich.

Mi, 25.02.-25.03.2026, 17:30-19:45 Uhr  
5x, 15 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
67,50 €

## PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN



Foto: E. Paul

## 53001 | Geseke

### Kreativ im Alltag: Kunst aus dem Küchenregal

Elise Paul

Was passiert, wenn wir den gewohnten Blick auf Dinge verändern? In diesem Kurs entdecken wir, wie viel kreatives Potenzial in den Dingen steckt, die uns täglich umgeben. Ob Kaffee als Farbe, eine Flitsche als Rakel oder das Bügeleisen als Werkzeug: Alltagsgegenstände werden zu außergewöhnlichen Helfern

## 53002 | Delbrück

### Ton in meiner Hand

Heike Kortmann

Freies Gestalten mit Ton, in diesem Kurs werden wir Gefäße aller Art, Figuren und Reliefs herstellen. Töpferei gehört zu den ältesten Handwerken der Menschheit, der Kurs hat das Ziel altes Handwerk und alte Kulturgüter zu bewahren. Ton und Glasuren werden von der Dozentin bereitgestellt und mit ihr direkt abgerechnet. (Materialkosten: 10,00 € pro Kilogramm)

❶ Mitzubringen sind: kleiner Naturschwamm und eine Schürze

Mi, 25.02.-06.05.2026, 19:00-21:00 Uhr  
9x, 24 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Nordring 2,  
Kunstraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
108,00 €

## 53003 | Bad Wünnenberg

### Siebdruck: Gestalten mit Formen und Farben

Gudrun Beerbohm

Drucken Sie im Schablonen-Siebdruckverfahren auf Stoff oder auf Papier. Großflächige organische und geometrische Motive bilden die Grundlagen für

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

Stoffentwürfe, die in diesem Kurs zunächst auf Papier skizziert, auf Schablonenpapier übertragen und auf Stoff oder Papier als Muster oder als Einzelmotiv im Siebdruckverfahren gedruckt werden. Der Druckprozess, der Umgang mit Farben, Sieb und Rakel, werden begleitet vom Prinzip des Zufalls als Gestaltungsmittel, was, wie Sie sehen werden, sich inspirierend auf Ihren kreativen Gestaltungsprozess auswirkt. So entstehen überraschende, faszinierende Resultate in ausdrucksstarken Farben.

- Mitzubringen sind: helle, gewaschene Baumwoll- oder Leinenstoffe, Arbeitskittel, spitze Schere, Bleistift, Buntstifte, Zeichen- oder Skizzennpapier, Getränk, Pausensnack. Die Materialkosten von ca. 15,00 € sind vor Ort an die Dozentin zu zahlen.  
Sa, 28.02.-07.03.2026, 10:00-16:00 Uhr  
2x, 16 UStd.  
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DE 04, Werkraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
75,30 €

### 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 Komposttopf 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: Rosen schere, scharfes Messer (Taschenmesser oder Hippe), Arbeitskleidung, Verpflegung.  
Sa, 09.05.2026, 10:00-16:00 Uhr  
1x, 7 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70,  
Haus d. histor. Handwerks  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10  
48,00 €

## MUSIK, TANZ UND THEATER

### 54001 | Salzkotten

#### 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-Ton system). Ziel des Kurses ist, die passende Haltung des Instruments und die Griffposition der Finger zu trainieren. Im Vordergrund stehen dabei die praktische Umsetzung von Akkordbegleitungen. Dazu werden die wichtigsten Grundakkorde unterrichtet und anhand von ausgewählten Liedern und Songs gefestigt. Der Arm für die Schlagbegleitung wird speziell trainiert. Aufbau, Bauformen, Materialien und Techniken zur Standardstimmung der Gitarre runden den Kurs gut ab. Die im Kurs gespielte Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

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

Fr, 20.02.-24.04.2026, 18:30-19:15 Uhr  
8x, 8 UStd.  
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
39,00 €

**54002 | Büren****Gitarrenunterricht für Erwachsene  
(Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen)**

Bernd Körner

Eine Gitarre ist mehr als ein Instrument: Das rhythmische Spielen entspannt und öffnet Raum für Kreativität. Sie können Melodien zum Leben erwecken, mit anderen in Verbindung kommen und sogar die Stimmung im Raum verändern. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon ein wenig Gitarre spielen können und ihre Kenntnisse vertiefen oder neu entdecken möchten. Gitarrenpädagoge Bernd Körner hilft den Teilnehmer\*innen, ihr Spiel Schritt für Schritt zu verbessern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich - wichtig sind Freude, Geduld und Begeisterung für die Gitarre.

❶ Bitte eine gut funktionierende Konzertgitarre, Fußbänkchen, Stimmgerät sowie Notizmaterial mitbringen.

Sa, 07.02.-21.03.2026, 11:00-12:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 4

97,00 €



Foto: D. Kropp

**54004 | 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.

❶ 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, 13.06.2026, 10:00-17:00 Uhr

1x, 9 UStd.

Senne Bücherei Hövelhof, Schloßstr. 7

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

58,20 €

**54003 | Büren****Gitarrenunterricht für Erwachsene  
(Fortgeschrittene)**

Bernd Körner

Unter der Leitung des erfahrenen Gitarrenpädagogen Bernd Körner tauchen Sie noch tiefer in die Welt der Musik ein. In diesem Kurs für alle mit guten Vorkenntnissen im Gitarrespielen lernen Sie neue Akkorde und Melodien. Das Konzept des Kurses basiert weiterhin auf der bewährten Methode: Vormachen, Nachmachen und Üben. Mit viel Geduld, Begeisterung und vor allem Freude am Gitarrespielen lehrt der Kursleiter in einer entspannten Atmosphäre. Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

❶ Bitte eine gut funktionierende Konzertgitarre, Fußbänkchen, Stimmgerät sowie Notizmaterial mitbringen.

Sa, 28.03.-16.05.2026, 10:00-11:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 3

97,00 €

**54005 | Geseke****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-Tän-

# BÜREN OPEN AIR



# SARAH CONNOR

*Wilde  
Nächte*

TICKETS



# 27. JUNI 2026

 semmel.de

SARAHCONNOR.COM

WDR 2



Bürener Maschinenfabrik

zer oder Neulinge auf dem Parkett geeignet. Auch die Trauzeug\*innen sind im Kurs herzlich willkommen.

❶ Am 22.03. findet der Kurs nicht statt. Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte bringen Sie etwas zu trinken mit.

So, 15.03.-29.03.2026, 18:30-20:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

16,00 €



## Crashkurs Discofox und Walzer

Julia Westhölter

Discofox und Walzer sind wohl von keiner Tanzfläche wegzudenken. Im Kurs werden jeweils die Grundschritte und einfache Variationen gezeigt. Eine ausgewogene Musikauswahl zwischen Charts, Schlager und Tanzmusik rundet den Abend schwungvoll ab. Das Angebot bietet sowohl Neueinsteiger\*innen als auch Erfahrenen die Möglichkeit das Tanzfeuer zu entdecken oder wieder aufleben zu lassen.

❶ Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte etwas zu trinken mitbringen.

## 54006 | Salzkotten

So, 25.01.-01.02.2026, 18:30-20:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

16,00 €

## 54007 | Geseke

So, 15.03.-29.03.2026, 17:00-18:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

16,00 €

## 54008 | Salzkotten

So, 14.06.-21.06.2026, 18:30-20:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

16,00 €



## 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 Tanzfeuer zu entdecken oder wieder aufleben zu lassen.

❶ Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte etwas zu trinken mitbringen.

## 54009 | Salzkotten

So, 25.01.-01.02.2026, 17:00-18:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,00 €

## 54010 | Geseke

Di, 03.03.-24.03.2026, 18:30-20:00 Uhr

4x, 8 UStd.

Evang. Gemeindezentrum, Raum d. Familienz.,  
Auf den Strickern 43

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

29,50 €

## 54011 | Bad Wünnenberg

So, 19.04.-26.04.2026, 18:30-20:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

16,00 €

## 54012 | Salzkotten

So, 14.06.-21.06.2026, 17:00-18:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

16,00 €



## Discofox Aufbaukurs

Julia Westhölder

Discofox und Walzer sind absolute Klassiker, die mit ein paar gezielten Schritten und Variationen noch mehr Spaß auf die Tanzfläche bringen. In diesem Aufbaukurs sind alle willkommen, die den Grundschritt sicher beherrschen und diesen mit verschiedenen Dreh- und Wickelfiguren erweitern möchten. Für die richtige Stimmung sorgt eine bunte Musikauswahl aus aktuellen Charts, beliebten Schlagnern und mitreißender Tanzmusik. Der Kurs richtet sich an alle mit Discofox-Erfahrung, die ihr Können auffrischen, erweitern und mit viel Spaß tanzen möchten.

ⓘ Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte etwas zu trinken mitbringen.

### 54013 | Büren

So, 15.03.2026, 12:30-14:00 Uhr

So, 29.03.2026, 12:30-14:00 Uhr

So, 19.04.2026, 12:30-14:00 Uhr

So, 26.04.2026, 12:30-14:00 Uhr

4x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

29,50 €

### 54014 | Geseke

Di, 09.06.-30.06.2026, 18:30-20:00 Uhr

4x, 8 UStd.

Evang. Gemeindezentrum, Raum d. Familienz.,  
Auf den Strickern 43

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

29,50 €



Foto: vvisualspace/iStock

### 54015 | Salzkotten

## Tango Argentino Kurs Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

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 Gehbewegungen. 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 des Argentinischen Tango. Durch das Wechseln der Partner\*innen werden die gelernten Elemente vertieft und gefestigt.

ⓘ Einzelanmeldungen sind möglich. Bitte etwas zu trinken mitbringen.

Di, 27.01.-24.03.2026, 20:00-21:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,  
Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

75,10 €

# Veranstaltungen 2026 Bad Wünnenberg

25. April

## Gewerbetag

11. - 17. Mai

## Gesunde Woche

10. - 30. Mai

## Stadtradeln

13. Mai

## Eröffnung Barfußpfad

17. Juli

## Sommer Pool Party

28. August

## Nachtschwimmen

12. - 13. September

## Stadtfest



### MODE UND TEXTIL



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...

● Alle notwendigen Materialien werden gestellt. Für Verbrauchsmaterialien sind 10,00 € vor Ort an den Dozenten zu entrichten.

#### 56001 | Salzkotten

Di, 03.02.2026, 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

31,50 €

#### 56002 | Hövelhof

Di, 10.02.2026, 17:00-20:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 7

31,50 €

#### 56003 | Salzkotten

Mo, 02.03.2026, 17:00-20:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 7

31,50 €

#### 56004 | Geseke

Di, 12.05.2026, 17:00-20:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Schulzentrums Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 7

31,50 €



#### Beauty-Taping. Natürliche Gesichtsentspannung und Hautpflege

Tatjana Frigin, Zertifizierte Trainerin f. Beauty Taping u. Face Yoga

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die praktische Anwendung von Beauty-Taping als sanfte Methode zur Förderung von Hautdurchblutung, Muskelentspannung und Regeneration im Gesichtsbereich. Auch die Wirkung des Kinesio-Tapings auf Haut, Muskulatur und Lymphfluss wird erläutert. Sie lernen verschiedene Anlagetechniken kennen, mit denen Sie Spannungszonen gezielt behandeln, die Elastizität der Haut unterstützen und erste Fältchen sichtbar glätten können - ganz ohne invasive Eingriffe. Schritt für Schritt werden Materialien, Techniken und Wirkweisen erklärt. Ergänzend stehen einfache Entspannungsübungen im Fokus, die sich gut in eine persönliche Pflegeroutine integrieren lassen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich mit dem Thema natürlicher Hautpflege beschäftigen möchten.

❶ Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte kommen Sie ungeschminkt, mit freiem Hals- und Dekolleté, damit die Tapes optimal angebracht werden können. Für das bereitgestellte Material fallen Kosten in Höhe von 4,00 € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

## 56005 | Geseke

Mi, 11.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

10,80 €

## 56006 | Salzkotten

Di, 24.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

10,80 €

## 56007 | Büren

Do, 23.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

10,80 €



Foto: Sabrinity\_Frigin56

## 56008 | Delbrück

**Selbstbewusst sichtbar in Alltag und Beruf -**

**Workshop zur Farbtypanalyse**

Nadine Bernholz

Farben haben eine starke Wirkung - auf unser Wohlbefinden, unsere Ausstrahlung und die Wahrnehmung durch andere. Die richtigen Farben lassen uns jünger, frischer und gesünder aussehen. In diesem Workshop lernen Sie daher die Grundlagen der Farbwirkung kennen. Gemeinsam mit Farb- und Stilberaterin Nadine Bernholz ermitteln Sie Ihren persönlichen Farbtypen, um Kleidung, Make-up und Accessoires harmonisch aufeinander abzustimmen. So können Sie in Zukunft mithilfe Ihrer Farbkarte geeignete Farbkombinationen für Ihren Typ analysieren und wählen - für ein sicheres Auftreten bei privaten und beruflichen Anlässen! Dadurch optimieren Sie Ihren Auftritt und vermeiden nebenbei teure Fehlkäufe und lästige Schrankleichen.

nehmung durch andere. Die richtigen Farben lassen uns jünger, frischer und gesünder aussehen. In diesem Workshop lernen Sie daher die Grundlagen der Farbwirkung kennen. Gemeinsam mit Farb- und Stilberaterin Nadine Bernholz ermitteln Sie Ihren persönlichen Farbtypen, um Kleidung, Make-up und Accessoires harmonisch aufeinander abzustimmen. So können Sie in Zukunft mithilfe Ihrer Farbkarte geeignete Farbkombinationen für Ihren Typ analysieren und wählen - für ein sicheres Auftreten bei privaten und beruflichen Anlässen! Dadurch optimieren Sie Ihren Auftritt und vermeiden nebenbei teure Fehlkäufe und lästige Schrankleichen.

❶ Kommen Sie (außer Wimperntusche) am besten ungeschminkt zum Workshop und tragen Sie bitte ein einfarbiges Oberteil, das nicht zu hoch geschlossen ist. Die Haare sollten nicht kurz vor dem Termin gefärbt werden (mind. 14 Tage) und bitte verwenden Sie keinen Selbstbräuner. Beides hat Einfluss auf Ihren Farbtypen. Die Gebühr beträgt 39,00 € bei einer Kleingruppe von vier Teilnehmer\*innen. Bei sechs Personen reduziert sie sich auf 29,00 € pro Teilnehmer\*in.

Sa, 21.02.2026, 10:30-12:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

39,00 €



## Selbstbewusst sichtbar in Alltag und Beruf - Workshop zur Farbtypanalyse

Nadine Bernholz

Farben haben eine starke Wirkung - auf unser Wohlbefinden, unsere Ausstrahlung und die Wahrnehmung durch andere. Die richtigen Farben lassen uns jünger, frischer und gesünder aussehen. In diesem Workshop lernen Sie daher die Grundlagen der Farbwirkung kennen. Gemeinsam mit Farb- und Stilberaterin Nadine Bernholz ermitteln Sie Ihren persönlichen Farbtypen, um Kleidung, Make-up und Accessoires harmonisch aufeinander abzustimmen. So können Sie in Zukunft mithilfe Ihrer Farbkarte geeignete Farbkombinationen für Ihren Typ analysieren und wählen - für ein sicheres Auftreten bei privaten und beruflichen Anlässen! Dadurch optimieren Sie Ihren Auftritt und vermeiden nebenbei teure Fehlkäufe und lästige Schrankleichen.

❶ Kommen Sie (außer Wimperntusche) am besten

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

ungeschminkt zum Workshop und tragen Sie bitte ein einfärbiges Oberteil, das nicht zu hoch geschlossen ist. Die Haare sollten nicht kurz vor dem Termin gefärbt werden (mind. 14 Tage) und bitte verwenden Sie keinen Selbstbräuner. Beides hat Einfluss auf Ihren Farbtypen. Die Gebühr beträgt 39,00 € bei einer Kleingruppe von vier Teilnehmerinnen. Bei sechs Personen reduziert sie sich auf 29,00 € pro Teilnehmer\*in.

### 56009 | Salzkotten

Sa, 07.03.2026, 10:30-12:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

39,00 €

### 56010 | Hövelhof

Sa, 21.03.2026, 10:30-12:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

39,00 €

### 56011 | Salzkotten

#### **Die Magie der Düfte - Kreieren Sie ein persönliches Parfüm aus ätherischen Ölen**

Irene Urich, Entspannungspädagogin

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Kreativität entfalten und die Magie der Düfte ohne Chemikalien erleben möchten. Tauchen Sie ein in die

faszinierende Welt der Düfte und entdecken Sie die Kunst, Ihr ganz persönliches Parfüm aus ätherischen Ölen zu kreieren! In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie die Grundlagen der Parfümherstellung und die unterschiedlichen Eigenschaften der ätherischen Öle kennen. Die Kunst der Parfümherstellung hat eine lange und faszinierende Geschichte, die bis in die Antike zurückreicht Ägypten z.B. ca. 3000 v. Chr. Das Kreieren eines eigenen Parfüms ermöglicht es, einen Duft zu entwickeln, der die eigene Persönlichkeit widerspiegelt. Dies kann das Selbstbewusstsein stärken und ein Gefühl von Einzigartigkeit und Entspannung vermitteln. Sie erleben: -Viele ätherische Öle und welche einzigartigen Eigenschaften diese besitzen -Die verschiedenen Duftnoten (Kopf-, Herz- und Basisnoten) harmonisch kombinieren um Ihren individuellen Duft zu kreieren -In praktischen Übungen haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigene Duftkreation zu entwickeln und auszuprobieren -Wie Sie Ihr selbstgemachtes Parfüm richtig anwenden und aufzubewahren um die besten Ergebnisse zu erzielen.

ⓘ Da alle Materialien in diesem Kurs zur Verfügung gestellt werden, entstehen zusätzliche Kosten von 20,00 €, die im Kurs an die Dozentin zu entrichten sind.

Di, 21.04.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

28,30 €

# 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 Supermarktreihen. 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.



# BEWUSST ESSEN – GESUND LEBEN

## 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!

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

Mo, 19.01.2026, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: So, 18.01.2026

18,00 €



Foto: nito100/iStock

## 60002 | Bad Wünnenberg

### Gesund durchs neue Jahr:

#### Die Plant Points Challenge als Startschuss

Katharina Heppe, Ernährungsberaterin (IHK)

Gerade zu Beginn eines neuen Jahres möchten viele von uns etwas für ihre Gesundheit tun. Überall werden Diäten, Kuren, Pulver und Shakes beworben. Doch oft sind diese Dinge nicht nachhaltig, denn sie werden nur kurze Zeit durchgehalten. Zudem kosten sie teilweise zusätzlich Geld. Die Plant Points Challenge kann dir helfen deine Ernährung dauerhaft (darm)gesünder zu gestalten. Woher die sogenannten Pflanzenpunkte kommen, welchen Einfluss sie auf unsere Gesundheit und unser Immunsystem haben und welche Tipps & Tricks es für die Umsetzung im Alltag gibt, erfährst du in diesem Vortrag von Ernährungsberaterin Katharina Heppe.

❶ Di, 27.01.2026, 18:30-20:00 Uhr  
1x, 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

7,80 €

## 60003 | 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 haben zum Beispiel 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.

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

Mo, 09.02.2026, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: So, 08.02.2026

18,00 €



## Gut genährt - Was Sie über Nährstoffe wissen sollten

Heike Schewpe, Heilpraktikerin

Ernährung hat großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen, wie konzentriert wir sind und wie wir Energie für den Alltag gewinnen. In diesem Kurs erhalten Sie fundiertes Wissen über die Funktionen wichtiger Nährstoffe und lernen, wie sich Ernährung auf unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit auswirken kann. Heilpraktikerin Heike Schewpe zeigt auf, wie Sie Nährstoffe gezielt in den Alltag integrieren und mögliche Anzeichen von Mangelerscheinungen erkennen. Praktische Tipps und alltagstaugliche Strategien helfen dabei, das eigene Ernährungswissen bewusst umzusetzen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Ernährung reflektieren und neue Impulse für eine ausgewogene Lebensweise gewinnen möchten.

● Bitte Schreibzeug mitbringen.

### 60004 | Bad Wünnenberg

Sa, 21.02.2026, 10:00-12:15 Uhr

1x, 3 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

22,70 €

### 60005 | Bad Wünnenberg

Do, 30.04.2026, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

22,70 €

### 60006 | 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. In diesem Kurs widmen wir uns genau diesen körpereigenen Entgiftungsvorgängen und erfahren, wie wir sie gezielt unterstützen und fördern kön-

nen. Wir beleuchten die physiologischen Grundlagen, werfen einen besonderen Blick auf die Rolle des Darms und sprechen darüber, wie Ernährung, Fasten und ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt zur natürlichen Entlastung beitragen können. Auch die Bedeutung von Vitaminen und Mineralstoffen sowie die unterstützenden Möglichkeiten aus der Naturheilkunde finden Raum. Dabei orientiert sich Heilpraktikerin Angelika Dechering stets an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

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

Mo, 09.03.2026, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: So, 08.03.2026

18,00 €



Foto: Filmstax/iStock

### 60007 | Online

**Kochen mit System:  
Clever kochen, stressfrei essen**

Bianka Wartenberg

Im hektischen Alltag fällt es Ihnen schwer, frisch, ausgewogen und abwechslungsreich zu essen? Mit etwas Struktur und Planung kann sich das schnell ändern. Ernährungscoach Bianka Wartenberg zeigt Ihnen heute ganz alltagstauglich das Konzept von „Meal Prep“ (etwa: Mahlzeiten vorbereiten). Von der Essensplanung über den Einkauf bis hin zur optimalen Aufbewahrung bauen Sie Schritt für Schritt Ihren persönlichen „Meal Prep-Werkzeugkasten“ auf. Dabei lernen Sie kreative Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen kennen. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie Zeit und Geld sparen, Portions richtig planen und mit kleinen Tricks für Abwechslung auf dem Teller sorgen. Der Kurs ist für alle, die

**schuster**  
innenausbau gmbh 

MÖBEL AUS EIGENER SCHLACHTUNG

Entwurf, Planung, Fertigung und Montage – Kreative Konzepte für privaten und gewerblichen Innenausbau.

Siemensstraße 3 · 59590 Geseke · Tel. 02942/9724-0 · [www.schuster.eu](http://www.schuster.eu)

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

trotz eines vollen Terminkalenders nicht auf Fertiggerichte oder Fast Food zurückgreifen möchten - für mehr Geschmack mit wenig Aufwand!

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

Di, 19.05.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Mo, 18.05.2026

10,30 €



### Aktiv trotz Lipödem - Wie kann Ernährung helfen?

Britta Altrogge

Das Leben mit Lipödem ist oft schwerer, als es von außen scheint: Schwere Beine, druckempfindliche Schwellungen und chronische Schmerzen können den Alltag stark einschränken. Dabei ist Lipödem keine Frage von Disziplin oder Lebensstil. Die Symptome entstehen durch eine chronische Fettgewebsstörung, oft verbunden mit hormonellen und lymphatischen Faktoren. Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Britta Altrogge zeigt Ihnen, wie die richtige Ernährungsweise Ihren Stoffwechsel entlasten und Ihr Lymphsystem aktiv unterstützen kann. Sie lernen praxisnah, wie Ernährung Ihre Mobilität, Leistungsfähigkeit und Ihr allgemeines Wohlbefinden positiv beeinflussen kann. Darüber hinaus gibt es Raum für Austausch über den Alltag mit Lipödem.

### 70223 | Bad Wünnenberg

Sa, 07.02.2026, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

KuGa Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

9,00 €

### 70224 | Salzkotten

Sa, 30.05.2026, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

9,00 €

## KREATIV UND CLEVER KOCHEN



### Ballaststoffreich durch den Tag - Bewusste Ernährung für die Darmgesundheit

Katharina Heppe, Ernährungsberaterin (IHK)

Ballaststoffe finden sich nur in pflanzlichen Lebensmitteln, sie machen satt, unterstützen unser Mikrobiom und dadurch die Verdauung und das Immunsystem. Auch können sie uns vor den so genannten Zivilisationskrankheiten schützen. Deshalb empfiehlt die DGE mindestens 30 g Ballaststoffe am Tag zu essen. Im Durchschnitt schaffen die meisten Deutschen gerade mal 18 g, die meisten eher weniger. In diesem Kochkurs erfahren Sie von Ernährungs- und Darmberaterin Katharina Heppe Wissenswertes über Ballaststoffe und was diese mit Ihrer (Darm-)Gesundheit zu tun haben. Anschließend bereiten Sie gemeinsam ballaststoffreiche Gerichte vom Frühstück bis zum Abendessen zu.

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.

### 61001 | Bad Wünnenberg

Di, 10.03.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

DO 09, Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

15,60 €

### 61002 | Büren

Mi, 18.03.2026, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

15,60 €



## Gesund von Anfang an - Ausgewogene Ernährung bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit

Katharina Heppe, Ernährungsberaterin (IHK)

Was tut mir und meinem Baby gut? Auf welche Lebensmittel sollte ich verzichten und auf welche Nährstoffe besonderen Wert legen? Diese und viele weitere Fragen stellen sich Schwangere und junge Mütter und die, die es werden wollen. Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung vor, während und nach der Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung. Zudem kochen Sie gemeinsam mit Ernährungsberaterin Katharina Heppe nährstoffreiche und einfache Gerichte, die sich auch in einen turbulenten Alltag mit Baby integrieren lassen. Babys sind herzlich willkommen!

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.

### 61003 | Büren

Mi, 04.02.2026, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

15,60 €

### 61004 | Bad Wünnenberg

Sa, 18.04.2026, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

DO 09, Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

15,60 €

### 61005 | Salzkotten

Di, 23.06.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

15,60 €



## High Protein - ganz ohne Hype und Pulver

Katharina Heppe, Ernährungsberaterin (IHK)

Weder im Supermarkt noch in den sozialen Medien kommt man derzeit an diesem Ernährungstrend vorbei: High Protein. Egal ob Pudding, Wraps, Müsli oder Shakes - alles wird neu konzipiert und mit eben diesem Slogan beworben. Doch wieviel Eiweiß brauchen wir wirklich und können wir diesen Bedarf tatsächlich nur mit Hilfe eben dieser Produkte decken? Antworten auf diese Fragen, sowie praktische Tipps und leckere Rezepte für eine ausgewogene und eiweißreiche Ernährung erhalten Sie an diesem Abend von Ernährungsberaterin Katharina Heppe.

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.

### 61006 | Bad Wünnenberg

Di, 02.06.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

DO 09, Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

15,60 €

### 61007 | Büren

Mi, 10.06.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

15,60 €

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN



Foto: Ryzhkov/iStock

### 61008 | Salzkotten

#### Just Wild! Der moderne Wildkochkurs

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

Wild neu gedacht: kreativ, nachhaltig und alltagstauglich! In diesem Kochkurs verabschieden wir uns von der klassischen Wildküche und schicken ein hochwertiges, regionales Produkt auf kulinarische Weltreise. Mit modernen Zubereitungsmethoden und internationalen Aromen entstehen überraschend leichte Gerichte, die Wildfleisch von einer ganz neuen Seite zeigen. Neben dem praktischen Kochen erfahren Sie Wissenswertes über die Vorteile von Wild - fettarm, eiweißreich und cholesterolarm - sowie über die Themen Regionalität, Nachhaltigkeit, Saisonalität und Küchenhygiene. Ein Kurs für alle, die bewusst genießen und ihre Kochkompetenz erweitern möchten.

❶ Mitzubringen sind: großes Schneidebrett, Geschirrtücher, Schneid- und Schälmesser bzw. Gemüseschäler sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.  
Do, 15.01.2026, 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 €

### 61009 | Delbrück

#### Fangfrisch auf den Tisch! Fisch clever zubereiten

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

In diesem Kochkurs dreht sich alles um frischen Fisch sowie die richtige Handhabung und Zubereitung! Denn Fisch ist gesund, extrem beliebt und auch bei uns in bester Qualität zu haben. Also ran an den Herd und losgekocht! Sie erlernen in diesem Kochkurs Fisch zu filetieren, zu entgräten sowie schonend zu garen und mit den richtigen Beilagen in schmackhafte Gerichte zu verwandeln. Ferner bietet der Kurs eine kleine Warenkunde sowie viele wertvolle Küchentipps für Zuhause. Themen wie Regionalität, Nachhaltigkeit, Saisonalität oder auch Küchenhygiene runden den Abend wissenswert ab.

❶ Mitzubringen sind: großes Schneidebrett, Geschirrtücher, Schneid- und Schälmesser bzw. Gemüseschäler sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.  
Do, 22.01.2026, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.  
Stadt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
12,50 €

### 61010 | Hövelhof

#### Burgertime - Ein Burger kommt selten allein!

Michael Korsikowski

Achtung, jetzt wird's richtig heiß! Wer liebt sie nicht - Burger! Und zwar in den verschiedensten Variationen und Zubereitungen. Denn Burger ist nicht gleich Burger! Ob auf der Feuerplatte oder aus dem Burgereisen, mit Rind, Schwein oder Chicken - hier wird jeder satt. Beste Zutaten aus der Region - nachhaltig und artgerecht! Dazu gibt's Tipps und Tricks rund ums Barbecue vom Hövelgriller.

❶ Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 18,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.  
Mo, 15.06.2026, 17:30-21:15 Uhr  
1x, 5 UStd.  
Hövelgriller, 33161 Hövelhof, Brandtstraße 18  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
34,30 €

## 61011 | Hövelhof

### Bratwurst im rechten Licht

Michael Korsikowski

Bratwurst? Langweilig - Von wegen! Bei dieser Grill-Veranstaltung zeigt euch der Hövelgriller, wie ihr eure Gäste mit kreativen Ideen rund um die Grillwurst überrascht. Vier Gerichte - zubereitet auf unterschiedlichen Grillgeräten, aber alle ganz einfach zu Hause nachzumachen! Beste Zutaten aus der Region - nachhaltig und artgerecht! Dazu gibt's wie immer Tipps und Tricks rund ums Barbecue vom Hövelgriller. Wir rücken die Wurst dahin, wo sie hingehört: ins Rampenlicht!

❶ Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

Di, 16.06.2026, 17:30-21:15 Uhr

1x, 5 UStd.

Hövelgriller, 33161 Hövelhof, Brandtstraße 18

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

34,30 €



Foto: Markus Krick/Privat



## 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 abwechslungsrei-

che Gerichte verwandeln. Entgegen ihrem Ruf als ungesundes Fastfood werden Ihre selbstgemachten Burger sowie Smashed 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-Press. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.

## 61012 | Salzkotten

Do, 26.02.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 13

13,50 €

## 61013 | Delbrück

Do, 05.02.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Stadt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

13,50 €

## 61014 | Bad Wünnenberg

Mo, 23.02.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, D0 09, Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12

13,50 €

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN



Foto: brebca/iStock



### **Neues mit Spargel und Erdbeeren:**

#### **Saisonale, 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 entschlaickend. 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.

❶ Bitte einen scharfen Spar- oder Spargelschäler, Schneidemesser und Brett, Kochschürze, Geschirrtuch sowie Behältnisse für Speisereste mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 16,00 € und ist vor Ort zu entrichten.

### **61015 | Bad Wünnenberg**

Do, 28.05.2026, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, D0 09,  
Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
13,50 €

### **61016 | Büren**

Mo, 01.06.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

13,50 €

### **61017 | Salzkotten**

Do, 11.06.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

13,50 €

### **61018 | Delbrück**

Mo, 15.06.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

13,50 €



Grafik: bubaone/iStock



### **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 ent-

sprechend 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.

❶ Bitte großes Kochmesser, flexibles Filetiermesser, 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.

#### 61019 | Delbrück

Mo, 09.03.2026, 18:00-21:30 Uhr  
1x, 4,67 UStd.  
Stadt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
18,20 €

#### 61020 | Hövelhof

Do, 12.03.2026, 18:00-21:30 Uhr  
1x, 4,67 UStd.  
Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
18,20 €

#### 61021 | Büren

Mo, 16.03.2026, 18:00-21:30 Uhr  
1x, 4,67 UStd.  
Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
18,20 €

#### 61022 | Salzkotten

Do, 19.03.2026, 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



### Das Beste aus Sizilien - Vielfalt der Pasta-Küche

Vincenzo Rizza

Sie lieben die mediterrane Küche und möchten authentisch sizilianisch kochen lernen? In diesem Kurs dreht sich alles um traditionelle Pasta-Gerichte aus Sizilien. Nach einem Vorspeisen-Risotto kochen Sie mit Hackfleisch gefüllte Cannelloni. Die Besonderheit der sizilianischen Küche liegt in ihrer Schlichtheit: Es wird mit wenigen, dafür aber frischen und hochwertigen Zutaten gekocht. Entdecken Sie die kleinen Raffinessen der Zubereitung dieses Traditionsgerichts. Gemeinsam genießen wir anschließend unser selbst zubereitetes Gericht in geselliger Runde. Zum Abschluss sorgt der Kursleiter für den perfekten italienischen Espresso.

❶ Mitzubringen sind: Geschirrtücher, Schneid- und Schälmesser sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 16,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.



Foto: boblin/iStock

#### 62001 | Salzkotten

Mi, 28.01.2026, 18:00-21:45 Uhr  
1x, 5 UStd.  
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 121, Lehrküche 1  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
19,90 €

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

### 62002 | Geseke

Mi, 04.02.2026, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

19,90 €

### 62003 | Delbrück

Di, 03.03.2026, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

19,90 €

### 62004 | Hövelhof

Mi, 29.04.2026, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

19,90 €

### 62005 | Bad Wünnenberg

Fr, 08.05.2026, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

19,90 €

### 62006 | Büren

Do, 11.06.2026, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

19,90 €

### 62007 | Salzkotten

#### Vegetarische „Comida Criolla“ aus Lateinamerika

Renata Mirely Stoll

Die Comida Criolla ist eine Küche, die aus der Vermischung verschiedener Kulturen entstanden ist. Sie vereint die indigenen Zutaten, spanischer Kolonialküche und afrikanischen Traditionen der Region. Die vegetarisch-kreolische Küche zeigt, dass man Tradition und Vielfalt auch ohne Fleisch genießen kann - gesund, bunt und voller Geschmack. Das Besondere an der Comida Criolla ist die Vielfalt der Geschmacksrichtung: süß und salzig, mild und scharf, frisch und würzig. Unterschiedliche Aromen, die gegensätzlich wirken, ergänzen sich und schaffen ein-

zigartige Gerichte. Typische Zutaten sind Reis, Bohnen, Bananen, Mais, Maniok, Fleisch, Fisch und viel buntes Gemüse. Diese Gerichte erzählen nicht nur von Tradition, sondern auch von Familie, Geschichte und Gemeinschaft. Auch asiatische Einflüsse bereichern die kreolische Küche, zum Beispiel durch Sojasauce, Tofu oder Wok-Gemüse. So wird die vegetarisch-kreolische Küche noch abwechslungsreicher und moderner.

❶ Bitte Geschirrtuch, Kochschürze und eigene Messer mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 15,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 22.04.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Ursprungstr. 65-67,  
Raum A2 126, Lehrküche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

13,50 €



Foto: Ekaterina Kapranova/iStock

### 62008 | Büren

#### Mexikanisch Kochen III

Olga Yanez De Bannenberg

Mexikanische Gerichte sind bekannt für ihre kräftigen und würzigen Aromen, ihre farbenfrohe Präsentation und frische Zutaten wie Avocados, Chilis, Bohnen und Mais. In diesem Kochkurs mit der gebürtigen Mexikanerin Olga Yanez De Bannenberg lernen Sie, wie Sie diese Geschmacksexplosion in Ihre eigene Küche bringen. Sie bereiten unter anderem typische Gerichte wie „carne a la tampiquena“ (zartes Rinderfilet mit aromatischen Salsas) und „espuma de mango“ (luftiges Dessert mit frischem

Mangosoft) zu. Dabei erfahren Sie, wie Sie die Zutaten richtig auswählen, kombinieren und mit typischen Gewürzen und Kräutern verfeinern. Schritt für Schritt zaubern Sie so authentische Mahlzeiten nach mexikanischem Rezept!

ⓘ Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 11.03.2026, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

14,50 €



Foto: Robert Patrick Briggs/iStock

## 62009 | Salzkotten

### Südamerikanisches Fingerfood I

Olga Yanez De Bannenberg

Fingerfood ist ein herhaftes 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 Ceviche de camarón, Canast de filo und Arepas de gueso zubereiten. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Auswahl der passenden Zutaten und ihrer Verarbeitung.

ⓘ Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 25.02.2026, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprung Str. 65-67,

Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

13,50 €

## 62010 | Bad Wünnenberg

### Antojitos Mexicanos I

Olga Yanez De Bannenberg

Fingerfood ist ein herhaftes Highlight für jedes Buffet. In der mexikanischen Variante verleihen Sie den kleinen Häppchen heute das besondere Etwas! Mit einer erfahrenen Kochdozentin bereiten Sie mundgerechte warme und kalte Leckerbissen zu. 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.

ⓘ Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 25.03.2026, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

14,50 €

## 62011 | Delbrück

### Antojitos Mexicanos II

Olga Yanez De Bannenberg

Fingerfood ist ein herhaftes Highlight für jedes Buffet. In der mexikanischen Variante verleihen Sie den kleinen Häppchen heute das besondere Etwas! Mit einer erfahrenen Kochdozentin bereiten Sie mundgerechte warme und kalte Leckerbissen zu. Unter anderem lernen Sie, wie Sie authentische „Enchiladas Potosinas“ und „Hackfleisch-Gorditas“ aus dem Norden zubereiten. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Auswahl der passenden Zutaten und ihrer Verarbeitung.

ⓘ Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

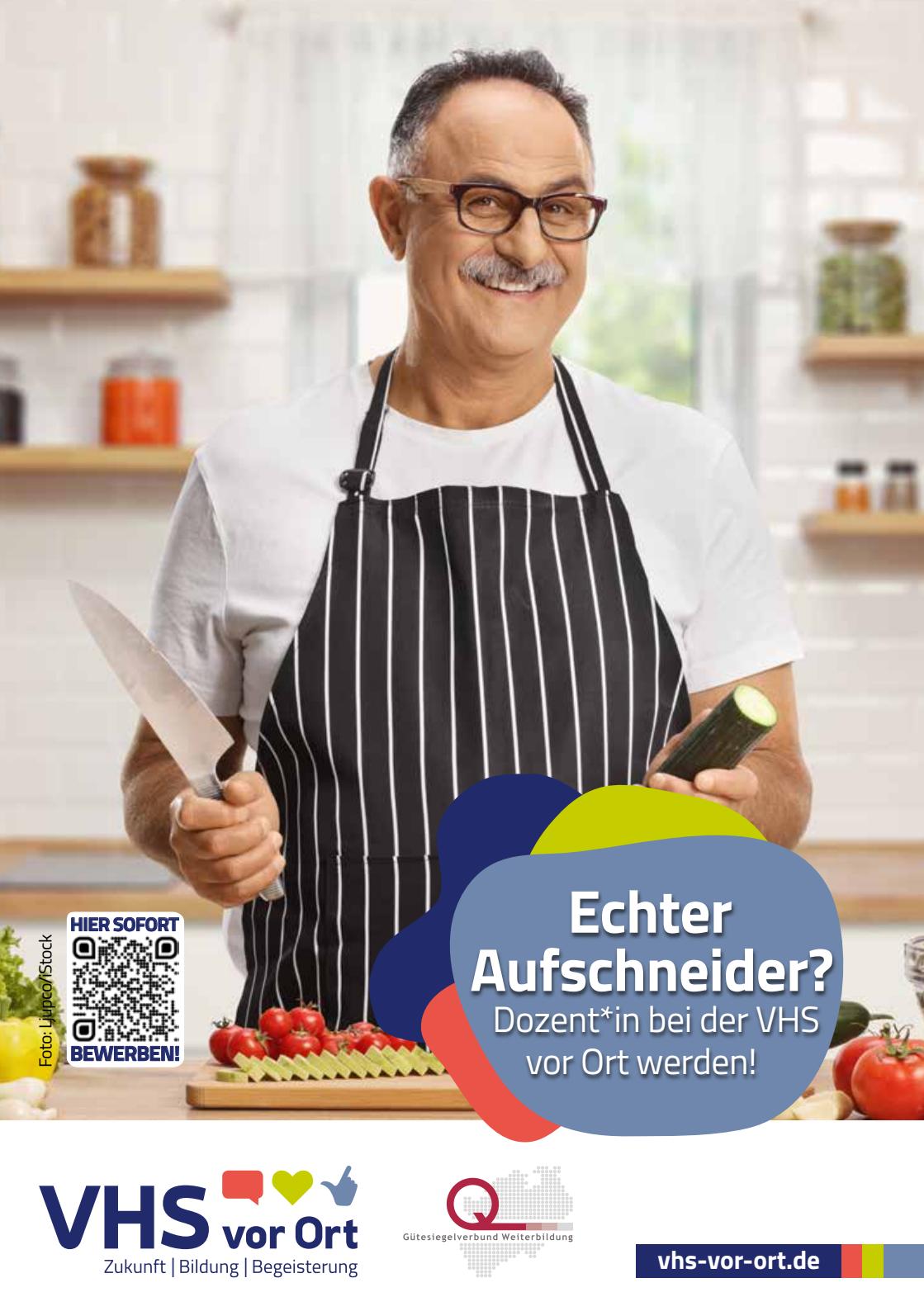


Foto: Lijipco / iStock



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



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

Mi, 20.05.2026, 18:30–21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Stadt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

14,50 €

## 62012 | Hövelhof

### Antojitos Mexicanos III

Olga Yanez De Bannenberg

Fingerfood ist ein herhaftes Highlight für jedes Buffet. In der mexikanischen Variante verleihen Sie den kleinen Häppchen heute das besondere Et- was! Mit einer erfahrenen Kochdozentin bereiten Sie mundgerechte warme und kalte Leckerbissen zu. Unter anderem lernen Sie, wie Sie authentische „Tamal cocada“ und „Chimichanga“ aus dem Nor- den zubereiten. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Auswahl der passenden Zutaten und ihrer Ver- arbeitung.

❶ Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu ent- richen.

Mi, 22.04.2026, 18:30–21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

14,50 €



Foto: Chad Montano/unsplash



### Viva México!

### Typisch mexikanische Gerichte erleben

Sara Klaschka

Scharfe Schokolade? Pina Colada? Die mexika- nische 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 heute einen kulinarischen Ausflug durch die ver- schiedenen Regionen des Landes. Dabei lernen Sie neben verschiedenen Zubereitungsarten auch, welche Zutaten Sie einsetzen sollten und wo Sie diese bekommen.

❶ Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, Aufbe- wahrungsbehälter 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.

## 62013 | Salzkotten

Mo, 09.02.2026, 18:00–21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
22,50 €

## 62014 | Büren

Fr, 27.02.2026, 18:00–21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
22,50 €

## 62015 | Bad Wünnenberg

Di, 14.04.2026, 18:00–21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
22,50 €

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

### 62016 | Salzkotten

Di, 21.04.2026, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

22,50 €



Foto: Photography By Tonelson/iStock



### Belarussische Küche

Volha Schniedermeier

Die belarussische Küche ist geprägt von vielfältigen Einflüssen aus Asien, dem Kaukasus und der Ukraine. Bodenständige Traditionen treffen auf moderne Akzente: Das Ergebnis sind köstliche herzhafte Gerichte. Im Mittelpunkt steht dabei die Kartoffel, liebevoll das „zweite Brot“ in Belarus genannt. Sie dürfen sich an diesem Abend auf das Nationalgericht „Draniki“ - eine Art Kartoffelpuffer - und die aromatische Rote-Bete-Suppe „Borschtsch“, die in keinem belarussischen Haushalt fehlen darf, freuen. Außerdem zaubern Sie gemeinsam den farbenfrohen Salat „Hering unter dem Mantel“. An der Seite von Kursleiterin Volha Schniedermeier lernen Sie nicht nur die Zubereitung der typischen Zutaten dieser Landesküche, sondern auch die besondere Art des belarussischen Kochens kennen.

❶ Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schälmesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

### 62019 | Büren

Fr, 20.02.2026, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

15,00 €

### 62020 | Bad Wünnenberg

Fr, 20.03.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

15,00 €

## BACKEN



### 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 Wirkung 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 Brotaufstrichen überbrückt. Die Herstellung eines Übernachtbrötchenteigs rundet den Kurs ab. Dieser wird mit nach Hause genommen und am nächsten Tag gebacken.

❶ Bitte Geschirrtuch, Schürze, eine eigene Brotbackform und eine verschließbare Schüssel für den Transport des Übernachtteigs mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

**63001 | Salzkotten**

Mo, 23.02.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

13,50 €

**Österliches Gebäck, süß und herhaft**Maria-Elisabeth Mertensmeier, Bilanzbuchhalterin  
und Controllerin

Es werden verschiedene Varianten vom Hefezopf und Osternesty gebacken. Die Rezepte sind einfach und auch für ungeübte problemlos umzusetzen. Haben Teilnehmende spezielle Wünsche, bittet die Dozentin darum, sich vorab bei der VHS zu melden. Bei der Zubereitung von dem Gebäck wird auf die Zugabe von Haushaltszucker weitestgehend verzichtet. Die Rezepte sind nicht vegan.

● Bitte zum Kurs eine Schürze, ein Geschirr- und Spültuch mitbringen sowie ein verschließbares Gefäß für die Kostproben. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. € 12,00 und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

**63002 | Büren**

Mi, 25.02.2026, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

13,50 €

**63003 | Geseke**

Mo, 02.03.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

13,50 €

**63005 | Geseke**

Mo, 16.03.2026, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

13,50 €

**63004 | Delbrück**

Mi, 04.03.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

13,50 €

**63006 | Delbrück**

Mi, 18.03.2026, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

13,50 €



Foto: Neosmart Consulting AG/Istock

# KULTUR TRIFFT KULINARIK

## 64001 | Büren

### Whisky-Reise: Around the World

Christian Stuhldreier, International Whisky Ambassador, Rummelier

Eine internationale Entdeckungstour zeigt, wie vielfältig Whisky jenseits der klassischen Herkunftsänder ist. Sie verkosten ausgewählte Abfüllungen aus Schweden, der Schweiz, Deutschland und weiteren Regionen und erleben, wie unterschiedliche Getreidesorten, Brennverfahren und klimatische Bedingungen individuelle Aromaprofile hervorbringen. Im Mittelpunkt stehen sensorische Grundlagen wie Nosing und Tasting, das Erkennen typischer Aromafamilien sowie ein strukturierter Blick auf nationale Besonderheiten, die Stilistik und Charakter prägen.

❶ Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich. Der Genuss von Alkohol erfolgt auf eigene Gefahr. Fr, 27.03.2026, 19:30-22:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Gewölbekeller im Rathaus, Königstr. 18

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

42,50 €

erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

Der Genuss von Alkohol erfolgt auf eigene Gefahr.

Fr, 23.10.2026, 19:30-22:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Gewölbekeller im Rathaus, Königstr. 18

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

42,50 €

## 64003 | Büren

### Whisky Experience - „Zeit. Tiefe. Charakter: Alter zählt eben doch! Über 180 Jahre gereifter Genuss“

Christian Stuhldreier, International Whisky Ambassador, Rummelier

Ein Abend für alle, die die besondere Welt lange gereifter Whiskys entdecken möchten. Acht ausgewählte Abfüllungen mit insgesamt fast zweihundert Jahren Fassreife eröffnen einen tiefen Einblick in Brennkunst, Fasskultur und sensorische Entwicklung. Die Bandbreite reicht von maritimer Rauchigkeit aus Islay über elegante, vielschichtige Highlands bis zu seltenen Speyside Besonderheiten. Jede Abfüllung bietet eine eigene Geschichte jahrzehntelanger Reifung und zeigt, wie Frucht, Holz, Gewürz und Rauch sich in alten Whiskys entfalten. Die Teilnehmenden schärfen ihre Fähigkeit, Reifeprozesse nachzu vollziehen und Unterschiede der Regionen fundiert einzuordnen.

❶ Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich. Der Genuss von Alkohol erfolgt auf eigene Gefahr.

Fr, 06.11.2026, 19:30-22:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Gewölbekeller im Rathaus, Königstr. 18

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

92,50 €

## 64002 | Büren

### Whisky-Reise -

### Vom Blend zum Rye: der schnelle Überblick

Christian Stuhldreier, International Whisky Ambassador, Rummelier

An acht exemplarischen Drams erkunden Sie die Whisky-Welt: Schottischer Blend, Single Malt, Bourbon und amerikanischer Rye. Sie lernen, wie Getreide und Brennweise den Geschmack prägen, welche Lagerbedingungen Rauch oder Süße betonen und worauf Sie beim nächsten Kauf achten sollten. Grundlagen der Sensorik ermöglichen es, Aromen zu erkennen, Aromafamilien wie Frucht, Rauch oder Würze zuzuordnen und Nosing & Tasting gezielt anzuwenden.

❶ Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme



Foto: EyeEm Mobile GmbH/iStock

## 64006 | Bad Wünnenberg

### Rum Discovery - Spanisch, Englisch, Französisch: Die drei Stilwelten des Rums

Christian Stuhldreier, International Whisky Ambassador, Rummelier

Entdecken Sie, wie spanische, englische und französische Traditionen ein und dieselbe Zuckerrohrspirituose unterschiedlich prägen. Bei der Verkostung von acht sorgfältig ausgewählten Rums à 2 cl erfahren Sie alles über Herstellung, Reifung und Aromengrad und lüften Mythen zu Zusätzen und Altersangaben. Die Grundlagen der Sensorik ermöglichen, Geschmacksprofile der drei Stilwelten zu unterscheiden, Etiketten richtig zu lesen und erste Ideen für Food-Pairing mit Schokolade oder Käse umzusetzen.

Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich. Der Genuss von Alkohol erfolgt auf eigene Gefahr.  
Fr, 04.12.2026, 19:30-22:00 Uhr  
1x, 3,33 UStd.  
Spanckenhof, Leiberger Str. 10  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14  
42,50 €



### Verführerische Spirituosen - Ein Tasting von handgefertigten Likören

Thomas Neugeboren

Tauchen Sie ein in die Welt der exquisiten Spirituosen und erleben Sie eine Geschmacksreise, die Ihre Sinne verzaubern wird. In diesem Tasting werden Sie die Gelegenheit haben, eine Auswahl feinster

Liköre 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 Ihre Verwendungszwecke, während Sie jeden Tropfen genießen. Ein unvergessliches Erlebnis für alle Liebhaber\*innen und Feinschmecker\*innen von edlen Spirituosen, die die Kunst der Likörverkostung entdecken möchten und viel Wert auf regionale Produkte legen. Likör aus Paderborn mit langer Tradition. Seit 2020 widmen wir uns mit viel Liebe zum Detail der Likörherstellung. Ein Abend mit spannender Geschichte rund um das Thema Spirituosen, mit gleichzeitiger Verkostung von verschiedenen Likören, sowie kleinen Appetithappen. Entdecken Sie die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten und lassen Ihren Gaumen verzaubern. Ein besonderer Genuss für Weinliebhaber\*innen und Feinschmecker\*innen, die die Kunst der Likörverkostung entdecken möchten und großen Wert auf regionale, naturbelassene Produkte legen.

Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

## 64007 | Delbrück

Der Genuss von Alkohol erfolgt auf eigene Gefahr.  
Fr, 24.04.2026, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20  
40,30 €

## 64008 | Büren

Fr, 06.03.2026, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.  
Gewölbekeller im Rathaus, Königstr. 18  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20  
40,30 €

## 64009 | Salzkotten

### 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

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

braune oder weiße Trendgetränk kann geschmacklich von süß und fruchtig bis rauchig reichen. Beim Rum-Tasting begeben Sie sich auf eine Reise um die Welt und lernen Geschichte, Herstellung und Aromenvielfalt des Rums kennen. Wussten Sie zum Beispiel schon, dass viele Rumsorten ihre letzte Veredelung in Europa erhalten? Bei der Verkostung lernen Sie sechs verschiedene Rumsorten anhand ihrer Geschmacksbilder zu unterscheiden.

ⓘ Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich. Der Genuss von Alkohol erfolgt auf eigene Gefahr.  
Fr, 08.05.2026, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12

39,00 €

### 64010 | Büren

#### 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. Der Genuss von Alkohol erfolgt auf eigene Gefahr.  
Fr, 17.04.2026, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Gewölbekeller im Rathaus, Königstr. 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.

## FRAUEN IM FOKUS

Wie können Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen gesund, selbstbestimmt und gestärkt durchs Leben gehen? Diese Frage steht im Mittelpunkt unserer Veranstaltungsreihe „Frauen im Fokus“. Ob junge Erwachsene, Berufstätige, Mütter oder Seniorinnen: Hier finden Frauen aller Altersgruppen wichtige Impulse und Anregungen zu Themen, die sie bewegen.

### 70201 | Büren

**Raus aus dem Gedankenkarussell - Balance finden zwischen Alltagsstress, Verantwortung und Erwartungsdruck**  
Karina Feindt

Fühlst du dich oft müde und gestresst, weil du das Gefühl hast, für alles verantwortlich zu sein? Du hast gefühlt 1000 Termine, Aufgaben und Verpflichtungen im Hinterkopf und ständig kommt ein neues „to do“ dazu. Der Begriff „Mental Load“ beschreibt genau diese unsichtbare Belastung, die vor allem Frauen im Alltag begleitet. Es ist die unsichtbare Denkarbeit, die

entsteht, wenn alles koordiniert, organisiert und im Blick behalten werden muss. In diesem Workshop sprechen wir über den Druck, immer mitdenken zu müssen. Dabei schauen wir genau hin, wie du diese unsichtbare Last sichtbar machst. Gemeinsam mit Resilienztrainerin Karina Feindt erarbeitest du Wege, wie du deinen Mental Load reduzieren kannst. Du bekommst praktische Werkzeuge und Strategien an die Hand, mit denen es dir leichter fällt, Grenzen zu setzen, deine Bedürfnisse klar zu kommunizieren und Verantwortung fairer zu verteilen. So schaffst du mehr Raum für dich selbst, denn dein Kopf darf auch mal eine Pause haben! Unser Ziel ist es, die eigene Situation besser zu verstehen, Handlungsspielräume zu erkennen und neue Wege zu finden – für mehr Selbstbestimmung und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Fürsorge, Beruf und eigenen Bedürfnissen.

Sa, 07.02.2026, 09:30-12:00 Uhr  
 1x, 3,33 UStd.  
 Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,  
 Gruppenraum  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
 15,00 €

„Kleine Wunder“, sowie in Zusammenarbeit und mit finanzieller Unterstützung durch die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Delbrück.

Sa, 21.02.2026, 10:00-14:00 Uhr  
 1x, 5,33 UStd.

Hebammenpraxis „Kleine Wunder“,  
 Am Grubebach 23a, Delbrück-Westenholz  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
 29,00 €



Foto: MilanMarkovic/iStock

## 70202 | Delbrück

### Selbstfürsorge für (werdende) Mütter - Zeit für mich!

Anne Planz

Manchmal verschluckt uns der Alltag und wir verlieren uns selbst aus dem Blick. In diesem Workshop bekommst du Raum und Zeit, um wieder bei dir anzukommen. Mit Anne Planz, Coachin für mentale Frauengesundheit, kannst du heute neue Kraft schöpfen. Wir wollen deinen inneren Kompass stärken, um den Herausforderungen des Alltags mit mehr Leichtigkeit zu begegnen. Du lernst alltags-taugliche Werkzeuge kennen, die dir helfen, dem Trubel des Familienlebens ruhiger und gelassener zu begegnen. Der Workshop unterstützt dich dabei, deine mentale Widerstandsfähigkeit zu stärken – liebevoll, achtsam und auf Augenhöhe. In einer wertschätzenden Atmosphäre darfst du neue Impulse mitnehmen, dich selbst ein Stück besser kennenlernen und einfach mal wieder spüren: Auch du darfst im Mittelpunkt stehen. Gönn dir diese kleine Auszeit – sie ist ganz für dich!

❶ Das Material ist in der Kursgebühr enthalten.  
 Eine kostenfreie Abmeldung vom Workshop ist bis zum 13.02.2026 möglich. In Kooperation und mit freundlicher Unterstützung der Hebammenpraxis



### Zwischen Lego und Laptop - Familie und Beruf im Einklang?

Karina Feindt

Als berufstätige Mutter kennen Sie den heimlichen Blick auf die Uhr nur zu gut: Zwischen Kita-Abgabe, Arbeit und Abendessen scheint die Zeit gleichzeitig zu rasen und zu fehlen. Jeder Tag ist ein Balanceakt zwischen den Anforderungen Ihres Berufs, den Bedürfnissen Ihrer Kinder und dem Wunsch, auch für sich selbst noch Raum zu finden. Oft bleibt das Gefühl zurück, niemals alles richtig zu schaffen, obwohl Sie Ihr Bestes geben. In diesem Workshop lädt Resilienztrainerin Karina Feindt Sie ein, diesen Druck einmal loszulassen. Hier können Sie neue Wege entdecken, um Gelassenheit und Struktur in Ihren Alltag zu bringen. Wir arbeiten daran, den Spagat zwischen Beruf und Familie leichter zu machen. Gemeinsam reflektieren wir Ihre Stressfaktoren, lernen leicht umsetzbare Methoden des Zeitmanagements kennen und entwickeln Wege, um klare Grenzen zu setzen. Hier geht es nicht um den perfekten Plan, sondern um einen geschützten Raum in einer Atmosphäre voller Verständnis von Frauen, die diese Herausforderung täglich meistern.



Foto: jacobblund/istock

HIER SOFORT  
  
BEWERBEN!

## Absoluter Fitnessfreak?

Dozent\*in bei der VHS  
vor Ort werden!

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



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

## 70203 | Geseke

Mo, 09.03.2026, 17:30-19:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
12,00 €

## 70204 | Bad Wünnenberg

Mo, 13.04.2026, 17:30-19:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste,

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
12,00 €

hinschauen: Nach einem kurzen Input zum Thema Stress gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise. Mit viel Selbstreflexion deckst du deine persönlichen Stressverstärker auf, erstellst dein aktuelles Stressprofil und lernst Strategien kennen, die dir helfen, mehr Gelassenheit und Balance in deinen Alltag zu bringen. Für Frauen, die klarer, leichter und selbst-fürsorglicher durchs Leben gehen wollen.

❶ In Zusammenarbeit und mit finanzieller Unterstützung durch die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Delbrück.

Sa, 25.04.2026, 10:00-14:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Rathaus Delbrück, Sitzungssaal,

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



**FRAUEN IM FOKUS**  
**GESUND UND**  
**SELBSTBESTIMMT**  
**DURCHS LEBEN**

**2026** FEBRUAR  
BIS JULI

**VHS** vor Ort  
Sozialbildung | Begleitung



Foto: Bethany Beck/Unsplash

## 70206 | Hövelhof

**Wenn alles neu wird -**

**Den eigenen Weg zum Muttersein finden**

Katharina Gnoth, Julia Krüger

Mutter zu werden verändert alles - den Körper, den Alltag, das eigene Selbstverständnis. Es ist eine Zeit voller Gegensätze: Nähe und Überforderung, Liebe und Zweifel, Aufbruch und Verlust des Alten. Inmitten dieser tiefgreifenden Veränderungen passiert es schnell, dass die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund geraten. In diesem Workshop schaffen wir deshalb Raum, um all das zu betrachten, was sich mit dem Mutterwerden verändert. Wir sprechen darüber, welche Erwartungen auf uns wirken und was wir wirklich brauchen, um in dieser intensiven Lebensphase gut für uns zu sorgen. Mit Impulsen zu Resilienz und Selbstmitgefühl lernen wir Wege kennen, um auch dann liebevoll mit uns umzugehen, wenn nicht alles gelingt oder wir uns unsicher fühlen. Kleine Übungen und ein vertrauensvoller Austausch helfen dabei, die eigenen Ressourcen (wieder) zu spüren und Vertrauen in den eigenen Weg zu finden. Dieser Workshop mit Julia und Katharina von der Be-

## 70205 | Delbrück

**Stressmanagement für Frauen -**  
**Finde deine Balance!**

Swantje Kampe

Voller Terminkalender, wenig Pausen: Stressige Phasen kennen wir alle, aber wie wir damit umgehen, macht den Unterschied! Lass uns genauer

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

ziehungswerkstatt richtet sich an alle, die die Zeit des Mutterwerdens reflektieren möchten und neue Impulse suchen. Ein Abend für mehr innere Stabilität, Klarheit und Wohlwollen mit sich selbst fernab von Perfektionsansprüchen oder Leistungsdruck.

Di, 12.05.2026, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Senne Bücherei Hövelhof, Schloßstr. 7

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

19,00 €



Foto: Katharina Gnoth & Julia Krüger/Anne Starke

### 70207 | Hövelhof

#### **Alles im Griff?! Zwischen Selbstanspruch, Erwartungen und Selbstfürsorge**

Julia Thewes

Ob im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis: Als Frauen übernehmen wir unzählige Rollen. Wir sind Organisatorin, Zuhörerin, Partnerin, Mutter, Erzieherin, Freundin und die Liste ließe sich sicherlich noch lange fortsetzen. Wir versuchen jeden Tag, all diesen Anforderungen gerecht zu werden. Doch wann bleibt Raum für uns? In diesem Workshop lädt Physiotherapeutin und Eltern-Kind-Kurs-Leiterin Julia Thewes (bekannt als „Julia in Motion“) ein, einen Moment innezuhalten. Gemeinsam nehmen wir die vielen Erwartungen in den Blick, die von außen oder von uns selbst an uns gestellt werden. Statt einfach zu funktionieren, wollen wir Wege entdecken, bewusster mit unseren Kräften umzugehen und Selbstfürsorge in den Alltag einzubauen. Mit kleinen Reflexionsübungen, Austausch in der Gruppe und alltagsnahen Impulsen entwickeln wir neue Perspektiven. So können wir alte Ansprüche loslassen und uns selbst wieder mehr in den Mittelpunkt rücken. Denn nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere da sein!

Mi, 20.05.2026, 18:30-21:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Der Kursort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

19,00 €

### 70208 | Salzkotten

#### **Stark durch Stürme -**

#### **Resilienz für Frauen im Wandel**

Katharina Gnoth, Julia Krüger

Das Leben kennt viele Übergänge - manche sind unübersehbar, andere ganz still. Es sind Phasen, in denen wir uns neu sortieren, Altbekanntes hinterfragen und uns zwischen Rollen, Erwartungen und Anforderungen hin- und hergerissen fühlen. Gera-de in solchen Phasen fragen wir uns: Wie kann ich auch in stürmischen Zeiten in meiner Mitte bleiben? Welche inneren Haltungen tragen mich, ohne mich selbst zusätzlich unter Druck zu setzen? Und wie finde ich zurück in Kontakt mit mir selbst? An diesem Abend nehmen wir uns Zeit für genau diese Fragen. Wir werfen einen achtsamen Blick auf das, was uns innerlich stärkt: auf unsere Resilienz. Sie ist die Kraft, die uns hilft, Herausforderungen zu begegnen, ohne uns selbst zu verlieren. Katharina und Julia von der Beziehungswerkstatt geben Impulse, wie du deine mentale Widerstandskraft aufbauen kannst - wissenschaftlich fundiert und nah an deinem Alltag. Sie beleuchten, wie Gedanken, Emotionen und innere Haltungen zusammenwirken, und wie du dich selbst freundlich und achtsam durch herausfordernde Zeiten begleiten kannst. Besonders in Lebensübergängen - zum Beispiel beim Mutterwerden, bei beruflichem Wandel oder in der Lebensmitte - kann die Verbindung zu uns selbst zur wertvollen Ressource werden. Dieser Abend lädt dich ein, innezuhalten, durchzuatmen und dich daran zu erinnern, wie viel Kraft in dir steckt. Ganz gleich, in welcher Lebensphase du dich gerade befindest!

Mi, 17.06.2026, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

19,00 €

**70209 | Salzkotten****Alleinerziehend als Mama -  
So viel Liebe, so viel Verantwortung**

Karina Feindt

Der Spagat zwischen Beruf, Kinderbetreuung, Haushalt und den eigenen Bedürfnissen ist vor allem für Alleinerziehende eine tägliche Höchstleistung. Oftmals bleibt dabei kaum Platz für Auszeiten, sodass sich mit der Zeit verständlicherweise ein Gefühl der Erschöpfung oder Überforderung einschleicht. Dieser Workshop bietet Ihnen einen geschützten Raum für Austausch und Reflexion unter Gleichgesinnten. Hier können Sie ohne schlechtes Gewissen innehalten und Ihre eigenen Stärken entdecken. Gemeinsam mit Resilienztrainerin Karina Feindt finden Sie heraus, welche Ressourcen in Ihnen stecken, wie Sie diese aktivieren und den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit begegnen können. Dieser Workshop soll aufzeigen, dass Alleinerziehende täglich Großes leisten und helfen, neue Kraft zu schöpfen.

Sa, 18.07.2026, 09:30-12:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,

3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

15,00 €



Foto: Kateryna Onyshchuk/Istock

**Kopf hoch! Migräne verstehen und im Alltag  
meistern**

Reiner Czaniera

Migräne ist mehr als „nur“ Kopfschmerzen und kann das Leben stark beeinträchtigen. Viele Betroffene fühlen sich unverstanden und mit ihren Beschwerden alleine gelassen. Wichtig ist, sich aktiv mit der

Migräne und ihren Symptomen auseinanderzusetzen, um den eigenen Weg im Umgang mit dieser Erkrankung zu finden. An zwei Abenden lernen Sie daher, Ihre Migräne besser zu verstehen, Auslöser zu erkennen und ganzheitliche Wege zur Linderung zu finden. Der promovierte Neurowissenschaftler Dr. Reiner Czaniera zeigt auf Basis aktueller Studien mögliche Wege für ein selbstbestimmtes Leben trotz Migräne auf. Dafür wird unter anderem ein kurzer Blick auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse geworfen. Es handelt sich bei diesem Angebot nicht um eine Form der Therapie.

**70210 | Geseke**

Di, 03.03.-10.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

18,00 €

**70211 | Bad Wünnenberg**

Di, 09.06.-16.06.2026, 19:00-20:30 Uhr

2x, 4 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

18,00 €

**70212 | Hövelhof****Mein Beckenboden: Die starke Mitte für ein  
unbeschwertes Leben**

Gudrun Schäfer

Der weibliche Beckenboden ist eine zentrale, aber oft unterschätzte Struktur unseres Körpers. Er trägt nicht nur unsere Organe, sondern beeinflusst auch unsere Körperhaltung, unsere Blasen- und Darmfunktion sowie unsere Sexualität und Lebensqualität. Am besten ist es vorzusorgen und den Beckenboden gezielt zu stärken. Darum gibt die erfahrene Physio- und Beckenbodentherapeutin Gudrun Schäfer heute einen verständlichen Überblick rund um unsere Stütz- und Haltemuskulatur im Becken. Neben der Anatomie des Beckenbodens geht es auch um den Umgang mit Beschwerden und Therapiemöglichkeiten. Ein paar Übungen für einen starken Beckenboden runden das Bild ab. Dieses Angebot richtet sich an Frauen jeden Alters, denn unser Beckenboden trägt uns von Geburt an durchs Leben und ist ein wichtiger Faktor für unser Wohlbefinden.

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Do, 19.03.2026, 19:30-21:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Senne Bücherei Hövelhof, Schloßstr. 7

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

15,00 €

### 70213 | Online

#### Wechseljahre ohne Einschränkungen - Unser

#### Beckenboden im Fokus

Eva-Marie Hüppmeier

Unser Körper verändert sich ständig: Während der Wechseljahre spüren wir diese Veränderungen aber häufig besonders deutlich. Ein Druckgefühl im Unterleib, Urinverlust beim Husten, Lachen oder Niesen, Schmerzen im unteren Rücken oder im Becken - all das können Zeichen von sich verändernden Hormonen, Gewebe und Muskulatur mit Auswirkungen auf unseren Beckenboden sein. Als erfahrene Osteopathin und ausgebildete Hebamme kennt Eva-Marie Hüppmeier diese körperlichen Veränderungen genau. Erfahren Sie, welche Schlüsselrolle der Beckenboden für Blase, Haltung und Wohlbefinden einnimmt und wie Sie ihn im Alltag bewusst unterstützen können. Mit praktischen Tipps und verständlichen Informationen hilft Ihnen Beckenbodenfachfrau Eva-Marie Hüppmeier sich auf den Weg zu mehr Stabilität, Kontrolle und einem neuen Gefühl von innerer Stärke zu machen!

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

Di, 12.05.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15

Anmeldeschluss: Mo, 11.05.2026

15,00€



Foto: Highwaystarz-Photography/iStock

### 70214 | Delbrück

#### Mehr als nur Hitzewallungen - Die Wechseljahre verstehen und richtig damit umgehen

Eva-Maria Richter

Sie kommen nicht mit Pauken und Trompeten - und doch verändern sie so Vieles: die Wechseljahre. Für viele Frauen beginnt mit ihnen eine Zeit voller Fragen, körperlicher Veränderungen und emotionaler Achterbahnfahrten. Was passiert mit meinem Körper? Und vor allem: Wie gehe ich gut durch diese Phase? In einem informativen Vortrag geht die erfahrene Gynäkologin Dr. med. Eva-Maria Richter auf diese besondere Lebensphase von Frauen ein. Sie gibt uns einen Einblick in das, was die Natur für uns bereithält und zeigt auf, wie man diese Lebensphase nicht nur übersteht, sondern bewusst gestalten kann. Ob Hitzewallungen, Schlafprobleme oder Stimmungsschwankungen - kein Thema bleibt unausgesprochen. Der Abend bietet nicht nur medizinisches Fachwissen, sondern auch Raum für Fragen und offenen Austausch.

❶ In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Delbrück.

Do, 26.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Rathaus Delbrück, Sitzungssaal

Himmelreichallee 20

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 60

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



#### Mit Freude ins „Regel-lose“ Leben - Entspannt in die Wechseljahre

Heike Schweppe, Heilpraktikerin

Die Wechseljahre sind für viele Frauen eine Zeit des Wandels - eine Phase, in der der Körper neue Wege einschlägt und sich vertraute Rhythmen verändern. Diese Veränderungen können Fragen aufwerfen oder Unsicherheiten mit sich bringen. Gleichzeitig eröffnen sie die Chance, die eigene Stärke neu zu entdecken. Heilpraktikerin Heike Schweppe begleitet Sie einfühlsam auf diesem Weg und unterstützt Sie dabei, Ihren Körper besser zu verstehen. Gemeinsam widmen Sie sich ganzheitlichen Methoden, die den hormonellen Übergang erleichtern und zu mehr innerem Gleichgewicht beitragen können. In einer Atmosphäre des Vertrauens entsteht Raum, offen über Erfahrungen zu sprechen und neue Perspektiven zu gewinnen. Vielleicht entdecken Sie dabei,

dass die „regel-lose“ Zeit nicht nur ein Ende, sondern vor allem ein Anfang sein kann: eine Gelegenheit, Ihren Körper wieder als Verbündeten wahrzunehmen und mit gestärktem Selbstvertrauen in eine kraftvolle neue Lebensphase hineinzuwachsen.

❶ Bitte etwas zum Schreiben mitbringen.

## 70215 | Geseke

Do, 16.04.2026, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Der Kursort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

22,70 €



Foto: Ann-Kathrin Michels/privat



## Mein Zyklus, mein Rhythmus - Mit Leichtigkeit durch den Monat!

Ann-Kathrin Michels

Genieße besondere Stunden in inspirierender Runde und entdecke die Kraft deines Zyklus! Gemeinsam tauchen wir in diesem Workshop in die faszinierende Biologie deines Zyklus ein, du verstehst deine natürlichen Hormon Schwankungen und hast bestimmt den ein oder anderen Aha-Moment. Mit dem anschaulichen Jahreszeitenmodell lernst du, wie du jede Zyklusphase noch besser verstehen kannst und was dieses Wissen für deinen Alltag bedeutet. Mit Physiotherapeutin und Zyklus-Coach Ann-Kathrin Michels lernst du dich ganz neu kennen und verstehen. Freu dich auf wertvollen Austausch, eine entspannte Atmosphäre und dein liebevoll gestaltetes Workbook - dein persönlicher Begleiter für ein bewusstes Zyklusleben!

❶ Bitte bring ein Meditations- oder Sitzkissen mit zum Workshop.

## 70216 | Bad Wünnenberg

Do, 21.05.2026, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

22,70 €

## 70217 | Online

### Von innen gestärkt: Ihr Ernährungswegweiser durch die Wechseljahre

Misava Macamo

In den Wechseljahren verändert sich der Körper und mit ihm auch seine Bedürfnisse. In ihrem Vortrag nimmt Sie Diätassistentin und Autorin Misava Macamo mit auf eine Entdeckungsreise durch diese besondere Lebensphase. Sie zeigt verständlich auf, wie eine nährstoffreiche Ernährung in dieser Zeit sanft unterstützen kann. Außerdem erfahren Sie, welche Lebensmittel Ihrem Körper helfen, sich zu stabilisieren, Entzündungen zu reduzieren und die Verdauung zu entlasten. Die Referentin verbindet fundiertes Wissen aus der Ernährungswissenschaft mit einer ganzheitlichen, liebevollen Perspektive, die Sie ermutigt, den eigenen Körper besser zu verstehen und ihm mit Achtsamkeit zu begegnen.

Mi, 11.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

Anmeldeschluss: Di, 10.03.2026

20,00 €

## 70218 | Büren

Sa, 18.04.2026, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

59,00 €

## 70219 | Salzkotten

Sa, 27.06.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

59,00 €

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

### 70220 | Online

#### Zyklusorientiert leben und essen

Anika Schildknecht

Als Frauen hängen unser Wohlbefinden und unser Energielevel eng mit unserem Zyklus zusammen: Manchmal fühlen wir uns unbesiegbar, stark und kraftvoll, an anderen Tagen jedoch gereizt und unzufrieden. An diesem Abend erfährst du von Ernährungscoach Anika Schildknecht, welchen Einfluss deine Hormone jeden Monat auf dich haben. Gemeinsam findet ihr heraus, wie du deinen Zyklus optimal für dich nutzen kannst, um mit mehr Energie und weniger Beschwerden durch den Monat zu kommen. Der Fokus liegt auf dem zyklusorientierten Planen und Essen, da beides zu einem besseren Wohlbefinden ohne PMS- und Menstruationsbeschwerden führen kann.

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

Mo, 08.06.2026, 20:00-21:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Fr, 05.06.2026

9,20 €

### 70221 | Online

#### Menstruationszyklus und Sport: Hormone, Hype und Halbwahrheiten

Carina Pohle

Welche Rolle spielt der Menstruationszyklus im Sport - und was ist tatsächlich dran am zyklusorientierten Training? Dieses Seminar mit Sportwissenschaftlerin Carina Pohle von der Universität Paderborn bietet einen fundierten und zugleich praxisnahen Einblick in das Zusammenspiel von Hormonen, Symptomen und sportlicher Leistungsfähigkeit - abseits von Halbwissen und populären Mythen. Neben fachlichem Input aus der aktuellen Wissenschaft setzen wir auf Austausch und Reflexion. Die Teilnehmenden werden aktiv einbezogen und können eigene Erfahrungen, Beobachtungen oder Fragen in einem geschützten Rahmen einbringen. Ob für dich selbst oder für deine Arbeit mit Sportler\*innen: Mit fundiertem Wissen kannst du dein Training individueller auf dich oder deine Sportler\*innen anpassen und langfristig von diesem Abend profitieren!

❶ Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhältst du rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Di, 10.02.2026, 18:00-19:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

**Mineralöl** **Abfallentsorgung**  
**Tankstellen** **Straßenreinigung**

**Halfmann**

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

[www.halfmann-mineraloel.de](http://www.halfmann-mineraloel.de)

The advertisement features a blue waste collection truck with a red rear compartment. The truck is branded with 'Halfmann' and 'Mineralöl'. In the background, there are several black barrels. The text on the left side of the image lists services: Mineralöl, Abfallentsorgung, Tankstellen, and Straßenreinigung. The Halfmann logo consists of a stylized flame above the word 'Halfmann'. Contact information is provided on the right.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

Anmeldeschluss: Mo, 09.02.2026

10,20 €

## 70222 | Salzkotten

### Sport ohne Limits - Beckenbodenbasics für aktive Frauen

Eva-Marie Hüppmeier

Beim Laufen, Springen oder Heben merken wir es deutlich: Wenn wir keine stabile Mitte haben, ist Sport treiben unangenehm. Unser Beckenboden spielt dabei eine entscheidende Rolle, denn er trägt und stabilisiert uns. An diesem Abend lernen Sie den Beckenboden als zentrales Element für gesunde und effiziente Bewegung im Detail kennen. Anschaulich und praxisnah vermittelt Osteopathin Eva-Marie Hüppmeier, wie er anatomisch aufgebaut ist, welche Funktionen er bei Atmung, Haltung und Kraftübertragung erfüllt und wie sportliche Belastungen auf ihn wirken. Sie erfahren, warum eine stabile Körpermitte nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit steigern, sondern auch Beschwerden vorbeugen kann. Das Angebot richtet sich an Frauen, die regelmäßig laufen oder andere Sportarten ausüben. Wenn Sie Wert auf ein beschwerdefreies Training legen, sind Sie hier richtig, um Impulse für eine gesunde, nachhaltige Bewegungspraxis mitzunehmen.

Do, 12.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15

15,00€



### Aktiv trotz Lipödem - Wie kann Ernährung helfen?

Britta Altrogge, Lymph- und Ödemtherapeutin

Das Leben mit Lipödem ist oft schwerer, als es von außen scheint: Schwere, müde Beine, druckempfindliche Schwellungen und chronische Schmerzen können den Alltag stark einschränken. Dabei ist Lipödem keine Frage von Disziplin oder Lebensstil. Die Symptome entstehen meist durch eine chronische Fettgewebsstörung, verbunden mit hormonellen und lymphatischen Faktoren. Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Britta Altrogge zeigt Ihnen, wie eine blutzuckerausgleichende Ernährungsform Ihren Stoffwechsel entlasten und Ihr Lymphsystem aktiv

unterstützen kann. Sie erfahren praxisnah, die richtige Ernährung Ihre Mobilität, Leistungsfähigkeit und Ihr allgemeines Wohlbefinden positiv unterstützen kann. Darüber hinaus gibt es Raum für Austausch über den Alltag mit Lipödem.

## 70223 | Bad Wünnenberg

Sa, 07.02.2026, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

11,00 €

## 70224 | Salzkotten

Sa, 30.05.2026, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

9,00 €



## 77102 | Salzkotten

### Be faster than the cancer!

### Ultralauf. Wüstenland. Brustkrebs.

Carmen Hirte, Ultraläuferin und Mentaltrainerin

Carmen Hirte nimmt das Publikum mit auf eine spannende Reise durch die Sahara, wo sie 2023 einen der härtesten Ultramarathons der Welt gefinisht hat. Der „Marathon des Sables“ umfasst 250 Kilometer, aufgeteilt auf fünf Etappen bei bis zu 54 Grad Celsius. Ganz hinten läuft ein Kamel - wer von dem Kamel überholt wird, scheidet aus dem Rennen aus. Ihr Motto: „Be faster than the camel!“ Sie fühlt sich so fit und gesund wie nie zuvor und geht im Frühjahr 2024 als Siegerin beim „Lapland Arctic Ultra“ hervor. Kurz darauf erhält Carmen Hirte die Diagnose Brust-

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

krebs... Doch sie erkannte, dass ihr die mentalen Strategien aus der Wüste auch im Umgang mit der Erkrankung halfen - und dass sich diese Strategien auf viele Herausforderungen des Lebens übertragen lassen. Denn einen Ultramarathon läuft man nicht mit den Beinen, sondern mit dem Kopf. Mit einer Mischung aus Tiefgang und Humor nimmt Carmen Hirte ihr Publikum mit in zwei Welten, die unterschiedlicher kaum sein könnten. Und ja, zwischen dem Krebs und dem Kamel gibt es überraschend viele humorvolle Parallelen! Die Referentin zeigt, wie man sich mit mentaler Klarheit große Ziele steckt, mit Ängsten umgeht, Bilder im Kopf neu zeichnet, wie der eigene Körper vom Gegner zum Teampartner wird und warum eine Prise Galgenhumor eines der besten Mittel bei jeder Herausforderung ist - ob Sanddünen oder Haarverlust. Ein Vortrag, der Mut macht, Gänsehaut hinterlässt und Lust auf das eigene Abenteuer Leben weckt.

❶ Ab Mo, 04.05.2026 können Plätze nur noch für 12,00 € an der Abendkasse erworben werden. Einlass ist ab 18:30 Uhr. Es besteht freie Platzwahl. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Salzkotten Marathon, der Lauftherapie Salzkotten, den Gleichstellungsbeauftragten der kleinen und mittleren Kommunen im Kreis Paderborn und der Stadtbibliothek Salzkotten statt.

Mi, 06.05.2026, 19:00-21:00 Uhr  
1x, 2,67 UStd.

Airport Forum am Flughafen Paderborn Lippstadt, Flughafenstraße 33, Raum Focke Wulff  
Teilnehmerzahl: min. 50 / max. 200  
10,00 € (VV/K) / 12,00 € (Abendkasse)



### **Selbstbewusst sichtbar in Alltag und Beruf - Workshop zur Farbtypanalyse**

Nadine Bernholz

Farben haben eine starke Wirkung - auf unser Wohlbefinden, unsere Ausstrahlung und die Wahrnehmung durch andere. Die richtigen Farben lassen uns jünger, frischer und gesünder aussehen. In diesem Workshop lernen Sie daher die Grundlagen der Farbwirkung kennen. Gemeinsam mit Farb- und Stilberaterin Nadine Bernholz ermitteln Sie Ihren persönlichen Farbtypen, um Kleidung, Make-up und Accessoires harmonisch aufeinander abzustimmen. So können Sie in Zukunft mithilfe Ihrer Farbkarte geeignete Farbkombinationen für Ihren Typ analysieren und wählen - für ein sicheres Auftreten bei privaten

und beruflichen Anlässen! Dadurch optimieren Sie Ihren Auftritt und vermeiden nebenbei teure Fehlkäufe und lästige Schrankleichen.

❶ Kommen Sie (außer Wimperntusche) am besten ungeschminkt zum Workshop und tragen Sie bitte ein einfarbiges Oberteil, das nicht zu hoch geschlossen ist. Die Haare sollten nicht kurz vor dem Termin gefärbt werden (mind. 14 Tage) und bitte verwenden Sie keinen Selbstbräuner. Beides hat Einfluss auf Ihren Farbtypen. Die Gebühr beträgt 39,00 € bei einer Kleingruppe von vier Teilnehmer\*innen. Bei sechs Personen reduziert sie sich auf 29,00 € pro Teilnehmer\*in.

#### **56008 | Delbrück**

Sa, 21.02.2026, 10:30-12:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
39,00 €

#### **56009 | Salzkotten**

Sa, 07.03.2026, 10:30-12:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
39,00 €

#### **56010 | Hövelhof**

Sa, 21.03.2026, 10:30-12:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
39,00 €



Foto: Alter\_photo/iStock

# GESUNDHEITSBILDUNG

## 70001 | Geseke

### Rauchfrei in das neue Jahr - Ein Gruppenprogramm zur erfolgreichen Rauchentwöhnung

Alice Schäfers

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören, wissen aber nicht wie? Dieses Gruppenangebot richtet sich an volljährige Raucher\*innen, die den Wunsch haben, dauerhaft rauchfrei zu leben. In einem geschützten Rahmen begleitet Sie Sozialtherapeutin Alice Schäfers Schritt für Schritt durch den Prozess der Rauchentwöhnung. Dabei erhalten Sie neben fundiertem Wissen vor allem konkrete Werkzeuge, um Ihr Ziel zu erreichen und langfristig beizubehalten. Gemeinsam arbeiten wir mit praxiserprobten Methoden wie Motivationstechniken und Achtsamkeitsübungen. Sie lernen, typische Entzugsymptome besser zu verstehen, Rückfallrisiken zu erkennen und mit alltäglichen Auslösern wie Stress oder Gewohnheiten konstruktiv umzugehen. Der Austausch mit anderen Teilnehmenden, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, gibt zusätzlich Halt, stärkt Ihre Entschlossenheit und zeigt: Sie sind mit Ihrem Wunsch nicht allein. Dieser Kurs hilft Ihnen, neue Perspektiven und stärkende Routinen für Ihren Alltag zu entwickeln. Machen Sie den ersten Schritt - für Ihre Gesundheit und mehr Lebensqualität!

ⓘ Das Angebot richtet sich ausschließlich an Personen ohne psychiatrische Erkrankungen. Eine Einnahme von Psychopharmaka schließt eine Teilnahme an diesem Programm aus.

Do, 29.01.-12.03.2026, 18:30-20:00 Uhr  
6x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
120,00 €



Foto: Slaapswijshed/Unsplash

## 70002 | Online

### Smart Schlafen: Schnupperkurs zum gesunden Schlaf

Julia Rosenkranz

Du brauchst abends lange zum Einschlafen, wirst häufiger in der Nacht wach, durchläufst ein Gedankenkarussell oder schnarchst regelmäßig und fühlst dich dementsprechend oft ausgelaugt und müde? Dann ist dieser Schnupperkurs genau das Richtige! In knappen 90 Minuten bekommst du erste Einblicke zu gesunden Schlafroutinen und darfst effektive Entspannungstechniken ausprobieren. Für den Kurs sind keine Vorerfahrungen notwendig.

ⓘ 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, 05.02.2026, 17:30-19:00 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Mi, 04.02.2026

15,00 €



### Müde, schlapp, ausgelaugt? Den Säure-Basen-Haushalt verstehen

Heike Schweppe, Heilpraktikerin

Wenn der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht gerät, kann sich das im Alltag bemerkbar machen. Viele Menschen fühlen sich müde, antriebslos oder erleben ein Leistungstief. Auch Muskel- und Gelenkbeschwerden oder Verdauungsprobleme können auftreten. Wenn Sie solche Beschwerden kennen, kann das ein Hinweis darauf sein, dass Ihr Körper Mechanismen aktiviert, um den pH-Wert im Blut im Gleichgewicht zu halten. In diesem Seminar erfahren Sie, wie der Körper auf ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt reagiert und welche Ursachen dem zugrunde liegen können. Heilpraktikerin Heike Schweppe gibt praxisnahe Anregungen, wie Sie vorbeugend auf Ihren Säure-Basen-Haushalt achten können, um Ihr Wohlbefinden bewusst zu fördern.

ⓘ Bitte Schreibzeug mitbringen.

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

### 70003 | Salzkotten

Do, 26.02.2026, 17:30-19:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5,  
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

21,95 €

Do, 07.05.2026, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Mi, 06.05.2026

18,80 €

### 70004 | Geseke

Do, 23.04.2026, 17:30-19:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

21,95 €

### 70005 | Online

#### Chronische Erschöpfung

Dagmar Lehmkühl

Energie wird für jeden einzelnen Vorgang im Körper benötigt. Haben wir zu wenig davon, leiden wir unter anhaltender Müdigkeit, Kraftlosigkeit, fehlendem Antrieb, Konzentrationsstörungen und haben oft Schwierigkeiten, unseren Alltag zu bewältigen. Je nach Krankheitsbild spricht man von Burn Out, chronischer Erschöpfung, Fatigue oder Depression - eine Abgrenzung der Diagnosen ist oftmals schwierig. Ursachen können sein: Körperlicher und/oder seelischer Stress, Überlastung im Alltag, jedoch auch ein Nährstoffmangel trotz ausreichender Nahrungszufuhr, stille Entzündungen im Körper, hormonelle Störungen, virale Belastungen. Müdigkeit und Erschöpfung sind Warnsignale Ihres Körpers, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, wie ein Warnlämpchen in Ihrem Auto, wenn der Ölstand zu niedrig ist. In diesem Vortrag geht es um: Mögliche Auslöser und Ursachen der Erschöpfung, Untersuchungsmöglichkeiten, Ernährung und Mikronährstoff-Versorgung, Stressfaktoren, Zellgesundheit. Sie erhalten umfangreiche Informationen, wie Sie selbst Ihre Gesundheit positiv beeinflussen können und mit mehr Energie versorgen können. Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst von Autoimmunkrankheiten 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.

### 70006 | Salzkotten

#### Gesundheit aus der Natur - Ätherische Öle gegen Stress für mehr Entspannung, Balance und Wohlbefinden

Irene Urich, Entspannungspädagogin

Dieser Kurs richtet sich an alle, die lernen möchten, wie sie ätherische Öle nutzen können, um Stress abzubauen und ihre Entspannung und Gesundheit zu fördern. In der heutigen schnellen Welt ist Stress ein weit verbreitetes Problem, die sowohl körperliche als auch geistige Gesundheit beeinträchtigen können. Ätherische Öle aus der Natur können eine wirkungsvolle Unterstützung bieten, um Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. - Was sind ätherische Öle und welche Wirkung haben die auf Körper und Geist - Erkennen der Symptome von Stress, sowie deren Auswirkungen auf unsere Gesundheit - Welche ätherische Öle können das limbische System beeinflussen und zur Entspannung, Balance beitragen. Sie erhalten wertvolle Informationen und praktische Tipps, um die Kraft der Natur in Ihren Alltag zu integrieren.

Da alle Materialien in diesem Kurs zur Verfügung gestellt werden, entstehen zusätzliche Kosten von 15,00 €, die im Kurs an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 18.03.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, OG, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

28,30 €



Foto: Christin Hume/Unsplash

## 70007 | Salzkotten

### Gesundheit aus der Natur - Ätherische Öle für Kinder

Irene Urich, Entspannungspädagogin

Eintauchen in die Welt der Zauberdufte, Düfte die Kinder beim Entspannen unterstützen, sowie Sorgen und Ängsten in Mut, Sicherheit und Vertrauen umwandeln. Düfte können einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden von Kindern haben. Olfaktorische Reize wirken nicht nur auf die Sinne, die können auch positiv auf emotionale- und psychologische Bereiche wirken. Bestimmte Düfte haben beruhigende Eigenschaften, die fördern die Entspannung und können helfen, Stress abzubauen. Andererseits können erfrischende oder stimulierende Düfte die Konzentration steigern und die Stimmung heben. Die angenehmen Düfte können positive Emotionen hervorrufen und eine entspannte Atmosphäre schaffen. Zu Hause eingesetzt, können Düfte das Miteinander verbessern, die Bindung zum Kind stärken, das allgemeine Wohlbefinden, Vertrauen und Sicherheit der Kinder steigern. Sie erhalten wertvolle Informationen und praktische Tipps, um die Kraft der Natur in Ihren Alltag mit Kindern zu integrieren. Bei Interesse können Sie gerne einige Öle erwerben.

❶ Da alle Materialien in diesem Kurs zur Verfügung gestellt werden, entstehen zusätzliche Kosten von 15,00 €, die im Kurs an die Dozentin zu entrichten sind.

Fr, 20.02.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

28,30 €

Tipps zur Anwendung bei verschiedenen alltäglichen Beschwerden. Sie erhalten wertvolle Informationen und praktische Tipps, um die Kraft der Natur in Ihren Alltag mit Kindern zu integrieren.

Bei Interesse können Sie gerne einige Öle erwerben.

❶ Da alle Materialien in diesem Kurs zur Verfügung gestellt werden, entstehen zusätzliche Kosten von 15,00 €, die im Kurs an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 25.02.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

27,00 €



### Gesunde vegane Snacks - natürlich, lecker und voller Energie

Milena Kaussen, Fitnesstrainerin B-Lizenz

Energyballs, Müsliriegel oder fruchtige Happen - mit natürlichen Zutaten lassen sich kleine vegane Snacks zubereiten, die Energie geben. Die Teilnehmenden lernen abwechslungsreiche Rezeptideen kennen, die ohne industriellen Zucker auskommen und sich ideal für Schule, Beruf oder Sport eignen. Außerdem erfahren sie, wie natürliche Süße aus Früchten wirkt und wie sich nährstoffreiche Snacks sinnvoll in eine ausgewogene Ernährung integrieren lassen.

❶ Mitzubringen sind: Geschirrtücher, Schürze, Schneid- und Schälmesser sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

## 70008 | Salzkotten

### Gesundheit aus der Natur - Gesund leben, starkes Immunsystem mit ätherischen Ölen

Irene Urich, Entspannungspädagogin

Ätherische Öle sind natürliche Extrakte aus Pflanzen, die für ihre heilenden Eigenschaften geschätzt werden. Sie können uns bei häufigen Beschwerden wie Erkältungen, Husten, Schnupfen, Schmerzen, Verletzungen hilfreich sein. Es werden folgende Themen behandelt: - Eine kurze Einführung in die Welt der ätherischen Öle und deren Wirkungsweise - Natürliche Unterstützung der Gesundheit durch ätherische Öle - Wichtige Sicherheitsrichtlinien und Dosierungshinweise für die Anwendung - Praktische

## 70009 | Salzkotten

Di, 03.03.-05.03.2026, 18:00-20:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

24,00 € / Ermäßigung möglich

## 70010 | Salzkotten

Mo, 21.04.-29.04.2026, 18:00-20:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

24,00 € / Ermäßigung möglich

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS



Foto: LuckyBusiness/Stock



### Frühjahrs-Wanderung nach Kneipp im Waldbachtal

Monika Heinemeier

Tauchen Sie mit uns in eine besondere Wanderung auf den Spuren von Sebastian Kneipp und entdecken Sie seine fünf Säulen der Gesundheit inmitten der Natur im Jahresverlauf! 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 unserem Alltag integrieren lassen, so dass wir Abwehrkräfte steigern für den kommenden Winter!

● Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, ein Sitzkissen sowie ein Getränk, Snack und Mücken- oder Zeckenschutzmittel. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt (außer bei Sturm- und Unwetterwarnung). Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

#### 70011 | Bad Wünnenberg

Fr, 17.04.2026, 17:30-19:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Parkplatz am Mohnberg / Aatal, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

13,50 €

#### 70012 | Bad Wünnenberg

Di, 12.05.2026, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Parkplatz am Mohnberg / Aatal, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

13,50 €

#### 70013 | Bad Wünnenberg

Fr, 19.06.2026, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Parkplatz am Mohnberg / Aatal, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

13,50 €



#### Gesichtsmassage - Sichtbare Erfrischung erfahren

Anne Gödde

Du wurdest wahrscheinlich schon mal massiert. Aber hast Du auch schon mal eine Massage im Gesicht bekommen? Eine Gesichtsmassage kann eine wahre Wohltat sein und Dir selbst den anstrengendsten Tag versüßen. Auch wenn die Gesichtsmassage nicht per se gegen Falten hilft, bringt sie dennoch wertvolle Vorteile mit sich. Darunter: Sie fördert die Durchblutung im Gesicht, wodurch man frischer und erholter aussieht. Eine Gesichtsmassage verbessert den Lymphfluss und beugt so Schwellungen und Unreinheiten vor.

#### 70014 | Bad Wünnenberg

So, 15.03.2026, 14:00-15:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

13,50 €

#### 70015 | Bad Wünnenberg

So, 26.04.2026, 14:00-15:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

13,50 €



Foto: Emiliano Vittoriosi/Unsplash



## Gemeinsam entspannen mit der Partnermassage

Anne Gödde

Kursinhalte sind: Massagen, Steichungen und Dehnung des Rückens, Entspannung des Nackenbereiches, Streichungen der Beine und Füße. Lernen Sie Ihre Partner\*in so richtig zu verwöhnen. In Anlehnung an die hawaiianische Heilmassage (LomiLomi) und unter Anwendung unterschiedlicher biologischer Öle, zeige ich Ihnen einfache Massagetechniken, beste Handgriffe - technisch korrekt, sicher und kraftsparend. Mit mehr Achtsamkeit das gegenseitige Wohlbefinden steigern und fördern.

ⓘ Dieses Angebot richtet sich an Paare und Freunde - Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen und eine Decke mitbringen

### 70016 | Bad Wünnenberg

So, 22.02.2026, 14:00-17:30 Uhr

So, 01.03.2026, 14:00-17:30 Uhr

2x, 9,33 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

42,00 € / Ermäßigung möglich

### 70017 | Bad Wünnenberg

So, 22.03.2026, 14:00-17:30 Uhr

So, 19.04.2026, 14:00-17:30 Uhr

2x, 9,33 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

42,00 € / Ermäßigung möglich



## Fußreflexzonen-Massage - Basiskurs für Wohlbefinden und Entspannung

Heike Schweppe, Heilpraktikerin

In einer Welt voller Reize, Tempo und ständiger Anforderungen geraten Körper und Geist schnell aus dem Gleichgewicht. Besonders das vegetative Nervensystem reagiert sensibel auf Dauerbelastung - häufige Folgen sind Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Hypertonie, muskuläre Verspannungen und Verdauungsprobleme. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Fußreflexzonenmassage als naturheilkundliche Methode zur Förderung von Regenera-

tion, innerer Ruhe und Wohlbefinden. Durch gezielte Berührungen lassen sich die Selbstheilungskräfte aktivieren und das Nervensystem positiv beeinflussen. Der darauf aufbauende Folgekurs lädt dazu ein, das Gelernte zu vertiefen und Erfahrungen auszutauschen. Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit, für mehr Gelassenheit im Alltag.

ⓘ Mitzubringen sind eine Decke, ein Kissen, zwei große Handtücher, ein Getränk und etwas zu schreiben.

### 70018 | Salzkotten

Do, 05.02.2026, 17:30-20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle,  
Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

27,00 €

### 70019 | Delbrück

Mo, 13.04.2026, 17:30-20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

27,00 €

### 70020 | Salzkotten

Do, 28.05.2026, 17:30-20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle,  
Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

27,00 €



## Fußreflexzonen-Massage - Aufbaukurs Praxis und Erfahrung

Heike Schweppe, Heilpraktikerin

Aufbauend auf dem Basiskurs vertiefen wir in diesem Kurs die Kenntnisse und Techniken der Fußreflexzonenmassage. Ziel ist es, die eigenen Fähigkeiten zu erweitern, Berührungen noch bewusster einzusetzen und die Wirkung auf Körper und Nervensystem zu verfeinern. Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen, Austausch von Erfahrungen und das Erleben verschiedener Grifftechniken. Der Kurs bietet Raum, die wohltuende Wirkung der Re-

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

flexzonenarbeit weiter zu erforschen - für mehr Sicherheit in der Anwendung, ein feineres Gespür und ein tieferes Verständnis der regenerativen Prozesse im Körper.

❶ Mitzubringen sind eine Decke, ein Kissen, zwei große Handtücher, ein Getränk und etwas zu schreiben.

### 70021 | Salzkotten

Do, 05.03.2026, 17:30-20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

27,00 €

### 70022 | Delbrück

Mo, 04.05.2026, 17:30-20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

27,00 €

### 70023 | Salzkotten

Do, 25.06.2026, 17:30-20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

27,00 €



Foto: Atstock Productions/Stock

### Fußreflexzonen-Massage bei Demenz - Entlastung für pflegende Angehörige

Heike Schweppe, Heilpraktikerin

In diesem Kurs erlernen pflegende Angehörige die Grundlagen der Fußreflexzonen-Massage, speziell

abgestimmt auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz. Neben theoretischem Wissen steht die praktische Anwendung im Mittelpunkt. Die Massage kann zur Beruhigung beitragen und das vegetative Nervensystem positiv unterstützen. Pflegende erhalten damit ein wirksames Hilfsmittel zur Entlastung im Alltag. Ein aufbauender Folgekurs bietet die Möglichkeit, das Gelernte zu vertiefen und sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen.

❶ Mitzubringen sind eine Decke, eine dicke Gymnastikmatte, ein Kissen, zwei große Handtücher, ein Getränk und etwas zu schreiben.

### 70024 | Salzkotten

Mo, 26.01.2026, 17:30-20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

27,00 €

### 70025 | Geseke

Mo, 09.02.2026, 17:30-20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7,

Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

27,00 €

### 70026 | Salzkotten

Mo, 08.06.2026, 17:30-20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

27,00 €



### Fußreflexzonen-Massage bei Demenz - Vertiefungskurs für pflegende Angehörige

Heike Schweppe, Heilpraktikerin

Dieser Aufbaukurs richtet sich an pflegende Angehörige, die bereits Grundkenntnisse in der Fußreflexzonen-Massage bei Demenz erworben haben. Der Fokus liegt auf der Vertiefung praktischer Techniken und dem sicheren, einfühlsamen Umgang mit individuellen Bedürfnissen. Gemeinsam werden Erfahrungen ausgetauscht, spezifische Anwendungen

besprochen und die eigene Handlungssicherheit gestärkt. Ziel ist es, die Massage noch gezielter zur Unterstützung des vegetativen Nervensystems und zur Förderung von Ruhe und Wohlbefinden im Pflegealltag einzusetzen.

❶ Mitzubringen sind eine Decke, ein Kissen, zwei große Handtücher, ein Getränk und etwas zu schreiben. Voraussetzung ist die Teilnahme am Basiskurs „Fußreflexzonen-Massage bei Demenz“.

## 70027 | Salzkotten

Mo, 23.02.2026, 17:30-20:30 Uhr  
1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12  
27,00 €

## 70028 | Geseke

Mo, 02.03.2026, 17:30-20:30 Uhr  
1x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12  
27,00 €

## 70029 | Salzkotten

Mo, 06.07.2026, 17:30-20:30 Uhr  
1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12  
27,00 €

## 70030 | Salzkotten

### Meridian-Stretching

Anne Gödde

In diesem Kurs erlebst du eine ganzheitliche Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), bei der spezielle Dehnübungen den Fluss der Lebensenergie (Qi) in den Meridianen anregen und energetische Blockaden lösen. Die sanften, achtsamen Bewegungen unterstützen Körper, Geist und Emotionen und fördern ein harmonisches Gleichgewicht. Die Kurstermine umfassen jeweils einen thematischen Schwerpunkt (Holz, Metall, Erde, Feuer, Wasser). Zu jedem Element werden die entsprechenden Meridiangruppen, passende Übungen sowie alltags-taugliche Empfehlungen vorgestellt. So erhältst du einen vielseitigen Einblick in die energetischen Zu-

sammenhänge der TCM und lernst, wie du die Übungen nachhaltig in deinen Alltag integrieren kannst.

Mi, 04.02.-04.03.2026, 18:00-19:30 Uhr  
5x, 10 UStd.

Familienzentrum St. Bartholomäus Verne,

Marienstraße 10

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
51,00 € / Ermäßigung möglich

# SELBSTFÜRSORGE UND MENTALE STÄRKE

## 70401 | Online

### Info-Abend: Innere Balance im Alltag finden: Mit Zuversicht durchs Leben

Bianka Wartenberg

Schon länger lastet ein unsichtbarer Druck auf Ihnen und immer wieder spüren Sie, dass Ihnen der Alltag zu viel abverlangt. Stressige Phasen sind im Leben unvermeidbar, doch das darf kein Dauerzustand werden: Wenn in Ihnen der Wunsch nach Entlastung, innerer Ruhe und Zuversicht wächst, ist es Zeit sich dem anzunehmen. Wenn Sie selber entdecken möchten, wie Sie Ihre innere Balance stärken und gelassener mit Herausforderungen umgehen können, laden wir Sie herzlich zu diesem Info-Abend ein. Resilienztrainerin Bianka Wartenberg stellt Ihr Kurskonzept „Innere Balance im Alltag finden“ vor und gibt einen Einblick in das 7-Säulen-Modell der Resilienz. Sie erfahren, wie schon kleine Impulse im Alltag große Wirkung entfalten können. Der Info-Abend bietet Raum für ein erstes Kennenlernen und Fragen zum Kurs. Die Teilnahme ist kostenfrei und unverbindlich.

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

Mo, 02.02.2026, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: So, 01.02.2026

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS



Foto: Martin Dawson/Unsplash

### 70402 | Online

#### **Innere Balance im Alltag finden: Mit Zuversicht und Gelassenheit durchs Leben**

Bianka Wartenberg

Manchmal fühlt sich das Leben an wie eine Achterbahnfahrt - beruflich, privat oder ganz einfach im Alltag. In diesem Kurs lernen Sie, das Steuer (wieder) selbst in die Hand zu nehmen. Mit Resilienztrainerin Bianka Wartenberg nehmen Sie sich bewusst Zeit, um in Ihre innere Kraft und Stabilität zu kommen. Im zweiwöchigen Abstand treffen Sie sich in der Sicherheit einer festen Gruppe, die sich gegenseitig stärkt. Anhand des bewährten 7-Säulen-Modells der Resilienz erarbeiten Sie gemeinsam konkrete Schwerpunkte (z. B. Optimismus) und vertiefen diese mit praktischen, alltagstauglichen Übungen. Kleine Impulse und Aufgaben für die Zeit zwischen den Kurseinheiten unterstützen dabei, das Gelernte im eigenen Alltag auszuprobieren und die Wirkung unmittelbar zu erleben. So entdecken Sie Ihre persönlichen Stärken und Ressourcen, gewinnen neue Perspektiven und entwickeln Strategien, um auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig und ausgeglichen zu bleiben. Unser Ziel ist es, von der Theorie in die Praxis zu kommen: Wir probieren aus, was uns im täglichen Leben dabei hilft, mit Belastungen konstruktiv umzugehen und unser Wohlbefinden zu fördern. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre seelische Widerstandskraft stärken und mit mehr Ruhe, Klarheit und Zuversicht durch den Alltag gehen möchten.

❶ Begleitend zum Kurs stellt Ihnen Resilienztrainerin Bianka Wartenberg ein Materialpaket inklusive eines umfangreichen Arbeitshefts mit Impulsen und Übungen zur Verfügung, das per Post zugeschickt wird. Die Kosten von 25,00 € sowie das Porto sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Mi, 25.02.2026, 19:00-20:30 Uhr

Mi, 11.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

Mi, 25.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

Mi, 08.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

Mi, 22.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

Mi, 06.05.2026, 19:00-20:30 Uhr

Mi, 20.05.2026, 19:00-20:30 Uhr

Mi, 10.06.2026, 19:00-20:30 Uhr

Mi, 24.06.2026, 19:00-20:30 Uhr

Mi, 08.07.2026, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

Anmeldeschluss: Di, 10.02.2026  
126,90 € / Ermäßigung möglich

### 70403 | Büren

#### **Im Gleichgewicht: Strategien für einen ausgeglichenen Alltag**

Karina Feindt

In einem hektischen Alltag mit vielen Terminen und wenig Zeit ist Stress zu einem ständigen Begleiter geworden. Ständig balancieren wir zwischen Job und Familie und trotzdem gelingt es (zumindest nach dem eigenen Empfinden) oft nicht allem gerecht zu werden. In diesem Workshop lernen Sie effektive Strategien und Techniken kennen, um Stress abzubauen und vorzubeugen, damit Sie Ihre innere Balance wiederfinden. Gemeinsam mit Resilienztrainerin Karina Feindt entdecken Sie erprobte Wege dem Dauerstress zu entkommen.

Mo, 23.02.2026, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

12,00 €

### 70404 | Delbrück

#### **Finde deine Kraftmomente - innere Ruhe und neue Wege entdecken**

Alexandra Lotter

In unserer schnelllebigen Zeit sind Unruhe, Ängste und Sorgen oft ständige Begleiter. Umso wichtiger ist es, wieder bei sich selbst anzukommen und herauszufinden, was wirklich Kraft schenkt. In diesem Kurs nehmen wir uns bewusst Zeit, um innezuhalten, Klarheit zu gewinnen und die eigenen Kraftquellen zu entdecken. Mit praktischen Übungen und Impulsen lernen Sie, wieder innere Ruhe zu finden,

Vertrauen in sich selbst zu stärken und Mut zu entwickeln, neue Wege zu gehen oder Dinge einmal anders auszuprobieren. Dieser Kurs lädt Sie ein, eigene Ressourcen wieder zu entdecken und Strategien für mehr Gelassenheit und Stabilität im Alltag mitzunehmen.

❶ Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ggf. warme Socken, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke, ein Sitzkissen sowie ein Getränk mit.  
Mi, 25.02.-22.04.2026, 19:00-21:00 Uhr  
5x, 13,33 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,  
Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
60,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Hanna Witte/Unsplash

## 70405 | Bad Wünnenberg

### 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.

❶ Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Socken und eine Decke mit.  
Sa, 28.02.2026, 14:00-18:00 Uhr  
1x, 5,33 UStd.  
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
24,00 €

## 70406 | Online

### Raus aus der Angst - Rein ins Leben!

Gerhild Schnittker, Emotionscoach und Lerntrainerin

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.

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

Mo, 16.03.2026, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online über Microsoft Teams

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 30

Anmeldeschluss: Fr, 13.03.2026  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## 70407 | Salzkotten

### 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/ihre 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.

Mo, 16.03.-23.03.2026, 18:30-20:00 Uhr  
2x, 4 UStd.

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10  
25,00 €



### Raum für mich - Rituale und Strategien für Körper und Seele

Karina Feindt

Auf einer Skala von 1 (sehr niedrig) bis 10 (sehr hoch): Wie hoch schätzen Sie Ihr Energielevel ein? Wenn Sie aus dem Bauch heraus eine Zahl unter 6 gewählt haben, ist es vielleicht an der Zeit einmal genauer hinzusehen. In diesem Mini-Workshop tauchen Sie mit Resilienztrainerin Karina Feindt in die Welt der Selbstfürsorge ein. Erfahren Sie, warum das kein Luxus, sondern die Grundlage für Ihr Wohlbefinden ist. Wir beleuchten, wie Sie im Alltag aktiv für Ihre seelische und körperliche Gesundheit sorgen können, ohne sich unter Druck zu setzen. Dieser Workshop richtet sich an alle, die lernen möchten, bewusster mit sich umzugehen und einen gesunden Ausgleich im hektischen Alltag zu finden. Nehmen Sie sich Zeit, die Sie verdienen - für mehr Energie, Gelassenheit und Lebensfreude.

#### 70408 | Büren

Mo, 27.04.2026, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

12,00 €

#### 70409 | Geseke

Mo, 18.05.2026, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24,  
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

12,00 €

### GLÜCK IST LERNBAR - EINE REISE ZU MEHR INNERER STÄRKE

In dieser fünfteiligen Workshop-Reihe lernen Sie, wie Sie Widerstandskraft, Selbstwertgefühl und Lebenszufriedenheit gezielt stärken können. Aufbauend auf wissenschaftlich fundierten Methoden führt Sie die

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin Verena Blume Schritt für Schritt durch zentrale Themen wie persönliche Stärken, Werte, Visionen, Entscheidungsfreude und den konstruktiven Umgang mit Herausforderungen. Jedes Modul bietet praktische Impulse und Raum zur Reflexion - für mehr Klarheit, Selbstwirksamkeit und inneres Gleichgewicht.



Foto: Verena Steins-Blume, Christiane Giese Fotografie



### Stark im Leben! Für mehr Gelassenheit, Klarheit und Glück (Infoabend)

Verena Steins-Blume, Reflexintegrations-, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

Was bedeutet Glück - und kann man es wirklich lernen? Die zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin Verena Steins-Blume zeigt, wie Glück als Lebenskompetenz entwickelt und gefördert werden kann. An diesem Infoabend gewährt sie Ihnen Einblicke in ein wissenschaftlich fundiertes Konzept, dass sich sowohl in der Erwachsenenbildung als auch im schulischen Kontext bewährt hat. Im Fokus stehen Themen wie Selbstwertgefühl, Resilienz, Werteorientierung und der bewusste Umgang mit Herausforderungen. Erfahren Sie, wie das modular aufgebaute Glücks- und Resilienztraining Sie darin unterstützt, Ihre inneren Ressourcen zu aktivieren, mehr innere Stärke zu entwickeln und Ihre Lebenszufriedenheit nachhaltig zu steigern. Darüber hinaus bietet der Infoabend Gelegenheit, Fragen direkt an die Trainerin Verena Steins-Blume zu richten.

#### 70410 | Salzkotten

Di, 07.07.2026, 18:30-20:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,

3. OG, Raum 3.59  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## 70411 | Salzkotten

Di, 06.10.2026, 18:30-20:30 Uhr  
1x, 2,67 UStd.  
VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,  
3. OG, Raum 3.59  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

markus.krick@vhs-vor-ort.de gerne zur Verfügung.  
Do, 05.11.-10.06.2027, 18:30-20:30 Uhr  
25x, 66,67 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,  
Bistro/Foyer

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16  
500,00 € / Ermäßigung möglich

# PSYCHOLOGIE UND GEDÄCHTNIS

## 70412 | Salzkotten

### Stark im Leben! Für mehr Gelassenheit, Klarheit und Glück

Verena Steins-Blume, Reflexintegrations-, Selbstbehauptungs- und Resilienztraininerin

Diese fünfteilige Workshop-Reihe mit der zertifizierten Resilienz- und Selbstbehauptungstrainerin Verena Steins-Blume stärkt Ihre psychische Widerstandskraft und Sie gewinnen mehr Klarheit und Selbstvertrauen für Ihren Lebensweg. Die Module bauen aufeinander auf und verbinden wissenschaftlich fundierte Methoden mit alltagsnahen Impulsen. Im Verlauf der Reihe beschäftigen Sie sich mit folgenden Themen:

- (1) Stärken entdecken & entwickeln: Eigene Ressourcen erkennen, Grundbedürfnisse verstehen, Empathie fördern.
- (2) Visionen gestalten: Ziele klären, Komfortzonen verlassen und persönliche Entwicklung aktiv angehen.
- (3) Entscheidungen treffen: Werte erkennen, Selbstbewusstsein stärken, innere Sicherheit gewinnen.
- (4) Planung & Umsetzung: Emotionen nutzen, Herausforderungen annehmen, Konflikte konstruktiv bewältigen.
- (5) Reflexion & Weiterentwicklung: Erfahrungen verankern, Rückschläge integrieren, Wachstumsprozesse bewusst gestalten.

Ziel ist es, Selbstwirksamkeit, Gelassenheit und Lebensfreude nachhaltig zu stärken. Ausführlichere Informationen zur Workshop-Reihe finden Sie unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de).

ⓘ Die Kursgebühr wird in zwei Raten erhoben. Ab 8 Teilnehmenden reduziert sie sich auf 375,00 € pro Teilnehmer\*in, ab 10 Teilnehmenden auf 300,00 € pro Teilnehmer\*in. Für eine Beratung steht VHS-Leiter Markus Krick unter 05258 5071-3551 oder

## 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, 02.02.2026, 18:00-19:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
7,00 €



### 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 unter anderem der Stressreduzierung, der Verbesserung der Konzentration und zur Erhöhung der Aufmerksamkeit.

# 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

ⓘ Im Vorfeld des Life Kinetik® Seminars wird ein Einführungsabend (Kurs 71001) angeboten, dessen Besuch empfohlen wird.

## 71002 | Hövelhof

Mo, 09.02.-23.03.2026, 18:00-19:00 Uhr  
6x, 8 UStd.  
ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
78,00 €

## 71003 | Hövelhof

Mo, 13.04.-18.05.2026, 18:00-19:00 Uhr  
6x, 8 UStd.  
ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
78,00 €



Foto: Sasiistock/iStock

## 71004 | Online

**Superhirn - Namen und Gesichter merken**  
Helmut Lange

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörende Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörende 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.

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

Di, 03.03.2026, 19:00-21:30 Uhr  
1x, 3,33 UStd.

Online über edudip  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
Anmeldeschluss: Mo, 02.03.2026  
25,00 €

## 71005 | 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 Kulturreis 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!

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

Di, 10.03.2026, 19:00-21:30 Uhr  
1x, 3,33 UStd.  
Online über edudip  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
Anmeldeschluss: Mo, 09.03.2026  
25,00 €

## 71006 | 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!

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

Sa, 28.03.2026, 09:00-16:30 Uhr  
1x, 9,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

Anmeldeschluss: Fr, 27.03.2026

59,00 €



### Das Gedächtnis im Alter. Verstehen, Vorbeugen, Unterstützen

Dieter Jagiella

Die Erfahrung einer leichten Gedächtnisschwäche machen viele Menschen ab dem mittleren Lebensalter. Manchmal kommt sogar die Angst vor einer Demenz und Alzheimer-Erkrankung hinzu. Viele stellen sich dann die Frage, ob das alles unabwendbar ist oder ob man selbst etwas tun kann, um zum Beispiel das scheinbar nachlassende Kurzzeitgedächtnis wieder auf Vordermann zu bringen. Die Gedächtnisforschung gibt dazu wichtige Hinweise, wie man an einigen wirksamen „Stellschrauben“ drehen kann, um altersbedingte Schwächen zu mildern. Allein dieses Wissen hilft schon, mit dem Gedächtnis effektiver umzugehen. Auch wer noch nicht von den ersten Alterserscheinungen betroffen ist oder vielleicht seine Angehörigen sinnvoll unterstützen möchte, ist bei diesem Vortrag mit kleinen unterhaltsamen Übungen herzlich willkommen.

### 71007 | Salzkotten

Mo, 23.02.2026, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 30

9,00 €

### 71008 | Bad Wünnenberg

Mo, 20.04.2026, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 30

9,00 €



### Diagnose Demenz - was nun?

Silvia Gürntke, Demenzcoach

Es geht um die Alltagsgestaltung und Beschäftigung im häuslichen Bereich. Anhand der Biographie des demenziell Erkrankten werden wir für jede\*n Teilnehmer\*in einen individuellen „Werkzeugkoffer“ erstellen. Die Schwerpunkte und Themen werden wir an dem ersten Abend gemeinsam bestimmen. Mögliche Themen können Kommunikation bei Demenz, Demenz im jungen Alter, Ernährung, Typveränderung, Gewalt oder auch Hilfsangebote/-mittel sein. Der Kurs richtet sich an alle Angehörigen bzw. jeden, der Berührungspunkte im Alltag mit demenziell erkrankten Personen hat. „Ein Herz wird niemals dement!“

### 71009 | Bad Wünnenberg

Mo, 09.03.-23.03.2026, 18:30-20:00 Uhr

3x, 6 UStd.

KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

45,50 €

### 71010 | Hövelhof

Mo, 13.04.-27.04.2026, 18:30-20:00 Uhr

3x, 6 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

45,50 €



Foto: ronstik/iStock

### 71011 | Salzkotten

#### Verstehen, begleiten, stärken - Umgang mit belastenden Erfahrungen

Nicole Umschaden-Rüsken

Immer mehr Menschen sind im Laufe ihres Lebens mit belastenden oder überwältigenden Erfahrungen konfrontiert - etwa durch Gewalt, Vernachlässigung, Verlust, Flucht oder andere einschneidende Ereignisse.

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

nisse. Solche Erfahrungen können tiefe Spuren im Fühlen, Denken, Verhalten und in der Gestaltung von Beziehungen hinterlassen. Dieser Workshop mit Traumapädagogik-Fachkraft Nicole Umschaden-Rüsken vermittelt fundiertes Wissen über die Auswirkungen solcher Belastungen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sich belastende Erfahrungen körperlich, emotional und im Verhalten auf Menschen auswirken können. Sie lernen typische Reaktionsmuster als verständliche und nachvollziehbare Bewältigungsversuche zu erkennen und dieses Wissen hilfreich einzusetzen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der traumasensiblen Kommunikation: Wie kann Sprache, Beziehung und Haltung dazu beitragen, Sicherheit und Vertrauen zu fördern? Kurze praktische Übungen unterstützen die Teilnehmenden dabei, das Gelernte zu vertiefen und auf konkrete Situationen zu übertragen. Der Workshop richtet sich sowohl an Fachkräfte aus dem (psycho)-sozialen Arbeitsfeld welche ihre Handlungsmöglichkeiten praxisnah erweitern möchten, als auch an interessierte Laien.

Sa, 18.04.2026, 10:00-14:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

24,00 € / Ermäßigung möglich

❶ Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ggf. warme Socken, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke, ein Sitzkissen sowie ein Getränk mit.

### 72001 | Büren

Do, 08.01.-12.02.2026, 19:00-20:30 Uhr  
6x, 12 UStd.

Familienzentrum St. Josef, Nikolausstr. 8, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
57,00 € / Ermäßigung möglich

### 72002 | Büren

Do, 26.02.-19.03.2026, 19:00-20:30 Uhr  
4x, 8 UStd.

Familienzentrum St. Josef, Nikolausstr. 8, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
39,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Marike Götze/privat

## ENTSPANNUNG UND MEDITATION



### Achtsamkeit und Tiefenentspannung

Marièle 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 gelegt.

### 72003 | Büren

#### Geleitete Tiefenentspannung - Mit Hypnose-techniken zu mehr Wohlbefinden

Marike Götze

Schlafprobleme, innere Unruhe, Erschöpfung: Stress hat viele Gesichter. Um stressbedingten Belastungen vorzubeugen, kannst du hypnotische Entspannungstechniken einsetzen. Unter der kompetenten Anleitung von Marike Götze lernst du an drei Abenden verschiedene Ansätze zur Stressregulation und zur Verbesserung deiner Körperwahrnehmung kennen. Die Einheiten bestehen aus kurzen theoretischen Impulsen, praktischen Übungen sowie angeleiteten Entspannungssitzungen. Unser Ziel ist es, einen Zustand tiefer Ruhe und innerer Gelöstheit zu erreichen. Alle Inhalte sind frei von esoterischen Elementen und orientieren sich an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Entspannungsforschung. Es handelt sich hierbei nicht um eine Form der Therapie.

❶ Bitte bring bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke und ein Kissen mit.  
 Di, 14.04.-28.04.2026, 18:30-20:00 Uhr  
 3x, 6 UStd.  
 Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,  
 Gruppenraum  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
 29,00 € / Ermäßigung möglich

## 72004 | Geseke

### Entspannung und Selbstfürsorge mit der Fantasie- und Traumreise

Judith Kallerhoff

Fantasie- und Traumreisen zählen zu den imaginativen Entspannungsverfahren. An diesem Abend begeben wir uns gedanklich ans Meer. Mithilfe der vorgetragenen Geschichte werden Sie in eine Art meditativen Zustand geführt. 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.

❶ Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte, Kissen, Papier und Malstifte und etwas zu trinken mitbringen.  
 Di, 27.01.2026, 18:30-19:30 Uhr  
 1x, 1,33 UStd.  
 Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
 VHS-Gymnastikraum  
 Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12  
 9,00 €

## 72005 | 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 Ent-

spannungstechnik, 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.  
 Am 11.02. findet der Kurs nicht statt.  
 Mi, 28.01.-25.02.2026, 18:30-19:15 Uhr  
 4x, 4 UStd.  
 AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7,  
 Gymnastikraum  
 Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12  
 27,00 €

## 72006 | Geseke

### 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.

❶ Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen sowie ein Getränk mitbringen.  
 Mo, 02.02.-16.03.2026, 18:00-19:30 Uhr  
 6x, 12 UStd.  
 Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
 64,00 € / Ermäßigung möglich



## Entspannungsnachmittag für Erwachsene

Birgitta Schomberg

Beim Entspannungsnachmittag gibt es einen bunten Mix aus Qigong und Faszienlift, 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.

### 72007 | Bad Wünnenberg

Sa, 07.02.2026, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

18,00 €

### 72008 | Bad Wünnenberg

Sa, 07.03.2026, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

18,00 €



Foto: Julio Lopez/Unsplash



## 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 Ent-

spannung 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.

- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Erfahrung mit Klangschalen kann individuell unterschiedlich sein. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

### 72009 | Salzkotten

Sa, 21.02.2026, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Yoga-Schule Helena Jonat, Paderborner Str. 25, Salzkotten

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

42,00 €

### 72010 | Salzkotten

Sa, 25.04.2026, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Yoga-Schule Helena Jonat, Paderborner Str. 25, Salzkotten

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

42,00 €

### 72011 | Geseke

#### Glücksmomente - Eine kleine Auszeit für mich

Beate Dunkelberg

Der Schlüssel zum Glück liegt in dir. Im Augenblick zu sein wollen wir in achtsamer Selbstfürsorge üben. Dafür gönnen wir uns eine entspannende Meditation, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Wir wollen auch unseren Füßen, die uns durchs ganze Leben tragen, besondere Aufmerksamkeit widmen. Bei der Ayurvedischen Fußselbstmassage mit warmem Sesamöl, begleitet von Pflanzenaromen aus der Natur, entspannen sich die Muskeln, Verspannungen werden gelöst und die Energie fließt leicht durch den Körper. Bei einem Tee deiner Wahl entspannen wir in

gemütlicher Wohlfühlatmosphäre, während wir inspirierenden Texten lauschen. Positive Affirmationen und Visualisierungen in Farben und Formen runden unseren gemeinsamen Abend ab. Kursleiterin Beate Dunkelberg verfügt über eine Qualifikation zur Atemkursleiterin der Yoga Vidya Gesundheitsberater\*innen (BYVG) und als Aromaberaterin.

❶ Bitte bring deine Lieblingstasse, eine Yogamatte, ein Handtuch, eine Decke und Socken mit zum Kurs.

Do, 26.02.2026, 19:00-21:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7,

Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

22,50 €



Foto: Santje09/iStock

## 72012 | Geseke

### 5 Minuten für mich - kleine Pausen, große Wirkung

Anna Waldkircher

Arbeit, Haushalt, Einkäufe - alles erledigt? Aber halt: Wo bleibt da Zeit für Sie? Im Trubel des Alltags vergessen wir schnell das Wichtigste: auf uns selbst zu achten. In diesem Kurs zeigt Ihnen Physiotherapeutin Anna Waldkircher einfache und alltagstaugliche 5-Minuten-Übungen, mit denen Sie neue Energie schöpfen können. Treffen Sie sich in einer entspannten Runde und lernen Sie kurze Entspannungs- und Bewegungssequenzen kennen, die sich mühelos in Ihren Tagesablauf einbauen lassen. Ob zu Hause, im Büro oder unterwegs: Sie probieren verschiedene Übungen aus und finden heraus, welche am besten zu Ihnen passen. Außerdem entdecken Sie wohlende Bewegungen, die Ihren Körper entlasten. Gönnen Sie sich Ihre kleinen Pausen vom Alltag für mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden!

❶ Bitte bringen Sie eine Matte mit.

Fr, 20.03.2026, 17:00-19:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,50 €

## 72013 | 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 Klangschaleinheit, Massagetechniken und gute Gespräche runden das Programm ab. Einige Stunden voller Entspannung und zum Relaxen erwarten Sie.

❶ Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Isomatte o.ä., Decke, dicke Socken, Getränk und Proviant

Sa, 20.06.2026, 10:00-14:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

24,00 €

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS



Foto: Katerina May/Unsplash

### 72014 | Online

#### Einstieg in die Meditation

Alexandra Gödde

Stundenlanges still herumsitzen? Am besten noch mit verknoteten Beinen? Das verbinden viele Menschen mit Meditation und das schreckt oft ab. Dabei ist es so einfach, einen Einstieg in die Meditation zu finden. Warum? Weil es eine facettenreiche Methode ist. In diesem Kurs zum Wochenanfang geht es um das Machen und Ausprobieren, weswegen Sie verschiedene Objekte der Meditation kennenlernen. Dabei wird es zum Beispiel alltagstaugliche Meditationen in der Stille als auch meditative Bewegungsformen geben. Immerhin ereilen uns am Tag rund 60.000 Gedanken. So können Sie bequem und mit etwas Neugier herausfinden, welche Art der Meditation zu Ihnen passt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und körperliche Fitness keine Voraussetzung. Konziert für neugierige und unerfahrene Anfänger\*innen. Fortgeschrittene, die zum Beispiel in einer Gruppe meditieren möchten, sind ebenso willkommen.

❶ Bitte legen Sie sich eine Fitnessmatte bzw. weiche Unterlage und ein Sitz- bzw. Meditationskissen bereit und tragen Sie bequeme Kleidung. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Mo, 23.02.-23.03.2026, 17:45-18:30 Uhr

5x, 5 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

Anmeldeschluss: Mo, 16.02.2026

16,50 €

### 72015 | Online

#### Meditation am Abend: 5-Tage-Challenge

Alexandra Gödde

Willkommen zur abendlichen Meditations-Challenge. Mit den fünf aufeinanderfolgenden Abenden überwinden wir den inneren Schweinehund und beginnen bei dieser wunderbaren Gelegenheit, eine erste Übungspraxis in den Alltag zu integrieren. Es geht also nicht um Können, sondern um Machen. Es geht nicht um Höchstleistungen, sondern um Neugierde und Ausprobieren. Immerhin ereilen uns am Tag 60.000 Gedanken. Das sind rund 22 Millionen im Jahr. Es ist ein ordentliches Gedankenkarussell, ein ständiger Sprung von einem Gedanken zum Nächsten. Meditation lässt uns auf den Moment fokussieren und unser Geist kann so zeitweise zur Ruhe kommen. Abend für Abend üben wir eine andere Meditation. Das geht ganz prima online und damit ortsunabhängig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.

❶ Bitte legen Sie sich eine Fitnessmatte bzw. weiche Unterlage und ein Sitz- bzw. Meditationskissen bereit und tragen Sie bequeme Kleidung. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Mo, 09.03.-13.03.2026

jeweils 19:00-19:45 Uhr

5x, 5 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Mo, 02.03.2026

16,50 €

### 72016 | Geseke

#### Ayurveda - Traditionelles Wissen für moderne Selbstfürsorge

Beate Dunkelberg

Der Frühling lädt dazu ein, neue Energie zu sammeln. Gemeinsam mit Kursleiterin Beate Dunkelberg tauchen Sie in die Ayurveda-Lehre ein, um die Schwere des Winters hinter sich zu lassen und sich leichter und vitaler zu fühlen. Ayurveda ist eine traditionelle indische Gesundheitslehre, die seit Jahrtausenden Wege zu mehr Achtsamkeit, Körperbewusstsein und innerer Balance beschreibt. In diesem Kurs lernen Sie grundlegendes ayurvedisches Wissen wie die Doshas und die traditionelle Morgenroutine kennen. In gemütlicher Wohlfühlatmosphäre verkosten Sie

wohltuende Kräutertees und Gewürze aus der „Küchenapotheke“ und erhalten achtsame Impulse für Körper, Seele und Geist. Der Kurs vermittelt Basiswissen zur ayurvedischen Praxis, regt zur Reflexion an und ermöglicht es Ihnen, ausgewählte Elemente dieser traditionellen Lehre für sich zu entdecken.

❶ Bitte bringen Sie Ihre Lieblingstasse, eine Yogamatte und zwei Handtücher mit und kommen Sie in lockerer Kleidung zum Kurs. Die Materialkosten betragen 4,00 € und sind vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do, 26.03.-30.04.2026, 18:00-19:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

36,00 €



Foto: Prophee Journals/Unsplash

## 72017 | Geseke

### Mein Glückstagebuch - Das Positive im Blick

Anna Waldkircher

Manchmal steckt das Glück im Kleinen - in einem Augenblick, einer Erinnerung, einem Gedanken. Mit dem Glückstagebuch lernen Sie, diese Momente bewusst wahrzunehmen und festzuhalten. Dieser Kurs lädt Sie ein, das Glückstagebuch als einfache und wirkungsvolle Methode kennenzulernen, um täglich mehr Achtsamkeit und Zuversicht in den Alltag einzuladen. Gemeinsam mit Kursleiterin Anna Waldkircher erkunden Sie, wie unsere inneren Monologe entstehen und weshalb negative Gedanken manchmal mehr Raum einnehmen, als uns lieb ist. Schritt für Schritt lernen Sie, diese Muster zu erkennen und in eine freundlichere, stärkende Perspektive zu verwandeln. Hier gibt es Raum zum Austausch, zur Reflexion und zur Entwicklung einer persönlichen Praxis, die langfristig trägt.

Do, 16.04.2026, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Senfkorn,

Stockheimer Str. 24, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,50 €

## 72018 | Salzkotten

### Encaustic für Anfänger und Fortgeschrittene - Malen mit heißem Wachs

Irene Urich, Entspannungspädagogin

Mit Hilfe der Maltechnik Encaustic und vielen Entspannungsübungen können wir den Stress und den Alltag vergessen, um unsere Ressourcen, Kraft und Energie neu aufzutanken! Trauen Sie sich die Entspannung durch Farben und Kreativität für sich NEU zu entdecken. Im Kurs bringen Sie die Wachsfarben mit einem Malisen auf Encaustic-Papier und andere Hintergründe. Mithilfe verschiedener Utensilien können Sie nach Herzenslust ausprobieren, experimentieren und kreativ 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 25,00 € in bar zu entrichten.

Fr, 10.07.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, 0G, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

28,30 €

## 72101 | 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 zum Beispiel Magen, Darm und Herz, können so ins Gleichgewicht kommen. Bei regelmäßiger Üben kann

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Autogenes Training zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen und Körper und Geist vitalisieren. Die körperlichen Abwehrkräfte und die Konzentrationsfähigkeit können gesteigert und Nervosität abgebaut werden. Judith Kallerhoff ist ausgebildete Entspannungs-kursleiterin.

❶ Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen. Nicht für Akutpatient\*innen geeignet. Mi, 11.03.-25.03.2026, 18:30-19:15 Uhr 3x, 3 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7, Gymnastikraum Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12 20,20 €

## YOGA



### Yoga

Manuela Lippold, Yogalehrerin

Dieser Yoga-Kurs richtet sich an Erwachsene ab 60 Jahren unabhängig davon, ob bereits Yogaerfahrungen gemacht wurden. Während einer Yogaeinheit lernen Sie verschiedene Körperübungen (Asanas), Atmung (Pranayama) und Entspannung (Meditation) aus dem traditionell indischen Übungssystem kennen. Dieses Zusammenspiel von Bewegung, Konzentration und Achtsamkeit erhöht die Lebensenergie und ist ein echter „Stressbooster“. Unser beruflicher und privater Alltag ist zunehmend von Stress geprägt. Yoga hilft uns dabei, wieder zurück zu unserer Mitte zu kommen. Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihren Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen.

❶ Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke, ein Yogakissen, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen. Der Kurs findet am 26.09. nicht statt.

### 72201 | Hövelhof

#### Yoga ab 60 Jahre

Fr, 09.01.-27.03.2026, 16:00-17:15 Uhr 12x, 20 UStd. Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9 90,00 € / Ermäßigung möglich

### 72202 | Hövelhof

#### Yoga ab 60 Jahre

Fr, 17.04.-17.07.2026, 16:00-17:15 Uhr 12x, 20 UStd. Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9 90,00 € / Ermäßigung möglich

### 72203 | Hövelhof

#### Yoga für alle

Fr, 09.01.-27.03.2026, 17:30-18:45 Uhr 12x, 20 UStd. Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9 90,00 € / Ermäßigung möglich

### 72204 | Hövelhof

#### Yoga für alle

Fr, 17.04.-17.07.2026, 17:30-18:45 Uhr 12x, 20 UStd. Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9 90,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Margaret Young/Unsplash



### 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.

❶ Mitzubringen sind eine Yogamatte (Decke), ein festes Kissen (Meditationskissen) und lockere Kleidung.

## 72205 | Büren

Mo, 26.01.-23.03.2026, 18:15-19:45 Uhr

8x, 16 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

43,20 € / Ermäßigung möglich

## 72206 | Büren

Mo, 13.04.-22.06.2026, 18:15-19:45 Uhr

10x, 20 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

54,00 € / Ermäßigung möglich

## 72207 | Büren

Mo, 26.01.-23.03.2026, 19:45-21:15 Uhr

8x, 16 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

43,20 € / Ermäßigung möglich

## 72208 | Büren

Mo, 13.04.-22.06.2026, 19:45-21:15 Uhr

10x, 20 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

54,00 € / Ermäßigung möglich

## 72209 | Büren

### Sanftes Yoga, Achtsamkeit und Meditation

Marike Götze

Dieser Kurs kombiniert sanftes Yoga, Achtsamkeit und Meditation, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre körperliche und geistige Gesundheit stärken möchten. Die sanften Yogaübungen sind eine wunderbare Möglichkeit, den Alltag hinter dir zu lassen. Durch achtsame Bewegungen und Dehnungen verbessern wir nicht nur deine Beweglichkeit, sondern fördern auch eine tiefe Entspannung. In der Achtsamkeitspraxis lernst du, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen und mit offenen Sinnen zu erleben. Diese Übung hilft dir, deine Gedanken und Gefühle besser zu verstehen, Stress abzubauen und eine tiefere Verbindung zu dir selbst aufzubauen. Unterstützt durch die Meditation kann das allgemeine Wohlbefinden verbessert und die Resilienz gestärkt werden. So können die Höhen und Tiefen des Lebens

mit mehr und mehr innerer Ruhe und Gelassenheit erlebt werden. Kursleiterin Marike Götze ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV) und Meditationslehrerin (MMTCP). Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alle, die sich angesprochen fühlen, sind willkommen.

❶ Bitte bringt bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und falls vorhanden ein Meditationskissen mit.

Di, 27.01.-03.03.2026, 18:30-20:00 Uhr

6x, 12 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

56,50 € / Ermäßigung möglich



### Hatha Yoga

Helmut Konrad

Hatha Yoga ist durch die Elemente Entspannung, Atmung, Körperhaltungen (Asanas) und Bewegungen gekennzeichnet. Die Teilnehmer\*innen werden von einem ausgebildeten und erfahrenen Yoga-Lehrer durch die Entspannungsübungen geführt und erlernen verschiedene Atemtechniken sowie die korrekte Ausführung der einfachen Körperhaltungen und Bewegungen. Alle Übungen können in der Folge von den Teilnehmer\*innen auch selbstständig zu Hause praktiziert werden. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Das führt zu mehr Gelassenheit, zu verbesselter Achtsamkeit und körperlicher Ausgeglichenheit. Damit werden die Grundlagen gelegt, den Anforderungen des Alltags sowohl in beruflicher als auch privater Hinsicht besser begegnen zu können.

❶ Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Yoga wird in der Regel barfuß praktiziert.

## 72210 | Salzkotten

Di, 03.02.-12.05.2026, 18:00-19:30 Uhr

13x, 26 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),

Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

117,00 € / Ermäßigung möglich

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

### 72211 | Salzkotten

Di, 03.02.-12.05.2026, 19:45-21:15 Uhr  
13x, 26 UStd.  
Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),  
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11  
117,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Jan Suchanek/Unsplash



#### **Yoga**

Martina Kempener-Schulte, Yoga-Instruktorin mit Ausbildung in Indien

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.

❶ Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Unterlage, eine Decke, ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen. Ein Zuschlag für die ansprechenden Räume ist in der Gebühr enthalten.

### 72212 | Geseke

Di, 03.02.-21.04.2026, 09:15-10:15 Uhr  
10x, 13,33 UStd.  
Integrative Kunst- und Musikschule Geseke  
Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 15  
89,00 € / Ermäßigung möglich

### 72213 | Geseke

Mo, 27.04.-27.04.2026, 09:30-10:30 Uhr  
10x, 13,33 UStd.  
Integrative Kunst- und Musikschule Geseke  
Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 15  
89,00 € / Ermäßigung möglich

### 72214 | Salzkotten

Mi, 04.02.-22.04.2026, 09:00-10:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.  
Evangelisches Gemeindehaus,  
Lange Brückenstraße 12  
Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 20  
71,90 € / Ermäßigung möglich

### 72215 | Salzkotten

Mi, 04.02.-22.04.2026, 10:00-11:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.  
Evangelisches Gemeindehaus,  
Lange Brückenstraße 12  
Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 20  
71,90 € / Ermäßigung möglich



#### **Yoga**

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 Liegen ausgeführt. Regelmäßiges Üben fördert das Körperbewusstsein, beugt körperlichen Beschwerden vor und trägt zu einem bewussteren und energiegeladeneren Leben bei.

❶ Bitte eine Yogamatte, eine Decke und lockere Kleidung mitbringen.

## 72216 | Geseke

### **Yoga für alle über 60**

Mo, 09.02.-04.05.2026, 09:00-10:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
60,00 € / Ermäßigung möglich

## 72217 | Geseke

### **Yoga für alle**

Mo, 09.02.-04.05.2026, 10:15-11:15 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
60,00 € / Ermäßigung möglich



### **Yoga und Meditation mit ätherischen Ölen - Atme tief und Harmonie (Teil 1)**

Anne Gödde

Yoga dient traditionell dazu den Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ätherische Öle stimulieren Ihre Sinne und intensivieren die Verbindung zu Körper und Geist. Sie schärfen die Wahrnehmung und vertiefen die Konzentration, sie erden uns, vertreiben Müdigkeit und regen den Geist an.

❶ Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen und eine Decke mitbringen

## 72218 | Bad Wünnenberg

Mi, 04.03.2026, 18:00-19:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
9,00 €

## 72219 | Bad Wünnenberg

Mi, 29.04.2026, 18:00-19:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
9,00 €



### **Yoga und Meditation mit ätherischen Ölen - Motivation und Herzenswärme (Teil 2)**

Anne Gödde

Yoga dient traditionell dazu den Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ätherische Öle stimulieren Ihre Sinne und intensivieren die Verbindung zu Körper und Geist. Sie schärfen die Wahrnehmung und vertiefen die Konzentration, sie erden uns, vertreiben Müdigkeit und regen den Geist an.

❶ Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen und eine Decke mitbringen

## 72220 | Bad Wünnenberg

Mi, 11.03.2026, 18:00-19:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
9,00 €

## 72221 | Bad Wünnenberg

Mi, 06.05.2026, 18:00-19:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
9,00 €



Foto: Vitaly Gariev/Unsplash

## 72222 | Hövelhof

### **Intuitives Yoga und intuitive Malerei**

Johanna Gläser

In diesem Workshop dreht sich alles um die Stärkung deiner Intuition, und damit um Entspannung, Loslassen, Flow, Kreativität und die Freiheit von Leistungsdruck. Es entsteht ein Raum, in dem du dich wohlfühlen, zur Ruhe kommen und dich deinem persönlichen Flow hingeben kannst. Wir beginnen mit

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

einer entspannenden Yogastunde, die dir hilft, den Alltagsstress loszulassen und bei dir selbst anzukommen. Danach folgt die intuitive Malerei, in denen du ganz frei und ohne Erwartungen kreativ werden kannst. Beides - Yoga wie Malerei - ist intuitiv gestaltet: sanft, fließend und individuell. Die Yoganapraxis bereitet dich optimal auf den kreativen Prozess vor, und das Malen vertieft das Gefühl von Entspannung und Loslassen.

❶ In diesem Workshop sind alle Menschen willkommen! Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Materialkosten in Höhe von 4,00 € sind vor Ort an die Dozentin zu entrichten. Bitte eine Yogamatte, bequeme Yogakleidung, eine Decke und Kleidung für die intuitive Malerei mitbringen.

Sa, 21.03.2026, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15

27,00 €

### 72223 | Online

#### Yin Yoga am Abend

Nina Boeken

Yin Yoga ist eine ruhige, meditative Yogaform, bei der Positionen (Asanas) lange, typischerweise drei bis fünf Minuten, gehalten werden. Der Fokus liegt auf dem Dehnen des tieferliegenden Bindegewebes, der Faszien und Sehnen, statt auf Muskelkraft. Ziel ist es, den Körper durch Loslassen zu entspannen, den Geist zu beruhigen und eine meditative Wirkung zu erzielen. Die Praxis kann helfen, Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern, besonders in den Hüften und der Wirbelsäule. Außerdem fördert Sie den Energiefluss im Körper und verbessert die Flexibilität.

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.

Di, 13.01.-03.03.2026, 18:00-19:00 Uhr

8x, 11 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Mo, 12.01.2026

45,90 €



### Sanftes Yin Yoga - Zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen

Marike Götze

Das neue Jahr ist noch jung und liegt vor uns. Vielleicht spürst du jetzt den Wunsch, innezuhalten, Altes loszulassen und dir selbst etwas Gutes zu tun. In diesem Yin Yoga-Workshop darfst du sanft auftanken und deinem Körper und Geist wohltuende Ruhe schenken. Yin Yoga ist ein meditativer, ruhiger Yoganist, der mit passiven Dehnübungen arbeitet. So erreichen wir nicht nur tiefere Muskelschichten und Faszien, sondern sprechen auch unser Nervensystem an. Unter der einfühlsamen Anleitung von Yoga-lehrerin Marike Götze tauchst du an diesem Nachmittag in die heilsame Welt des Yin Yoga ein, um achtsam neue Kraft zu tanken. Ein Workshop voller angenehmer Stille und Kraft für dich.

❶ Bitte bring eine Yoga- oder Gymnastikmatte und zwei Decken mit zum Workshop und falls vorhanden ein Meditationskissen.

### 72224 | Salzkotten

Sa, 07.02.2026, 17:00-19:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,00 €

### 72225 | Büren

Sa, 21.02.2026, 17:00-19:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,00 €



Foto: Prostock-Studio/iStock



## Gesichtsyoga

Hedi Cazacu

Stress kann zu einer verspannten Kiefermuskulatur oder zum nächtlichen Zähneknirschen führen. Grübelei gräbt mit der Zeit tiefe Falten zwischen die Augenbrauen. Müdigkeit und Erschöpfung lassen die Augenlider traurig hängen. Gesichtsyoga trainiert die unter der Haut liegenden Muskeln des Gesichts. In diesem online-gestützten Kurs mit Yogalehrerin Hedi Cazacu erlernen Sie unter anderem Massage-techniken für Gesicht und Kiefer, Entspannungs-techniken im Liegen sowie einfache Körperübungen, um Schultern, Hals und Nacken zu entspannen. Nach diesen Übungen fühlen Sie sich erfrischt und entspannt. Anspannungen, die sich häufig auch in unserem Gesicht sammeln, können sich auflösen. Eine Studie der Northwestern University (USA, 2018) legt nahe, dass Gesichtsmuskeltraining einen positiven Effekt auf das Muskelwachstum im Gesicht hat. Das vergrößerte Gesichtsvolumen kann altersbedingten Veränderungen wie Fettverlust oder schlaffer Haut entgegenwirken.

❶ Bitte legen Sie sich ein Sitzkissen, eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke bereit. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

### 72226 | Online

Do, 29.01.-12.03.2026, 18:00-19:00 Uhr  
6x, 8 UStd.  
Online-Kurs (ZOOM)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20  
Anmeldeschluss: Mi, 28.01.2026  
35,20 €

### 72227 | Online

Do, 23.04.-25.06.2026, 18:00-19:00 Uhr  
8x, 10,67 UStd.  
Online-Kurs (ZOOM)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20  
Anmeldeschluss: Mi, 22.04.2026  
47,00 €

### 72228 | Bad Wünnenberg

❶ Bitte bringen Sie einen Korken, einen Blei- oder Buntstift, Ihre Gesichtscreme oder Jojoba- bzw. Mandelöl sowie - falls vorhanden - ein Gesichtswasser (z. B. Rosenblüten- oder Lavendelwasser), ein

Sitzkissen, eine Yogamatte, bequeme Kleidung, eine Decke und Getränke mit.

Sa, 14.03.2026, 10:30-12:00 Uhr  
1x, 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

11,50 €



## Natürlich schön: Gesichtstraining mit Face Yoga

Tatjana Frigin, Zertifizierte Trainerin f. Beauty Taping u. Face Yoga

Face Yoga ist eine sanfte Methode zur Stärkung der Gesichtsmuskulatur und zur Förderung eines entspannten, frischen Erscheinungsbildes. In diesem Kurs lernen Sie die anatomischen Grundlagen der Gesichtsmuskulatur kennen. Gezielte Face-Yoga-Techniken für Stirn, Augenpartie, Wangen und Kinn helfen dabei, Mimikfalten zu reduzieren, die Durchblutung zu fördern und Spannkraft sowie Ausstrahlung nachhaltig zu verbessern. Neben der Praxis werden auch Möglichkeiten zur Integration in eine bewusste Selfcare-Routine vermittelt. Der Kurs richtet sich an alle, die die natürliche Schönheit ihres Gesichts stärken möchten.

❶ Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Stift und Papier für eigene Notizen mit.

### 72229 | Büren

Mo, 09.02.2026, 19:00-20:00 Uhr  
1x, 1,33 UStd.  
Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,  
Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
7,20 €

### 72230 | Salzkotten

Di, 24.02.2026, 19:00-20:00 Uhr  
1x, 1,33 UStd.  
VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,  
3. OG, Raum 3.59  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
7,20 €

### 72231 | Salzkotten

Di, 21.04.2026, 09:00-10:00 Uhr  
1x, 1,33 UStd.  
VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

3. OG, Raum 3.60  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
7,20 €

### QI GONG UND TAIJI



#### Qigong

Anne Altrogge

Qigong ist eine Jahrtausende alte Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin und bedeutet übersetzt so viel wie „Arbeit mit der Lebensenergie“. Die einfachen Techniken des Qigong weisen einen Weg zu mehr innerer Balance, Widerstandskraft und Zufriedenheit. Übungen aus dem Qigong harmonisieren den Kreislauf und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf Gelenke, Wirbelsäule und das Hormonsystem. Die hinter diesen Künsten stehende Philosophie betont Sanftheit, Natürlichkeit und Harmonie.

❶ Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. ein Getränk mitbringen.

#### 72301 | Delbrück

Mo, 26.01.-23.03.2026, 18:00-19:30 Uhr  
8x, 10,67 UStd.  
Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
53,00 € / Ermäßigung möglich

#### 72302 | Delbrück

Mo, 13.04.-08.06.2026, 18:00-19:30 Uhr  
8x, 10,67 UStd.  
Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
53,00 € / Ermäßigung möglich

#### 72303 | Delbrück

Mo, 26.01.-23.03.2026, 19:30-20:30 Uhr  
8x, 10,67 UStd.  
Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
53,00 € / Ermäßigung möglich

#### 72304 | Delbrück

Mo, 13.04.-08.06.2026, 19:30-20:30 Uhr  
8x, 10,67 UStd.  
Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
53,00 € / Ermäßigung möglich

#### 72305 | Bad Wünnenberg

Di, 03.02.-24.03.2026, 19:30-20:30 Uhr  
8x, 10,67 UStd.  
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
53,00 € / Ermäßigung möglich

#### 72306 | Bad Wünnenberg

Di, 14.04.-09.06.2026, 19:30-20:30 Uhr  
8x, 10,67 UStd.  
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
53,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: SeventyFour/iStock

#### 72307 | Geseke

**Qi-Go Flex: Zurück zur Beweglichkeit mit Qi-Go**  
Helmut Konrad  
Qi-Go Flex besteht aus speziell ausgesuchten Bewegungen aus dem Daoyin Yangsheng Gong, um die Körpergelenke durch gezieltes Dehnen, Strecken und Bewegen zu mobilisieren. Die Übungen sind an unsere westlichen Bedürfnisse angepasst und auch im Sinne der modernen Sportmedizin hervorragend geeignet die Mobilität schonend zu verbessern. Die Übungsreihe 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, 05.02.-07.05.2026, 09:30-10:30 Uhr  
 11x, 14,67 UStd.  
 Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
 VHS-Gymnastikraum  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
 69,00 € / Ermäßigung möglich

#### 72401 | Geseke

##### Taiji für Anfänger\*innen

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 Taijis sind Achtsamkeit, aktive Entspannung, Kräftigung und Flexibilität des Körpers, sowie befreites Atmen. In diesem Kurs lernen Sie die Prinzipien des Taiji kennen und praktizieren die ersten Abläufe aus der 24er Peking Form.

❶ Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mit weicher Sohle tragen.

Do, 05.02.-26.03.2026, 10:45-11:45 Uhr  
 7x, 9,33 UStd.  
 Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
 VHS-Gymnastikraum  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
 45,00 € / Ermäßigung möglich

## RÜCKEN UND WIRBELSÄULE



#### 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.

❶ 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.

#### 72501 | Bad Wünnenberg

Di, 27.01.-17.03.2026, 17:00-18:00 Uhr  
 8x, 10,67 UStd.  
 KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16  
 28,80 € / Ermäßigung möglich

#### 72502 | Bad Wünnenberg

Di, 14.04.-07.07.2026, 17:00-18:00 Uhr  
 12x, 16 UStd.  
 KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16  
 43,20 € / Ermäßigung möglich

#### 72503 | Bad Wünnenberg

Di, 27.01.-17.03.2026, 18:00-19:00 Uhr  
 8x, 10,67 UStd.  
 KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16  
 28,80 € / Ermäßigung möglich

#### 72504 | Bad Wünnenberg

Di, 14.04.-07.07.2026, 18:00-19:00 Uhr  
 12x, 16 UStd.  
 KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16  
 43,20 € / Ermäßigung möglich

#### 72505 | Bad Wünnenberg

Di, 27.01.-17.03.2026, 19:00-20:00 Uhr  
 8x, 10,67 UStd.  
 KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 17  
 28,80 € / Ermäßigung möglich

#### 72506 | Bad Wünnenberg

Di, 14.04.-07.07.2026, 19:00-20:00 Uhr  
 12x, 16 UStd.  
 KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 17  
 43,20 € / Ermäßigung möglich

#### 72507 | Bad Wünnenberg

Mi, 28.01.-18.03.2026, 08:45-09:45 Uhr  
 8x, 10,67 UStd.  
 KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14  
 28,80 € / Ermäßigung möglich

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

### 72508 | Bad Wünnenberg

Mi, 15.04.-01.07.2026, 08:45-09:45 Uhr  
12x, 16 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14  
43,20 € / Ermäßigung möglich

❶ Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mit.



Foto: Britta Altrogge/privat

### 72509 | Geseko

#### 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 unter anderem über eine Zusatzqualifikation als DTB-Rückentrainerin.

❶ Nicht für Akutpatient\*innen geeignet. Bitte bringen Sie eine Isomatte und ein Handtuch mit.

Mi, 28.01.-29.04.2026, 18:00-18:45 Uhr  
12x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12  
32,40 € / Ermäßigung möglich



#### Rückenfitness

Britta Altrogge, Lymph- und Ödemtherapeutin

Leiden Sie unter chronischen Rücken- und Gelenkschmerzen? Fehlhaltungen am Arbeitsplatz, Stressfaktoren im Alltag und Bewegungsmangel verstärken die Beschwerden. Verspannte Schulter-Nackenmuskulatur, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in den Gelenken sind oft die Folge. Heilpraktikerin und Physiotherapeutin Britta Altrogge unterstützt Sie mit gezieltem Training dabei, Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Durch spezielle Mobilisations- und Kräftigungsübungen sowie sanftes Balancetraining wird die Kernmuskulatur aktiviert und die Körperhaltung und Beweglichkeit im Alltag effektiv trainiert. Dabei können Schmerzen und Spannungen gelöst werden, wodurch sich Ihr Wohlbefinden verbessern kann.

### 72511 | Salzkotten

Mo, 02.02.-16.03.2026, 18:30-19:15 Uhr  
6x, 6 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
27,00 € / Ermäßigung möglich

### 72512 | Salzkotten

Mo, 13.04.-18.05.2026, 18:30-19:15 Uhr  
6x, 6 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
27,00 € / Ermäßigung möglich

### 72513 | Salzkotten

Mo, 01.06.-06.07.2026, 18:30-19:15 Uhr  
6x, 6 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
27,00 € / Ermäßigung möglich

### 72514 | 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.

❶ Bitte eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen. Nicht für Akutpatient\*innen geeignet.

Di, 03.02.-28.04.2026, 19:00-20:00 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

49,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: harimot/iStock

#### 72515 | Geseke

##### Gesunder Beckenboden, gesunder Rücken

Anna Waldkircher

Leiden Sie manchmal unter Rückenschmerzen, verspannter Haltung oder dem Gefühl, Ihre Mitte sei aus dem Gleichgewicht geraten? Die Lösung liegt vielleicht im Verborgenen: Ein gut arbeitender Beckenboden ist die stille Basis für einen starken Rücken und eine gesunde Körperhaltung. In diesem Kurs lernen Sie, wie eng Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur zusammenwirken und wie Sie diese Verbindung gezielt für Ihr Wohlbefinden nutzen können. Physiotherapeutin Anna Waldkircher erklärt verständlich die Anatomie des Beckenbodens und zeigt, wie Sie ihn wahrnehmen, aktivieren und im Alltag gezielt einsetzen können. Durch sanfte Übungen können Sie Ihren Beckenboden spürbar unterstützen. Dadurch fördern Sie nach und nach eine gesunde Haltung und bauen mehr Kraft in der Körpermitte auf.

❶ Der Kurs findet einmal pro Monat statt, damit Sie die Übungen in der Zwischenzeit im Alltag an-

wenden können.

Fr, 27.02.2026, 17:00-19:15 Uhr

Fr, 27.03.2026, 17:00-19:15 Uhr

Fr, 24.04.2026, 17:00-19:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

40,50 € / Ermäßigung möglich

## GESUNDHEITS- FÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG



#### Fitness und Bewegung für jedes Alter

Jennifer Schneeberg, Lizensierte Übungsleiterin C (Breitensport)

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das darauf abzielt, den Körper zu straffen, Muskulatur aufzubauen und die allgemeine Fitness zu verbessern. Durch eine Kombination aus Kräftigungsübungen, funktionellem Training und leichten Cardio-Elementen werden alle wichtigen Muskelgruppen aktiviert. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet und fördert nicht nur eine definierte Körperform, sondern auch Haltung, Stabilität und Körpergefühl. Ideal für alle, die fitter, stärker und selbstbewusster werden möchten.

❶ Bitte ein Getränk, Sportkleidung und -schuhe sowie ein Handtuch mitbringen.

#### 73000A | Salzkotten

Di, 27.01.-24.03.2026, 19:00-20:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäuser Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

40,60 € / Ermäßigung möglich

#### 73000B | Salzkotten

Di, 14.04.-07.07.2026, 19:00-20:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäuser Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

54,10 € / Ermäßigung möglich

# 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

## 73001 | Büren

### Mach mit - bleib fit

Karl-Josef Müller

Die modernen Methoden der Gymnastik, Circuit-Übungen, Konditionsspiele sowie Kraftübungen und Trimming 130 können die Leistungsfähigkeit 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 Skiuurlaub.

Mo, 12.01.-27.04.2026, 19:30-20:15 Uhr  
14x, 14 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
68,00 € / Ermäßigung möglich

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,  
Gymnastikhalle, hinterer Teil  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20  
53,86 € / Ermäßigung möglich



### Bodyfit

Renate Ostwald, Sportwissenschaftlerin

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körperteilnungs- und Entspannungsphase.

❶ Bitte eine Matte für die Bodenübungen mitbringen.

## 73002 | Salzkotten

### Bodyshaping. Effektives Ganzkörpertraining

Marijes Dunker

In diesem Kurs wird mit verschiedenen Hilfsmitteln und Kleingeräten der ganze Körper im Ausdauerbereich trainiert. Durch die Beanspruchung der einzelnen Muskelgruppen wird die Muskelausdauer für die allgemeine Fitness gefördert. Der Einsatz von Hilfsmitteln wird vor Ort besprochen. Der Kurs wird von einer lizenzierten Fachtrainerin für Rehabilitation geleitet.

❶ Bitte ein Getränk, Sportkleidung und -schuhe sowie ein Handtuch mitbringen.

Mi, 04.02.-25.03.2026, 20:00-21:00 Uhr  
8x, 10,67 UStd.  
Sporthalle Manttinghausen, Sudhager Str. 2  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15  
36,10 € / Ermäßigung möglich

## 73004 | Bad Wünnenberg

Di, 13.01.-14.07.2026, 17:30-18:30 Uhr  
24x, 32 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20  
86,40 € / Ermäßigung möglich

## 73005 | Bad Wünnenberg

Fr, 16.01.-26.06.2026, 17:30-18:30 Uhr  
20x, 26,67 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20  
72,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: KatarzynaBialasiewicz/iStock

## 73003 | Hövelhof

### Gymnastik für Frauen - Rückenfit

Marielies Klösener-Voß, Sportlehrerin

Dieser Kurs kombiniert Übungen zur Kräftigung und Beweglichmachung von Schultern und Rücken, um eine Verbesserung der Rückenmuskulatur zu erreichen. In kurzen und kraftvollen Yogaeinheiten sollen sanfte Dehn- und Yogahaltungen erlernt werden.

❶ Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Di, 13.01.-14.04.2026, 11:30-12:30 Uhr  
12x, 16 UStd.

## 73006 | Delbrück

### Bodyfit

Ute Becker

Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes, ganzheitliches Körperteilnungs- und Entspannungsphase.

stärkt, 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.

❶ Bitte feste Schuhe und eine Matte für die Bodenübungen mitbringen.

Mo, 26.01.-08.06.2026, 19:00-20:00 Uhr

16x, 21,33 UStd.

Philipp-von-Hörde-Schule, Lippling,  
Brakendiek 2, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20  
57,60 € / Ermäßigung möglich



## Bodyfit für Frauen

Angelika Friede

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertrennung 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.

❶ Bitte eine Decke (Fleece) zur Entspannungsphase mitbringen.

## 73007 | Hövelhof

Mi, 28.01.-27.05.2026, 18:15-19:15 Uhr

15x, 20 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

54,00 € / Ermäßigung möglich

## 73008 | Hövelhof

Mi, 28.01.-27.05.2026, 19:30-20:30 Uhr

15x, 20 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

54,00 € / Ermäßigung möglich

## 73009 | Delbrück

### Bodyfitness - Rückenfit

Silvia Gardarsson

Der Kurs beinhaltet die Förderung der Beweglichkeit,

Ausdauer sowie Koordination. Schwerpunktmaßig 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.

❶ Bitte Isomatte mitbringen.

Mi, 28.01.-29.04.2026, 19:30-20:30 Uhr

12x, 16 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,  
Landolinusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

43,20 € / Ermäßigung möglich

## 73010 | 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 Rückentrainierin.

❶ Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Isomatte mit.

Do, 29.01.-23.04.2026, 18:00-18:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

27,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: JackF/Istock

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

### 73011 | 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, 26.01.-20.04.2026, 17:00-18:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15  
45,10 € / 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, das auf die Teilnehmenden abgestimmt ist. Besondere Aufmerksamkeit wird auf die Einschränkungen der Teilnehmenden gelegt und die Übungen dementsprechend differenziert. Es werden Materialien, wie zum Beispiel Theraband, Pezziball und Redondoball eingesetzt. Am Ende der Stunde gibt es eine Entspannungseinheit.

❶ Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, bequeme Sportkleidung und Getränk. Für die Übungen müssen die Teilnehmenden nicht auf den Boden.

### 73012 | Hövelhof

#### Beckenboden-Gymnastik - meine innere Mitte

Petra Große-Loheide, Fitness- u. Reha-Trainerin, Entspannungspädagogin

Schwangerschaften, Körperfett 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 eine 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.

❶ Bitte bequeme Kleidung, Unterlage für den Kopf, Isomatte, Decke, Sportschuhe, dicke Socken, Getränk und Proviant mitbringen.

Sa, 21.03.2026, 10:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9  
36,00 € / Ermäßigung möglich

### 73013 | Hövelhof

Di, 27.01.-24.03.2026, 11:00-12:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
54,00 € / Ermäßigung möglich

### 73014 | Hövelhof

Di, 14.04.-14.07.2026, 11:00-12:00 Uhr

13x, 17,33 UStd.

Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
78,00 € / Ermäßigung möglich

### 73015 | Salzkotten

#### Fit bis ins Alter (55+)

Anton Kienke

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 Entspannungsübun-

gen 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, 29.01.-25.06.2026, 19:00-20:30 Uhr  
17x, 34 UStd.  
Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20  
91,80 € / Ermäßigung möglich



Foto: JackF/Stock

## 73016 | Hövelhof

**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 Theraband, Pezziball und Redondoball eingesetzt. Das Ende der Stunde schließt mit einer Entspannungseinheit ab.

● Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, bequeme Sportkleidung und Getränk. Für die Übungen müs-

sen die Teilnehmenden nicht auf den Boden.  
Mi, 28.01.-25.03.2026, 11:00-12:00 Uhr  
9x, 12 UStd.  
Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
54,00 € / Ermäßigung möglich

## 73017 | 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 unter anderem über eine Zusatzqualifikation als Rückentrainerin.

● Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.  
Mi, 28.01.-29.04.2026, 09:15-10:00 Uhr  
12x, 12 UStd.  
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14  
32,40 € / 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. Gleichzeitig werden Beweglichkeit und Dehnfähigkeit schonend gefördert. 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.

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

### 73019 | Geseke

Di, 27.01.-28.04.2026, 10:15-11:00 Uhr  
12x, 12 UStd.  
Pfarrsaal St. Petri, Stadtkirchhof 2  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12  
32,40 € / Ermäßigung möglich

### 73020 | Geseke

Di, 27.01.-28.04.2026, 11:15-12:00 Uhr  
12x, 12 UStd.  
Pfarrsaal St. Petri, Stadtkirchhof 2  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12  
32,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: Silvia.Jansen /iStock



### Hockergymnastik (ab 65 Jahren)

Isabell Gürntke

Der Hockergymnastik-Kurs richtet sich an Personen ab 65 Jahren, die ihre Fitness und Beweglichkeit sanft verbessern möchten. Alle Übungen werden im Sitzen durchgeführt, um die Gelenke zu schonen und eine sichere Ausführung zu gewährleisten. Der Kurs umfasst gezielte Koordinationsübungen zur Förderung der Bewegungsfähigkeit und des Gleichgewichts. Sanfte Kraftübungen stärken die Muskulatur der Arme, Beine und des Rumpfes, was die Körperhaltung und Mobilität unterstützt. Dehnübungen helfen, die Flexibilität zu erhöhen und Verspannungen zu lösen. Die Übungen werden individuell angepasst, sodass jeder in seinem eigenen Tempo arbeiten kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen aktiv zu sein!

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

**Wir haben Einlagen  
für jeden Schuh  
und Schuhe  
für jede Einlage.**

Orthopädie-Schuhtechnik  
**VOSEN**  
...alles **geht** gut.

Borchenerstr. / Ecke Widukindstr. 50 - 33098 Paderborn  
Tel. 05251 - 27668

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



## 73022 | Bad Wünnenberg

Di, 27.01.-21.04.2026, 16:15-17:15 Uhr  
 Der Kurs findet am 17.02. nicht statt.  
 10x, 13,33 UStd.  
 KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
 60,00 € / Ermäßigung möglich

Gymnastikhalle, hinterer Teil  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20  
 64,76 € / Ermäßigung möglich



## Bauch, Beine, Po und Co.

Angelika Koßmann

Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes: Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Beweglichkeit erhalten, gezielt ihre Muskulatur stärken und ihre Haltung verbessern möchten. In angenehmer Atmosphäre erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Unter der fachkundigen Anleitung einer erfahrenen Sportlehrerin trainieren Sie mit schonenden Hilfsmitteln wie Hanteln, Tubes, Redondo-Bällen oder dem Dynair-Ballkissen®. Das Training fördert nicht nur Muskelkraft und Ausdauer, sondern unterstützt auch Ihr Herz-Kreislauf-System und die Körperwahrnehmung.

- Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Isomatte mit.

## 73023 | Bad Wünnenberg

Fr, 30.01.-24.04.2026, 14:00-15:00 Uhr  
 10x, 13,33 UStd.  
 KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
 60,00 € / Ermäßigung möglich

# FITNESSTRAINING

## 74001 | 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, 16.01.-27.03.2026, 18:00-19:30 Uhr  
 10x, 20 UStd.  
 Turnhalle Salvator Kolleg, Salvatorstr. 45  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25  
 67,30 € / Ermäßigung möglich

## 74004 | Geseke

Mi, 28.01.-29.04.2026, 08:00-09:00 Uhr  
 12x, 16 UStd.  
 Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
 VHS-Gymnastikraum  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12  
 43,20 € / Ermäßigung möglich

## 74005 | Geseke

Mi, 28.01.-29.04.2026, 10:15-11:15 Uhr  
 12x, 16 UStd.  
 Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
 VHS-Gymnastikraum  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12  
 43,20 € / Ermäßigung möglich



Foto: JackF/iStock

# 7 GESUNDHEIT UND FITNESS



## Fitness 40+

Christoph Reinsch

Ab 40 verändert sich der Körper - der Muskelaufbau ist jetzt schwieriger, die Regeneration dauert länger und der Alltag fordert uns oft mehr als früher. Genau darum lohnt es sich jetzt aktiv zu werden, um nachhaltig stark, beweglich und gesund zu bleiben! In diesem Kurs trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht gezielt Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Dabei behalten wir die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Generation 40+ immer im Blick. Nach dem Motto „was geht, wird gemacht“ stärken wir unseren Körper ganzheitlich, fördern unsere Haltung und beugen typischen Beschwerden vor. Kursleiter Christoph Reinsch ist als C-Trainer DOSB zertifiziert und in der Fortbildung zum Sporttherapeuten.

**i** Bitte Sportkleidung und Hallenschuhe sowie etwas zu trinken mitbringen.

### 74006 | Büren

Do, 05.02.-26.03.2026, 20:00-21:30 Uhr  
8x, 16 UStd.  
Meinolfus-Grundschule Wewelsburg,  
Meinolfusstraße 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20  
72,00 € / Ermäßigung möglich

### 74007 | Büren

Do, 16.04.-16.07.2026, 20:00-21:30 Uhr  
12x, 24 UStd.  
Meinolfus-Grundschule Wewelsburg,  
Meinolfusstraße 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20  
108,00 € / Ermäßigung möglich

### 74008 | Bad Wünnenberg

Fr, 06.02.-24.04.2026, 20:00-21:30 Uhr  
10x, 20 UStd.  
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20  
96,70 € / 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 Übun-

gen die Begleiterscheinungen des Älterwerdens (Haltungs- und Rückenprobleme, zunehmende Ungelehnigkeit und mangelndes Körpergefühl) in den Griff bekommen wollen. Der Kurs findet im Gymnastik- und Kraftraum statt.

**i** Mitzubringen sind eine Isomatte oder Decke. Am 11.03. und 06.05. findet der Kurs nicht statt.

Mi, 28.01.-24.06.2026, 19:30-20:15 Uhr  
18x, 18 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33,  
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 30  
53,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: Pressmaster/iStock



#### 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 Herzkrankengefäße vor Überlastung und Verschleiß zu schützen.

**i** Bitte ein Handtuch mitbringen. Am 01.07.2025 fällt der Kurs aus.

### 74010 | Delbrück

Mi, 28.01.-15.07.2026, 08:30-09:30 Uhr  
22x, 29,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
99,20 € / Ermäßigung möglich

## 74011 | Delbrück

Mi, 28.01.-15.07.2026, 09:30-10:30 Uhr  
22x, 29,33 UStd.  
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
99,20 € / Ermäßigung möglich

## 74012 | Delbrück

Mi, 28.01.-15.07.2026, 16:00-17:00 Uhr  
22x, 29,33 UStd.  
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
99,20 € / Ermäßigung möglich

## 74013 | Delbrück

Mi, 28.01.-15.07.2026, 17:00-18:00 Uhr  
22x, 29,33 UStd.  
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
99,20 € / Ermäßigung möglich

## 74014 | Delbrück

Mi, 28.01.-15.07.2026, 18:00-19:00 Uhr  
22x, 29,33 UStd.  
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
99,20 € / Ermäßigung möglich

## 74015 | Delbrück

Mi, 28.01.-15.07.2026, 19:00-20:00 Uhr  
22x, 29,33 UStd.  
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
99,20 € / Ermäßigung möglich

## 74016 | Delbrück

**Fitnesstraining für Frauen - Bauch, Beine, Po**  
Karin Ringkamp

Dieser Kurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittenen 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 ge-

stalten, dass man an seine Grenzen kommt; es allen dabei aber auch gut geht - alles unter Anleitung und Beobachtung. Die angegebenen Übungen können somit auch zu Hause oder in der Pause am Arbeitsplatz weiter angewendet werden.

❶ Bitte feste Turnschuhe, Getränk, Isomatte und Theraband mitbringen. Rückfragen zu den Faszienrollen können in der ersten Stunde gestellt werden.

Mi, 28.01.-08.07.2026, 18:00-19:00 Uhr  
22x, 29,33 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum,  
Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12  
79,20 € / Ermäßigung möglich



Foto: Borislav/IStock



## 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.

❶ Bitte eine Fitnessmatte, sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

## 74017 | Hövelhof

Mo, 26.01.-20.04.2026, 17:00-18:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.  
Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
70,00 € / Ermäßigung möglich

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

### 74018 | Hövelhof

Mo, 27.04.-06.07.2026, 17:00-18:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.  
Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
70,00 € / Ermäßigung möglich



#### Strong Woman - 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 Mamas 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.

❶ Die Geburt deines Kindes sollte mind. sechs Monate her sein und ein Rückbildungskurs sollte auch schon abgeschlossen sein. Mitzubringen sind eine Gymnastikmatte und eventuell eine Krabbeldecke für dein Kind.

### 74019 | Salzkotten

Di, 03.02.-24.03.2026, 10:00-11:00 Uhr  
8x, 10,67 UStd.  
Sporthalle Mantinghausen, Sudhäuser Str. 2  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
53,00 € / Ermäßigung möglich



#### 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.

❶ 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.

### 74022 | Salzkotten

Di, 03.02.-24.03.2026, 09:00-10:00 Uhr  
8x, 10,67 UStd.  
Sporthalle Mantinghausen, Sudhäuser Str. 2  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
53,00 € / Ermäßigung möglich

### 74023 | Salzkotten

Di, 14.04.-23.06.2026, 09:00-10:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.  
Sporthalle Mantinghausen, Sudhäuser Str. 2  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
53,00 € / Ermäßigung möglich

### 74024 | Hövelhof

#### Fit und dynamisch mit Pilates am Morgen

Petra Große-Loheide, Fitness- u. Reha-Trainerin, Entspannungspädagogin

Eine Mischung aus Faszientraining zur Lockerung der Bänder und Gelenke, mit Beckenboden Elementen, zur Stärkung der inneren Mitte und des unteren Rückens, um die Körperhaltung zu verbessern, sowie Pilates- Einheiten. Durch das Training wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt und die Kraft gefördert. Die vermittelten Übungen dienen der Anwendung und dem Erhalt ihrer Gesundheit. Der Rücken, Bauch, Beine und Po werden trainiert. Es kommen Sportmaterialien wie Pilates-Bälle, Therapiebänder, Stäbe und Faszienrollen zum Einsatz. Die Stunde endet mit einer Entspannungseinheit.

❶ Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, bequeme Sportkleidung, ein Getränk, eine Matte und ein großes Handtuch.

Mi, 15.04.-15.07.2026, 11:00-12:00 Uhr  
14x, 18,67 UStd.

Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
84,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: kznont/istock

## 74025 | 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.

❶ Bitte sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Di, 28.01.-28.04.2026, 20:00-21:00 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

39,60 € / Ermäßigung möglich



### 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.

❶ Der Kurs ist für Teilnehmende aller Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

## 74026 | Hövelhof

Mo, 02.02.-27.04.2026, 18:30-19:30 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

60,00 € / Ermäßigung möglich

## 74027 | Hövelhof

Mo, 04.05.-29.06.2026, 18:30-19:30 Uhr  
8x, 10,67 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

48,00 € / Ermäßigung möglich

## 74028 | Salzkotten

Mo, 04.02.-29.04.2026, 18:00-19:00 Uhr  
11x, 14,67 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25

66,00 € / Ermäßigung möglich

## 74029 | Salzkotten

Mo, 06.05.-01.07.2026, 18:00-19:00 Uhr  
9x, 12 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25

54,00 € / Ermäßigung möglich

## 74030 | Büren

### STRONG Nation®

Tim Ottersbach

Schluss mit langweiligen Wiederholungen - hier zählt der Beat! STRONG Nation® ist ein intensives Ganzkörpertraining auf Basis von HIIT (Hochintensivem Intervaltraining), aber mit einem besonderen Twist: Du trainierst synchron zur Musik, die speziell auf jede Bewegung abgestimmt ist. Jeder Squat, je-

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

der Burpee, jeder Kick passt perfekt zum Beat - das motiviert, pusht und bringt dich an dein Limit. Das Training kombiniert Eigengewichtsübungen, Cardio- und Muskeltraining sowie plyometrische Elemente wie Sprünge, Kniehebeläufe oder Kickbox-Kombinationen. Dein ganzer Körper wird gefordert, von der Beinmuskulatur über den Core bis zum Oberkörper. Jede Bewegung sitzt, immer perfekt abgestimmt auf die Musik. Das gibt dir den Extra-Schub, um auch die letzte Wiederholung zu schaffen und vielleicht sogar noch fünf mehr. STRONG Nation® ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Alle Übungen lassen sich in unterschiedlichen Intensitäten ausführen. Tim zeigt dir, wie es geht. So kannst du deinen Körper herausfordern und das in deinem eigenen Tempo. Geeignet für jedes Alter, jedes Geschlecht und jedes Ziel. STRONG Nation® ist mehr als nur ein Workout: es ist dein Weg zu mehr Kraft, Ausdauer und Energie. Bereit, dich zu fordern? Dann los - dein Körper wird es dir danken.

❶ STRONG Nation® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau. Mitzubringen sind sportliche Kleidung, eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk.

Fr, 17.02.-28.04.2026, 19:00-20:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle  
(Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

43,60 €

❶ Umkleidekabinen und Duschen stehen euch in der Halle zur Verfügung.

Sa, 21.03.2026, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a

Teilnehmerzahl: min. 80 / max. 120

15,00 €



### ZUMBA®-Fitness

In diesem Zumba® Kurs wird zu mitreißenden lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch zu Flamenco, Bollywood und orientalischer Musik getanzt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die Bewegungen sorgen für eine ordentliche Endorphinausschüttung und wir können den Alltagsstress für eine Weile hinter uns lassen.

❶ ZUMBA® ist für jede\*n geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

### 75002 | Geseke

Tatiana Baba, ZUMBA®-Instructorin

Di, 27.01.-24.03.2026, 18:00-19:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

41,40 €

### 75003 | Geseke

Tatiana Baba, ZUMBA®-Instructorin

Di, 14.04.-07.07.2026, 18:00-19:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

55,20 €

### 75004 | Salzkotten

Tatiana Baba, ZUMBA®-Instructorin

Di, 27.01.-24.03.2026, 19:45-20:45 Uhr

9x, 12 UStd.

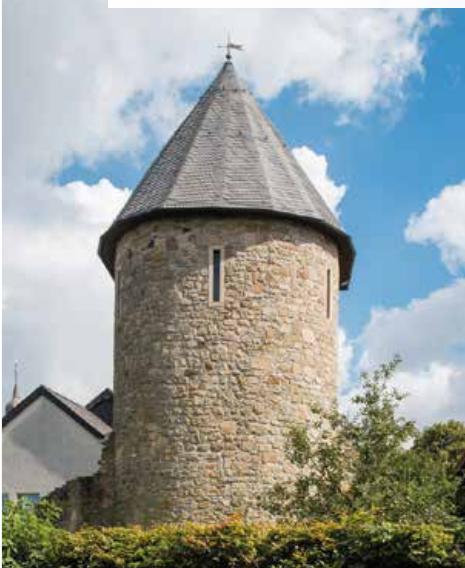
Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

41,40 €

siebenmal schön

# Historischer Stadtrundgang in Bad Wünnenberg



Tauchen Sie ein in die bewegte Vergangenheit einer Stadt, deren Historie durch zahlreiche besondere Orte und Gebäude lebendig wird.

Unsere Stadtführer nehmen Sie mit auf eine spannende Zeitreise und zeigen Ihnen die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten in Bad Wünnenberg. Dabei gibt es nicht nur allerhand geschichtliche Informationen, sondern auch interessante Anekdoten aus vergangener Zeit.

Die zweistündigen Führungen sind individuell für Gruppen buchbar.

**Jetzt neu: Nachwächter-Führung**



**Weitere Infos und Buchungen**  
Bad Wünnenberg Touristik GmbH  
Im Aatal 1 | 33181 Bad Wünnenberg  
Telefon: 02953 - 99880  
info@bad-wuennenberg-touristik.de  
www.bad-wuennenberg.de

# ZUMBA-PARTY



ALL YOU CAN DANCE 2.0

3 STUNDEN - 5 TRAINER - 1 PARTY

21.03.2026 | 15-18 UHR

Dreifachsporthalle Verne | Marienstr. 10a, 33154 Salzkotten  
15 € | Melde dich an, um deinen Platz zu sichern!

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

ANMELDUNG   
[www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de)  
05258 | 5071 3551

## 75005 | Salzkotten

Tatiana Baba, ZUMBA®-Instructorin

Di, 14.04.-07.07.2026, 19:45-20:45 Uhr

12x, 16 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

55,20 €

## 75006 | Büren

Olga König, ZUMBA®-Instructorin

Mi, 28.01.-25.03.2026, 18:30-19:30 Uhr

9x, 12 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle (Eingang  
Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

55,60 €

## 75007 | Salzkotten

Irina Hermann, ZUMBA®-Instructorin

Fr, 20.01.-24.03.2026, 18:00-19:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäuser Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

46,90 €

## 75008 | Salzkotten

Irina Hermann, ZUMBA®-Instructorin

Di, 14.04.-07.07.2026, 18:00-19:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,  
Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

56,30 €



Foto: Danielle Cerullo/Unsplash



## 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 Fitnessstrainerin.

- Bitte bringen Sie sportliche Kleidung, ein Handtuch, eine Isomatte und ein Getränk mit.

## 75009 | Geseke

Di, 03.02.-24.03.2026, 18:30-19:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

36,10 €

## 75010 | Geseke

Di, 14.04.-07.07.2026, 18:30-19:30 Uhr

12x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

54,10 €

## 75011 | Geseke

Do, 05.02.-26.03.2026, 18:30-19:30 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

31,60 €

## 75012 | Geseke

Do, 16.04.-09.07.2026, 18:30-19:30 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

49,70 €

# SCHWIMMEN UND AQUAFITNESS

### 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, 26.01.-20.04.2026, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

74,10 € / Ermäßigung möglich



Foto: Marcus Ng/Unsplash

### 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.

❶ Die Schwimmabgebühr in Höhe von 6,50 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Am 02.03.26 findet der Kurs nicht statt.

Mo, 26.01.-11.05.2026, 20:15-21:45 Uhr  
12x, 24 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 18  
87,60 € / Ermäßigung möglich

### 76003 | Delbrück

#### Aquafit

Monika Koopmann

In diesem Kurs wird Fitness, Kondition, Muskelaufbau sowie Fettabschmelzung 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.

❶ Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer\*innen geeignet. Die Schwimmabgebühr ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Schwimmen nach dem Kurs ist nicht möglich!

Mo, 26.01.-13.07.2026, 19:10-20:10 Uhr  
12x, 16 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16  
74,10 € / Ermäßigung möglich

# WEITERE SPORTARTEN



## 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!

❶ Alles, was Sie benötigen, sind bequeme Kleidung und sportliche Schuhe. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Golf Club Paderborner Land e. V. statt.

### 77001 | Salzkotten

Sa, 25.04.2026, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,  
Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8  
59,00 €

### 77002 | Salzkotten

Sa, 20.06.2026, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,  
Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8  
59,00 €



Foto: Filip Mroz/Unsplash



## Einführung in den Kanusport

Roy McIntosh

Abenteuer auf wildem Wasser, aber auch die Ruhe und die einzigartige Perspektive der Landschaft er-

warten die Teilnehmer\*innen dieses Kurses. Er beinhaltet grundlegende und weiterführende theoretische und praktische Übungen am und auf dem Wasser für alle, die den Kanu- und Kajaksport 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).

❶ 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.

### 77003 | Salzkotten

#### Schnupperkurs

Sa, 13.06.2026, 10:00-18:00 Uhr

1x, 10,67 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V., Holtwiesenweg,  
Mantinghausen

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15  
30,00 €

### 77004 | Salzkotten

#### Kompaktkurs

Sa, 13.06.2026, 10:00-18:00 Uhr

So, 14.06.2026, 10:00-18:00 Uhr

2x, 21,33 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V., Holtwiesenweg,  
Mantinghausen

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10  
60,00 €

### 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

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

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 Focus 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).

ⓘ 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, 21.04.-12.05.2026, 19:00-20:30 Uhr  
4x, 8 UStd.

Musikmuschel, Am Kurpark

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14  
36,00 €

### 77006 | Online

**Walk it off mit Japanese Walking - Ein Workout-Stil in den eigenen vier Wänden**  
Alexandra Gödde

Das Training basiert auf dem Prinzip des Intervallgehens, bei dem sich zügige und lockere Gehphasen abwechseln. Diese Methode fördert Muskelkraft, Ausdauer, Kreislaufregulation und mentales Wohlbefinden. Durch den Wechsel der Intensität wird ein höherer gesundheitlicher Nutzen als beim gleichmäßigen Gehen erzielt. Das Workout ist moderat, ohne zusätzliche Geräte durchführbar und auch digital umsetzbar. Eine normale körperliche Fitness ist ausreichend. Bei gesundheitlichen Einschränkungen wird empfohlen, vorab ärztlichen Rat einzuholen. Die Übungen können bei Bedarf teilweise im Sitzen ausgeführt werden.

ⓘ Benötigt werden: Trainingsschuhe (barfuß möglich mit rutschfester Fitnessmatte), bequeme Fitnesskleidung, Platz zum aufrechten Stehen und Gehen, ggf. ein Stuhl ohne Armlehnen, Wasser zum Trinken, eingeschaltete Kamera für Korrekturen und Aufsicht beim Workout

durch die Kursleiterin.

In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

So, 19.04.-17.05.2026, 09:30-10:15 Uhr

5x, 5 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

Anmeldeschluss: Mo, 13.04.2026  
16,50 €



Foto: Arvydas Lakacauskas/iStock

### 77007 | Geseke

**Sanft ins Laufen starten: Wohlbefinden Schritt für Schritt stärken**

Milena Kaussen, Fitnessstrainerin B-Lizenz

Ein sanfter Einstieg für alle, die Bewegung genießen und behutsam mit dem Laufen beginnen möchten. Gemeinsam steigern wir Ausdauer, Lauftechnik und Spaß an der Bewegung. Übungen zu Atmung, Mobilisation, Kräftigung und Dehnung unterstützen den Körper und fördern das Selbstvertrauen. Schrittweise steigern wir die Belastung, sodass jede\*r in dem eigenen Tempo Fortschritte macht. Tipps zu Motivation, Regeneration und gesundheitsbewusstem Training runden das Programm ab. Auch ganz ohne Vorerfahrung ist ein erfolgreicher Start garantiert.

ⓘ Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung, bei Bedarf eine Stirnlampe und Laufschuhe mitbringen. Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden.

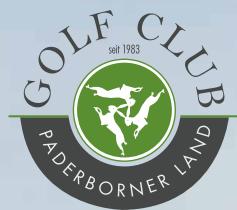
Mo, 02.03.-18.05.2026, 18:00-19:15 Uhr

10x, 16,67 UStd.

Treffpunkt am Trimm-Dich-Pfad zwischen Geseke und Verne

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20  
75,00 € / Ermäßigung möglich

# GOLF AUSPROBIEREN JETZT EINSTEIGEN!



**Unsere Schnupper- und Einsteigerkurse starten wieder im Winter und Frühjahr - ideal für alle Altersgruppen!**



Erleben Sie Golf als naturnahen Sport für alle Altersgruppen – ganz ohne Vorkenntnisse!  
Unser familienfreundlicher Club bietet:

- ✓ Schnupper- und Einsteigerkurse mit unseren erfahrenen Golf-Pros
  - ✓ Jederzeit starten – Einstieg flexibel möglich
  - ✓ Golfsport für jede und jeden – auch ohne Vorkenntnisse
- ✓ Besonders familienfreundlich – auch Kinder und Jugendliche sind herzlich willkommen
  - ✓ Attraktive Einsteigerangebote mit vergünstigten Beiträgen

Golf Club Paderborner Land e.V.  
Im Nordfeld 25, 33154 Salzkotten  
Tel.: 05258 93 73 10 - [info@gcpaderbornerland.de](mailto:info@gcpaderbornerland.de)  
[www.gcpaderbornerland.de](http://www.gcpaderbornerland.de)

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

### 77008 | Hövelhof

#### Vortrag: Sahara knallhart: Leben, leiden - laufen!

Claudia Esser

Atemberaubende Hitze, endlose Weite, sandige Herausforderungen: In ihrem eindrucksvollen Vortrag nimmt Claudia Esser das Publikum mit auf eine außergewöhnliche Reise durch eine der faszinierendsten und zugleich unwirtlichsten Regionen der Erde. Mitreißend, authentisch und voller Energie erzählt sie von persönlichen Grenzerfahrungen, Momenten des Zweifelns, aber auch von bewegenden Begegnungen, landschaftlicher Schönheit und der Kraft innerer Stärke. Im Mittelpunkt steht ein Wüstenlauf, der nicht nur körperliche Ausdauer fordert, sondern auch mentale Klarheit und Durchhaltevermögen - ein Abenteuer, das Spuren hinterlässt und das Leben verändert. Doch damit nicht genug: Claudia Esser wagt bereits den Blick nach vorn. 2026 führt sie ihr nächstes großes Laufabenteuer nach Kenia, in das Land der Lauflegenden! Beim For Rangers Ultra stehen 230 km in der Wildnis Kenias auf dem Programm - Claudia Esser läuft Seite an Seite mit Rangern, begegnet Gazellen, Elefanten und Nashörnern - und meistert Hitze, Kälte und hohe Geländeabschnitte bei vollständiger Eigenverpflegung. Ein inspirierender Abend für alle, die sich für Extremsport, Abenteuer, persönliche Weiterentwicklung und das Leben jenseits der Komfortzone begeistern!

Mi, 25.02.2026, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Senne Bücherei Hövelhof, Schloßstr. 7

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

7,00 €

## GESUNDHEITSINITIATIVE ZUM SALZKOTTEN MARATHON 2026



Grafik: Salzkotten Marathon

Am Sonntag, 7. Juni 2026 findet in Salzkotten der „17. 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 wettkampfprobte Läufer\*innen sowie weitere an sportlichen Themen interessierte Personen.

### 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.

❶ 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.

Fr und Mo, 23.01.-20.03.2026, 18:00-19:00 Uhr  
15x, 20 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Up-sprung Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

62,50 €



Foto: Pavel1964/iStock

## 77101 | Salzkotten

### Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel (10 km)

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.

❶ 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.

Fr und Mo, 23.01.-05.06.2026, 18:00-19:00 Uhr  
31x, 41,33 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Up-sprung Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

125,00 €

## 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.

❶ 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.

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Bitte sportliche Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind der Trainingsplan und Getränke sowie eine Abschlussveranstaltung zum Erwerb des DLV-Laufabzeichens enthalten. Alle Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt. Terminverschiebungen, z. B. durch Ferien- und Feiertage, werden während des Kurses mit den Teilnehmenden abgestimmt.  
Mo und Fr, 23.03.-08.05.2026, 17:30-18:30 Uhr  
9x, 12 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

62,50 €



Foto: bagira22/iStock

### 77103 | Salzkotten

#### Trainingsplanung

Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW), Thorsten Jasper, 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 absolviertest - 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.

❶ 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, 10.03.-02.06.2026, 19:30-20:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 30

79,00 €

### 77104 | 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.

❶ 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, 21.04.2026, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

12,00 €



# 17. klingenthal. SALZKOTTEN MARATHON

## SONNTAG, 07. JUNI 2026

- **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-Salzkotten**  
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

 **REWE**  
Dein Markt

 **Stadt  
Salzkotten**

[SALZKOTTEN-MARATHON.DE](http://SALZKOTTEN-MARATHON.DE)

**klingenthal.**



Foto: Jacob Wackerhausen/iStock



## Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdagnostik für Läufer\*innen

Oliver Schlosser, M.Sc. Sportwissenschaften, Leiter der Leistungsdagnostik am sportmed. Institut der Universität Paderborn

❶ Die Leistungsdagnostik 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 Leistungsdagnostik 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

#### Erste Hilfe-“FreshUp” für sportliche Aktivitäten

Torge Schmidt, Ausbildungsleiter Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Ob im Verein, beim Training oder im Freizeitsport - im Ernstfall zählt jede Sekunde. Dieser kompakte Kurs frischt innerhalb von drei Stunden das Erste-Hilfe-Wissen gezielt auf und richtet sich an Menschen, die im sportlichen Umfeld Verantwortung übernehmen. Im Mittelpunkt stehen typische Notfallsituationen bei körperlicher Aktivität: stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Versorgung von Wunden - praxisnah, verständlich und auf aktuelle Empfehlungen abgestimmt. Individuelle Fragen zu konkreten Sportarten und Alltagssituationen sind willkommen.

❶ Der Kurs eignet sich ideal zur Wiederholung, ersetzt jedoch keine vollständige Erste-Hilfe-Ausbildung.

Di, 21.04.2026, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

Anmeldeschluss: So, 05.04.2026

40,00 €

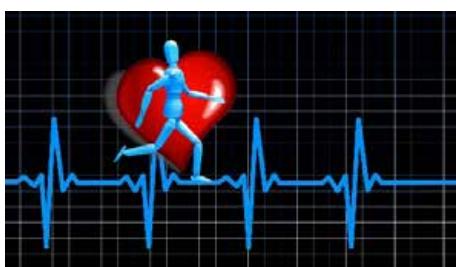


Foto: Gerd Altmann/Pixabay

### 77106 | Salzkotten

Di, 03.03.2026, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Uppsrunner Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

99,00 €

### 77107 | Salzkotten

Di, 23.06.2026, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Uppsrunner Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

99,00 €

### 77108 | Salzkotten

Di, 29.09.2026, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Uppsrunner Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

99,00 €



Foto: nensuria/iStock

**77109 | 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 spielen. 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.

Di, 17.03.2026, 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 €

**77110 | 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 Schmer-

zen 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, 14.04.2026, 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 €

**77111 | Salzkotten****Be faster than the cancer! Ultralauf. Wüstensand. Brustkrebs.**

Carmen Hirte, Ultraläuferin und Mentaltrainerin

Carmen Hirte nimmt das Publikum mit auf eine spannende Reise durch die Sahara, wo sie 2023 einen der härtesten Ultramarathons der Welt gefinisht hat. Der „Marathon des Sables“ umfasst 250 Kilometer, aufgeteilt auf fünf Etappen bei bis zu 54 Grad Celsius. Ganz hinten läuft ein Kamel - wer von dem Kamel überholt wird, scheidet aus dem Rennen aus. Ihr Motto: „Be faster than the camel!“ Sie fühlt sich so fit und gesund wie nie zuvor und geht im Frühjahr 2024 als Siegerin beim „Lapland Arctic Ultra“ hervor. Kurz darauf erhält Carmen Hirte die Diagnose Brustkrebs... Doch sie erkannte, dass ihr die mentalen Strategien aus der Wüste auch im Umgang mit der Erkrankung helfen - und dass sich diese Strategien auf viele Herausforderungen des Lebens übertragen lassen. Denn einen Ultramarathon läuft man nicht mit den Beinen, sondern mit dem Kopf. Mit einer Mischung aus Tiefgang und Humor nimmt Carmen Hirte ihr Publikum mit in zwei Welten, die unterschiedlicher kaum sein könnten. Und ja, zwischen dem Krebs und dem Kamel gibt es überraschend viele humorvolle Parallelen! Die Referentin zeigt, wie man sich mit mentaler Klarheit große Ziele steckt, mit Ängsten umgeht, Bilder im Kopf neu zeichnet, wie der eigene Körper vom Gegner zum Teampartner wird und warum eine Prise Galgenhumor eines der besten Mittel bei jeder Herausforderung ist - ob Sanddünen oder Haarverlust. Ein Vortrag, der Mut macht, Gänsehaut hinterlässt und Lust auf das eigene Abenteuer Leben weckt.

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Ab Mo, 04.05.2026 können Plätze nur noch für 12,00 € an der Abendkasse erworben werden. Einlass ist ab 18:30 Uhr. Es besteht freie Platzwahl. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Salzkotten Marathon, der Lauftherapie Salzkotten, den Gleichstellungsbeauftragten der kleinen und mittleren Kommunen im Kreis Paderborn, dem und der Stadtbibliothek Salzkotten statt.

Mi, 06.05.2026, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Airport Forum am Flughafen Paderborn Lippstadt, Flughafenstraße 33, Raum Focke Wulff  
Teilnehmerzahl: min. 50 / max. 200  
10,00 € (VVK) / 12,00 € (Abendkasse)



Foto: Justin Bockey

### ÜBER CARMEN HIRTE

Die 39-jährige Mentaltrainerin aus Hamburg ist leidenschaftliche Ultraläuferin- und Extremsportlerin. Im Jahr 2023 stellte sie ihre Ausdauer nicht nur bei dem Wüstenlauf „Marathon des Sable“, sondern auch bei dem „Transalpine Run“, einer 250 km langen Alpenüberquerung, unter Beweis. Im Frühjahr 2024 gewinnt Sie den „Lapland Arctic Ultra“. Nach einer überraschenden Brustkrebsdiagnose im selben Jahr wurde ihr klar, wie wirkungsvoll mentale Stärke auch in medizinischen Krisen sein kann. Diese Erfahrung hat ihre Perspektive erweitert und fließt heute authentisch in ihre Vorträge mit ein. In ihren inspirierenden Keynotes verwebt sie die Erkenntnisse aus ihren Laufabenteuern, wie persönliches Mindset, Anpassungsfähigkeit und Resilienz mit vielfältigen Business- und Coaching Themen. Sie schafft es auf humorvolle und charismatische Art und Weise Menschen davon zu begeistern, neue Wege zu gehen und daran zu glauben, dass auch für sie das Unmögliche möglich ist.

ULTRALAUF WÜSTENSAND BRUSTKREBS

BE FASTER THAN THE CANCER

IMPUKVORTRAG | CARMEN HIRTE

SAVE THE DATE | 6. Mai 2026

VHS vor Ort

Zukunft | Bildung | Begeisterung

## A

- Abschlüsse ..... 40150ff.  
 Achtsamkeit ..... 14014ff., 70401ff., 72001ff.,  
     72011ff., 72201ff., 72212ff.,  
     72224ff.  
 Acrylmalerei ..... 51001ff., 72222  
 Adipositas ..... 73013ff.  
 Aggression ..... 21024ff.  
 Aktien ..... 15005ff.  
 Alleinerziehend ..... 70209  
 Angst ..... 70406  
 Apple® ..... 41028f  
 Apps ..... 42007ff.  
 Aquafit ..... 76003  
 Aroma ..... 72016  
 Astronomie ..... 19011, 23013ff.  
 Atmung ..... 25020, 72011  
 Autogenes Training ..... 72013, 72101  
 Autoimmunerkrankung ..... 60009, 70005  
 Autorenlesung ..... 50001  
 Ayurveda ..... 72016  
 Azidose ..... 70003ff.

## B

- Baby ..... 21001, 25001ff.  
 Backen ..... 26003ff., 26008, 63001ff.  
 Basen ..... 70003ff.  
 Basteln ..... 24003  
 Bauch, Beine, Po ..... 74003ff., 74005f.  
 Baumschnitt ..... 18002  
 Beauty-Taping ..... 56005fff.  
 Beckenboden ..... 70212ff., 70222, 72515, 73012  
 Belarus ..... 62019ff.  
 Benehmen ..... 26001ff.  
 Beruf ..... 32301, 40020ff., 40026ff., 40100ff.,  
     40150ff., 41001ff., 41011ff.,  
     43013ff., 70406ff.  
 Betreuungsverfügung ..... 15011f.  
 Bilanzierung ..... 40159  
 Bio-Gemüsegarten ..... 18007  
 Biographiearbeit ..... 14001ff.  
 Biotop ..... 18001

- Blockflöte ..... 24005ff.  
 Blues Harp ..... 54004  
 Bodyshaping ..... 73000ff.  
 Börse ..... 10004, 15001ff.  
 Brasilien ..... 35018f.  
 Brennholz ..... 19007ff.  
 Brot ..... 63001ff.  
 Brustkrebs ..... 77111  
 Bücher ..... 21002ff., 21017, 24008ff.,  
     50001ff., 70031ff.  
 Buchführung ..... 40100ff., 40150ff.  
 Burger ..... 61010ff.  
 Büropräxis ..... 43013ff.

## C

- Canva ..... 44010, 45002ff.  
 Carmen Hirte ..... 77111  
 ChatGPT ..... 43006, 44002ff.  
 Controlling ..... 40160

## D

- DALL-E ..... 44010  
 Dänisch ..... 35010ff.  
 Darm ..... 70003f.  
 Datenaufbereitung ..... 43005  
 DATEV ..... 40153ff.  
 Deepfake ..... 44011  
 Demenz ..... 70024ff., 71007ff.  
 Deutsch ..... 30001  
 Digitale Fotografie ..... 45001  
 Digitales Erbe ..... 15021  
 Discofox ..... 54006ff.  
 Do it yourself ..... 52016ff., 53002  
 Dozent werden ..... 40001ff.  
 Düstertal ..... 11001, 23001

## E

- EDV 40021, 41001ff., 41011ff., 41020ff., 43007ff.  
 Ehrenamt ..... 17001ff.  
 Eigenheim ..... 19001ff.

# ■ STICHWORTVERZEICHNIS

Einkommenssteuer.....	40161	Frauen.....	56008ff., 70201ff., 73003ff., 73011ff., 74003, 74010ff., 74025
Einnahmenüberschussrechnung .....	40157	Frühförderung.....	21021ff., 25001ff., 25012ff.
Eltern.21008ff., 21015, 21021ff., 23001, 25001ff., 25005ff., 25013, 25039ff.		Fußreflexzonen.....	70018ff.
Encaustic .....	72018		
Energieeffizienz .....	19001ff.		
Englisch.....	31001ff.	<b>G</b>	
Entgiftung .....	60006	Ganzkörpertraining .....	73000ff.
Entspannung.....	14014ff., 25021ff., 70014ff., 70404ff., 72001ff., 72101, 72201ff., 72209ff., 72218ff., 72223ff., 73013ff., 74024	Gartengestaltung.....	18001ff.
Erben.....	15011ff.	Gebäck.....	63005ff.
Erdbeeren.....	61015ff.	Gedächtnistraining .....	21017ff., 71005ff.
Ernährung ...	26005ff., 26009ff., 40206, 60002ff., 61001ff., 62001ff., 62008ff., 63001ff., 70217, 70220, 77109	Gelassenheit.....	70410ff.
Erste Hilfe .....	21028ff., 77105	Geld .....	15001ff.
Erzählcafé .....	14001ff.	Gemüsegarten .....	18007
Erziehung..	21002ff., 21010ff., 21022ff., 24008ff., 25005ff., 40200ff., 40207ff., 70031ff.	Geologie .....	11001, 23001
ETB.....	74026ff.	Gesichtsentspannung.....	56005ff., 72226ff.
ETF.....	15001ff.,	Gesundheitsförderung.....	70011ff.
EXCEL .....	40021, 43001ff.	Gewaltfreie Kommunikation...	21024f., 40024ff.
Exkursion .....	10001ff., 11001, 23001	Gewerbesteuer.....	40161
Extremismus.....	10009ff.	Gewinnermittlung .....	40159
		Gin .....	64010
<b>F</b>		Gitarre.....	24007, 54001ff.
Familie.....	25024fff., 25039ff., 70203ff.	Glaubensfragen .....	13001
Fantasie .....	50007ff.	Glück .....	70410ff., 72011ff.
Farbberatung.....	56008ff.	Golf.....	77001ff.
Fasten .....	60001	Golf von Neapel .....	11002
Faszien .....	74016	Grammatik.....	32502ff., 35007f.
Finanzbuchführung.....	40150ff.	Grenzen setzen .....	10007ff., 21027
Finanzen.....	15001ff., 15022	Griechisch.....	35020
Fingerfood .....	62009ff.	Grillen .....	61010ff.
Firefly .....	44010	Großeltern .....	23001, 26009ff.
Fischgerichte.....	61009	Gymnastik .....	73001, 74003ff.
Fitness .....	73000ff., 74002ff., 75001ff., 76001ff.		
Flechten .....	53004		
Fotografie.....	45001		
Frankfurt.....	10005		
Französisch .....	34001ff., 34301ff., 34501ff.		

Hospiz	14003, 14009ff.	Kopfrechnen	71005
Hubble-Teleskop	23014ff.	Körper	60001ff., 72101, 72216ff., 72307, 72401
Hülsenfrüchte	60002, 61006ff.	Körperschaftssteuer	40161
<b>I</b>		Kosten- u. Leistungsrechnung	40158
Immobilie	15013ff., 15022, 19001ff.	Kraftübungen	74010ff.
Immunsystem	60003	Krebs	77111
International	62013ff.	Kreativität	24003ff., 25004, 50005ff., 51001ff., 52005ff., 53002ff., 72018, 72222
Internet	21006ff., 41011ff., 42001ff.	Kryptowährung	15007ff.
Intervalltraining	74017f.	Kulinarische Events	61010ff., 64007ff.
iPhone	42001ff.	Kunst	24004, 51001ff., 53001
Italienisch	33001, 33301ff., 33501	Künstliche Intelligenz	43006, 44001ff., 45006
<b>J</b>		<b>L</b>	
Jacobson	72005	Laktatwert	77106ff.
Japanese Walking	77006	Lateinamerika	32301, 62007
Junge VHS	21001, 23001ff., 24005ff., 25001ff.	Laufen	70222, 77007ff., 77100ff.
JVA Hövelhof	17001f.	Lebensfragen	13001, 14014ff.
<b>K</b>		Leistungsdiagnostik	77106ff.
Kanu	77003ff.	Lerntechniken	71006
Kennzahlen	40160	Lesen	21002ff., 21017, 70031ff.
Kettensäge	19007ff.	Letzte Hilfe	14009f.
KfW-Förderung	19001ff.	Life Kinetik	71001ff.
KI	43006, 44001ff., 45006	Liköre	64007ff.
Kickboxen	74025	Linkshändigkeit	21012ff.
Kinder	21001ff., 23001ff., 24003ff., 25001ff., 26001ff.	Lipödem	70223ff.
Kindertagespflege	21002ff., 40200ff.	Literatur	50001ff.
Klangschalen	72009ff.	Lohn und Gehalt	40150ff.
Klimaschutz	19001ff.	Lohnsteuer	40161
Knigge	26001f.	Loop	44008ff.
Kochen	26008ff., 40206, 60001ff.	<b>M</b>	
Köln	10001	MacBook	41028f.
Kommunikation	21015, 31003ff., 32001ff., 33001ff., 34002ff., 35005ff., 40020ff., 44007	MacOS	41028f.
Komoot	42007ff.	Make-up	56001ff.
Konzentration	71001ff., 72101	Malen	24003ff., 51001ff., 72222
Koordination	54005ff., 54017ff.	Management	14007ff.

# ■ STICHWORTVERZEICHNIS

Marathon-Sonderprogramm .....	77007, 77100ff.	Online .....	14008ff., 15001ff., 21008, 31301, 33001ff., 35014, 40021ff., 43007ff., 60001ff., 72223ff.
Marshall B. Rosenberg .....	40024f.	Ordnung .....	14007, 14011ff.
Massage .....	70016ff., 72016	Ostern .....	61021, 63005f.
Mathematik .....	21021, 71005	Outdoor .....	11001, 77001ff.
Meal Prep .....	60007	OUTLOOK .....	43018, 44007
Medien .....	21008, 44010		
Meditation .....	72004ff., 72014ff., 72209		
Mediterrane Küche .....	62001ff.		
Meerschweinchen .....	23010		
Menstruation .....	70221	<b>PQ</b>	
Mental Load .....	70201	Pädagogik .....	21024ff., 23002ff.
Mental-Coaching .....	40022	Passwörter .....	15021
Metaverse .....	15009ff.	Pasta .....	62001ff.
Mexiko .....	62008ff.	Patentmuster stricken .....	52009
Microsoft Teams .....	44007ff.	Patientenverfügung .....	15011f.
Migräne .....	70210ff.	Perplexity .....	44009
Mini-Club .....	25010ff.	Personalwirtschaft .....	40162
Motivation .....	14016ff.	Peru .....	62017f.
Motorik .....	23004ff., 25021ff., 26003ff., 40203	Pferd .....	23009
Motorschäge .....	19007ff.	Philosophie .....	14020ff.
Muffins .....	26004	Picknick .....	23011
Mundharmonika .....	54004	Pilates .....	74021
Musik .....	24005ff., 25001ff., 54001ff.	Pivot-Tabellen .....	44006
Muskeltraining .....	74001	Pizza .....	11002
<b>N</b>		Plätzchen .....	26003
Nachhaltigkeit .....	18007, 40201, 53001	Polarkreis .....	23016
Nähen .....	24001ff., 52001ff.	Polnisch .....	35015, 35016ff.
Nährstoffe .....	60004f.	Pony .....	23004ff., 23009ff.
Natur .....	14014ff., 23002ff., 23012	Portugiesisch .....	35018f.
Neugriechisch .....	35020	POWERPOINT .....	43013ff.
Niederländisch .....	35001ff.	Präsentation .....	43013ff., 45005ff.
NLP .....	21017, 40026ff., 70406	Prävention .....	70213, 72511ff.
Norwegisch .....	35014	Progressive Muskelentspannung .....	72005
<b>O</b>		Prompten (KI) .....	43006, 44002ff.
Obstbaumschnitt .....	18002	Psychologie .....	40023, 70401ff.
Offener Stricktreff .....	52012ff.	Pubertät .....	25033
Office .....	41030ff., 43013ff.	Qigong .....	72301ff.
Oneshot .....	50009		
		<b>R</b>	
		Rauchentwöhnung .....	70001
		Recht .....	15011ff.

Reise .....	11002ff., 23016, 31301ff., 32001ff.,, 33302, 34002ff., 35007ff.	Smartphone.....	41017ff., 41030ff., 42001ff., 45001
Reiten .....	23004ff., 23011	Snacks selbstgemacht .....	70009ff.
Resilienz ...	14014ff., 25033ff., 70202ff., 71011ff., 72012ff., 77111	Social Media .....	14008, 21008, 45004, 45006
Resozialisierung.....	17001ff.	Socken stricken .....	52008
Respekt.....	10009ff.	Spanisch.....	32001ff., 32301, 32501ff., 62010ff.
Rhetorik .....	10011ff., 40020ff.	Spargel .....	61015ff.
Rücken .....	72511ff., 72515, 73003	Spielen .....	25005ff., 40203
Rücksichtslosigkeit .....	10007ff.	Sportmedizin.....	77106ff.
Ruhe.....	72004ff., 72101	Sprache.....	30001ff.
Rum.....	64006, 64009	Steinbruch .....	11001, 23001
<b>S</b>		Sterben.....	14003, 14009ff.
Salzkotten-Marathon.....	77007, 77100ff.	Sterne .....	19011, 23013
Säure.....	70003, 70004f.	Steuern .....	40161
Schenkung.....	15013ff.	Stilberatung.....	56008ff.
Schilddrüse .....	60009, 70005	Stoff.....	52016f.
Schlaf.....	70002	Storytelling .....	50007ff.
Schnittmuster.....	24001ff., 52001ff.	Stressbewältigung... 14014ff., 70404ff., 72001ff., 72006, 72012ff., 72017ff.	74030
Schongymnastik.....	73011	Stricken.....	52005ff., 52018
Schreiben.....	50005ff., 72017	STRONG Nation .....	10001ff.
Schwimmen.....	25013ff., 76001ff.	Studienfahrt .....	56001ff.
Selbstbehauptung.....	25034ff., 52013ff.	Styling .....	21023
Selbstbewusstsein .....	56001ff.	Suchtprävention.....	32003ff., 32007ff., 32501
Selbstfürsorge ...	70001, 70202, 70207, 70408ff.	Südamerika .....	11003
Selbstgemachtes.....	52005ff., 52012ff., 53003	Superfood.....	60002, 61006f.
Selbstversorger .....	18001	Supervision .....	17004ff.
Selbstverteidigung .....	25039ff.		
Selbstwahrnehmung ..	25020, 70404ff., 72001ff., 72201ff., 72210ff., 72226ff., 72301ff., 72401, 73013ff., 74021, 74024	<b>T</b>	
Senioren ...	14001ff., 41020ff., 42001ff., 72201ff., 72216, 73015ff., 74024	Tabellenkalkulation .....	40021, 43001ff., 44006
Seoul .....	11003	Tablet.....	41030ff.
Siebdruck .....	53003	Taebo.....	74026ff.
SilverSurfers .....	41020ff.	Taiji.....	72401
Singen .....	25004	Tango.....	54015
Skandinavien.....	35010ff.	Tanzen.....	54005ff., 54017ff., 74030, 75001ff., 75013ff.
Skigymnastik.....	74002	Tapas .....	62010ff.
Small Talk.....	40021	Taschengeld.....	21009
		Tasting.....	64009ff.
		Tastschreiben .....	41001f.
		Teenager.....	25033

# ■ STICHWORTVERZEICHNIS

Telefonseelsorge .....	17003
Testament .....	15019ff.
Textverarbeitung .....	43001ff., 43013ff.
Tiere .....	23004ff.
Tod .....	15021ff.
Töpfern .....	53002
Trauer .....	21022
Trauma .....	71011
Turnen .....	25005ff.

## U

Überzeugungskraft .....	40020ff.
Ultra-Marathon .....	77111
Umsatzsteuer .....	40161
Umwelt .....	18001ff.
Unterricht .....	40001ff.
Urlaub .31301ff. 32301, 33302, 34002ff., 35007ff.	
USA .....	31301

## V

Vegetarisch .....	62007, 70009ff.
Vererben .....	15013ff.
Verkostung .....	64007ff.
Vermögen .....	15001ff., 15013ff., 15022
vhs4you .....	41030ff.
Vitamin D .....	60008
Vokabeln lernen .....	21018ff.
Vorlesen .....	21002ff., 23012, 70031ff.
Vorsorgevollmacht .....	15011ff., 15020
Vulkan .....	11002

## W

Wald .....	23002ff.
Walken .....	77005
Walzer .....	54006ff., 54013
Wandern .....	42007f., 70011ff.
Wassergewöhnung .....	25013
Wassergymnastik .....	76002ff.
Weben .....	52016ff.
Wechseljahre .....	70213ff.
Weltraum .....	23013ff.
Whisky .....	64001ff.
Widerstandskraft .....	70401ff.
Wild .....	61008
Windows .....	41011ff., 41030ff.
Wirbelsäulengymnastik .....	72501ff.
WORD .....	43001ff., 43013ff.
Workout-Stil .....	77006
Wut .....	21024ff.

## XYZ

XCO .....	77005
Xpert Business .....	40150ff.
Yoga .....	25021ff., 70014ff., 70030, 72001ff., 72201ff.
Zeichnen .....	51007
Zirkus .....	23009
ZUMBA® .....	75001ff., 75007ff.
Zyklus .....	70218

## 1 Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS vor Ort, Marktstraße 8, 33154 Salzkotten, E-Mail [info@vhs-vor-ort.de](mailto:info@vhs-vor-ort.de) (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2 Kursanmeldung

Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO verarbeitet. Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums aus pädagogischen Gründen für den Zugang zum Kurs zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch weitere freiwillige Angaben werden ausschließlich zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3 Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an die jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des

Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. telc-Sprachprüfungen, Xpert Business-Zertifikatsprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die jeweiligen Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Eine Weitergabe an Dritte darüber hinaus erfolgt nicht ohne Ihre notwendige Einwilligung. Erhebungen von personenbezogenen Daten sowie deren Übermittlung an auskunftsberchtigte 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



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



## Allgemeine Hinweise

Gemäß der aktuellen Gebührensatzung des VHS-Zweckverbandes

### Anmeldung

#### Wie melde ich mich an?

Eine vorherige verbindliche Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen ist in jedem Fall erforderlich. Diese ist online über [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) möglich. Ferner können Sie sich in den Bürger- und VHS-Büros der einzelnen Verbandsstädte und -gemeinden telefonisch, persönlich, schriftlich per Brief oder E-Mail anmelden. Die Öffnungszeiten und Kontakt- daten 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.

<b>ab 10 Teilnehmende</b>	<b>2,70 € je UStd.</b>
<b>8 bis 9 Teilnehmende</b>	<b>3,38 € je UStd.</b>
<b>6 bis 7 Teilnehmende</b>	<b>4,50 € je UStd.</b>
<b>4 bis 5 Teilnehmende</b>	<b>6,75 € je UStd.</b>

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. Ermäßigungs nachweise müssen vor Kursbeginn vorgelegt oder als Kopie zugeschickt werden. Nachgereichte Ermäßigungs nachweise 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 Werkstage vor Kursbeginn möglich.**
- Sie erhalten einen Gebührenbescheid nach Kursbeginn.**

## 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 Werktagen (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Kursbeginn schriftlich abgemeldet haben.

Bitte überweisen Sie Ihre Kursgebühr erst nach Erhalt des Gebührenbescheides. Dieser enthält ein Kassenzeichen, anhand dessen Ihre Zahlung eindeutig zugeordnet werden kann. Sie geben das Kassenzeichen einfach als Verwendungszweck bei der Überweisung mit an.

Zahlungen, die ohne das Kassenzeichen erfolgen, können nur sehr schwer oder gar nicht zugeordnet werden. Um Missverständnisse oder gar unberechtigte Mahnungen zu vermeiden, bitten wir Sie daher, den Gebührenbescheid der VHS abzuwarten und die Überweisung erst dann vorzunehmen.

## Abmeldung

### Was mache ich, wenn ich nicht teilnehmen kann?

Die Abmeldung von Kursen und Veranstaltungen der VHS ist wie folgt möglich:

1. Bis zu drei volle Werktagen (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.

Swiss Made since 1965

**de Sede**  
SWITZERLAND 



### **Vorteil: Zeitlose Eleganz**

Ein Möbel von de Sede ist wie ein perfekter Aufschlag: kraftvoll, präzise und unwiderstehlich. Unsere handgefertigten Skulpturen aus feinstem Leder oder Stoff machen jeden Raum zum Sieger. Das Match entscheidet sich im Detail.



WELT-  
GRÖSSTES  
COMPUTER-  
MUSEUM

Geschichte der Zukunft

H  
N  
F



# EVOLUTIONÄR

Von Code bis Computer