



Foto: MilanMarkovic/iStock

PROGRAMM

2. Halbjahr 2025



 vhs-vor-ort.de



VHS 
vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung



Seit mehr als
35 Jahren!

die Sprach- werkstatt

Wenn nicht jetzt, wann dann ?

Am 01.10.2025 beginnt ein viermonatiger

Lehrgang zur Vermittlung von Grundkompetenzen

zur Vorbereitung auf

Kaufmännische Umschulungen (IHK)

Verschiedene Fachrichtungen - Präsenzunterricht

Beginn: 02.02.2026, 24 Monate in Vollzeit oder 36 Monate in Teilzeit



Das virtuelle
Schulungsprogramm für
Arbeitsuchende und Berufstätige.

Förderung durch einen **Bildungsgutschein** ist möglich.



Lydia Spadi B.A.

05251/77999-13

l.spadi@die-sprachwerkstatt.de

Interesse geweckt?
Wir beraten Sie gern!

Agnieszka Kazmierczak M.Eng.

05251/77999-28

a.kazmierczak@die-sprachwerkstatt.de



Stettiner Straße 40-42 - 33106 Paderborn

www.die-sprachwerkstatt.de

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

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen das Programm für das zweite Halbjahr 2025. Unsere VHS bleibt ein Ort der Begegnung, des gemeinsamen Lernens und der persönlichen Weiterentwicklung – offen für Menschen jeden Alters und jeder Lebenssituation. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche und vielfältiger Anforderungen ist es unser Ziel, Bildung so zu gestalten, dass sie Menschen stärkt, Orientierung bietet und individuelle Potenziale fördert.



Vor diesem Hintergrund rücken wir im Herbst ein Thema besonders in den Mittelpunkt: „Frauen im Fokus“. Zwischen dem 15. September und dem 30. November widmen wir uns in vielfältigen Veranstaltungen der Frage, wie Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen gesund, selbstbestimmt und gestärkt durchs Leben gehen können. Ob in Ausbildung oder Studium, Beruf, Familienphase oder im Ruhestand – wir laden alle ein, sich mit wichtigen Themen auseinanderzusetzen, Impulse mitzunehmen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Auch über diese Initiative hinaus steht das neue Programm für die große Dynamik und Vielfalt unseres Bildungsangebots. 232 Kurse und Veranstaltungen sind neu konzipiert – das entspricht mehr als einem Drittel des gesamten Programms. Möglich wird das unter anderem durch zahlreiche neue Kursleitungen, die sich mit ihren Kompetenzen, Perspektiven und Ideen erstmals am Bildungsangebot unserer VHS beteiligen. Im Zuge der Planungen führte unser Team Gespräche mit über 50 potenziellen neuen Lehrkräften. Das unterstreicht nicht nur die Attraktivität unserer VHS, sondern steht zugleich für die hohe Bildungsbereitschaft und das Engagement vieler Menschen, ihr Wissen in ihrer Region aktiv in den Prozess des lebenslangen Lernens einzubringen. Gleichzeitig entwickeln viele unserer bestehenden Kursleitungen ihre Angebote kontinuierlich weiter – ein klares Signal für eine lebendige Bildungslandschaft vor Ort.

Erfreulich ist auch die erfolgreiche Rezertifizierung unseres Qualitätsmanagementsystems durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung e. V. Sie bestätigt unseren kontinuierlichen Verbesserungsprozess, von dem alle profitieren: unsere Teilnehmenden, Kursleitungen, Netzwerkpartner und natürlich auch das Mitarbeitenden-Team unserer VHS selbst. Das große Engagement aller Beteiligten und die Qualität ihrer Beiträge sind die Grundlage dafür, dass wir mit Stolz auf das vorliegende Programm blicken können, das sowohl Bewährtes sichert als auch Neues wagt.

Zu den positiven Entwicklungen zählen auch die personellen Neuzugänge in unserer VHS-Hauptgeschäftsstelle. Mit Silvia Steven und Simone Stute haben wir zwei neue Kolleginnen gewinnen können, die Ihnen als kompetente Ansprechpartnerinnen zur Verfügung stehen.

Unser Bildungsangebot bleibt so vielfältig wie die Interessen der Menschen in unserer Region: Ob Sprachen, Gesundheit, Digitalisierung, berufliche Weiterbildung, Kultur oder kreative Impulse – wir laden Sie herzlich ein, Neues zu entdecken, Bekanntes zu vertiefen und sich mit anderen auszutauschen. Bildung verbindet – und sie trägt dazu bei, unsere Gesellschaft offen, tolerant und zukunftsfähig zu gestalten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Blättern in diesem Programmheft – und noch mehr beim Lernen, Ausprobieren und Mitmachen in unseren Kursen, Vorträgen, Studienfahrten und weiteren Veranstaltungen. Bleiben Sie offen, interessiert und zuversichtlich!

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

Markus Krick, Leiter der VHS vor Ort

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. 249
Datenschutzerklärung	S. 255
Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen	S. 257

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 2. Semester 2025

1	Mensch und Gesellschaft	S. 19
	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. 47
	Erziehung und Förderung Natur, Umwelt und Technik erleben Kreativität und Musik Spiel, Bewegung und Entspannung Ernährung Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen	
3	Sprachen der Welt	S. 85
	Deutsch als Fremdsprache Englisch Spanisch Italienisch Französisch Weitere Sprachen Europas	
4	Beruf und Digitales	S. 109
	Dozent*in werden Mit Erfolg bewerben Berufliche Praxis und Schlüsselqualifikationen Buchführung Kaufmännische Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen Grundlagen der EDV und 10-Finger-Tast schreiben Smartphone, Tablet & Co. Office-Anwendungen Künstliche Intelligenz (Ki), Online-Dienste und digitale Tools Digitale Fotografie, Bildbearbeitung Und Medienerstellung	
5	Kultur und Kreativität	S. 147
	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. 175
	Bewusst Essen – Gesund Leben Kreativ und Clever Kochen Internationale Küche Backen Kultur Trifft Kulinarik	
7	Gesundheit und Fitness	S. 193
	Frauen im Fokus Gesundheitsbildung Psychologie und Gedächtnis Selbstfürsorge und mentale Stärke Entspannung und Meditation Yoga Gigong und Taji Rücken und Wirbelsäule Gesundheitsförderung durch Bewegung Fitnesstraining Fitness mit Choreographie schwimmen und Aquafitness Weitere Sportarten Laufen und mehr	

■ 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 2. Halbjahres 2025 ist ab Donnerstag, 28. August 2025, 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
Rathaus Büren
Königstraße 16
33142 Büren
Telefon 0 29 51 / 97 00

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

Bürgerbüro der Stadt Delbrück

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

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

Bürgerbüro der Stadt Geseke

Anschrift
Bachstr. 4
59590 Geseke

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

Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort:
Marie-Luise Leising, Angelika Koßmann*
Telefon 0 29 42 / 98 41 76 0
E-Mail marieluise.leising@geseke.de

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

**Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der VHS vor Ort (siehe Seite 258).
Bitte beachten Sie auch die Datenschutzerklärung auf Seite 255.**

Einfach und unkompliziert: Unsere Online-Anmeldung!

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

Bürgerservice der Gemeinde Hövelhof

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

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

Bürgerservice der Stadt Salzkotten

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

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

Rathaus Bad Wünnenberg

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

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

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

HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

Ihre Ansprechpartner*innen



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



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



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

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

■ AKTUELLE INFORMATIONEN

Neue Ansprechpartnerinnen in der VHS-Hauptgeschäftsstelle

Das Team der VHS-Hauptgeschäftsstelle in Salzburg freute sich im Frühjahr 2025 über zwei personelle Neuzugänge.



Zum 9. März 2025 hat Silvia Steven ihre Tätigkeit als hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin aufgenommen. Sie komplettiert seither die Stelle von Insa Burmann, die am selben Tag aus der Elternzeit zurückgekehrt ist. Frau Steven übernimmt Aufgaben in der Konzeption, Planung und Betreuung von Bildungsangeboten, insbesondere im Projektbereich „Deutsch als Fremdsprache“ sowie im regulären Bildungsangebot der VHS.

Seit dem 1. April 2025 ist außerdem Simone Stute als neue Verwaltungsmitarbeiterin bei uns beschäftigt. Sie ist unter anderem für organisatorische Abläufe im Kursgeschehen sowie für die Kommunikation mit Teilnehmenden, Kursleitungen und weiteren externen Stellen und Partnern zuständig.



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 September 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 | Gegensternung



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.

Frauen im Fokus: Gesund und selbstbestimmt durchs Leben



Wie können Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen gesund, selbstbestimmt und gestärkt durchs Leben gehen? Diese Frage steht im Mittelpunkt unserer neuen Veranstaltungsreihe „Frauen im Fokus“ vom 15. September bis 30. November. Ob junge Erwachsene, Berufstätige, Mütter oder Seniorinnen: Hier finden Frauen aller Altersgruppen wichtige Impulse zu Themen, die sie bewegen.

Im Zentrum stehen dabei sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit. Vom weiblichen Zyklus über Trainingsstrategien bis hin zur Stressreduktion – das Programm greift vielfältige Aspekte auf, die im Alltag oft zu kurz kommen. Alle Frauen sind eingeladen sich selbst in den Blick zu nehmen: Wie gelingt es, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, Grenzen zu setzen das Leben bewusst zu gestalten?



Wir freuen uns sehr, für diese Herzensangelegenheit auf die Unterstützung vieler inspirierender Frauen mit großer Expertise und Erfahrung zählen zu dürfen. Freuen Sie sich auf bereichernde Workshops und Vorträge unter anderem von Katharina Gnoth und Julia Krüger (Beziehungswerkstatt), Vanessa Hasse (PaderFitness), Ann-Kathrin Michels (Physiotherapeutin), Gudrun Schäfer (Physio- und Beckenbodentherapeutin), Anne Planz (PlanZ), Carina Pohle (Sportwissenschaftlerin an der Universität Paderborn) sowie Stefanie Pröhl (Systemische Therapeutin). Sie alle sind starke Stimmen für Frauen und setzen sich für ihr ganzheitliches Wohlbefinden ein – praxisnah, informativ und stärkend.

Unser gemeinsames Ziel mit diesem Projekt ist es, Frauen zu stärken – im Wissen um ihren Körper, im Umgang mit psychischen Herausforderungen und im

Vertrauen in ihre eigene Kraft. Ab Seite 192 finden Sie eine Übersicht zu unseren Veranstaltungen von „Frauen im Fokus“. Weitere Angebote befinden sich noch in Planung. Es lohnt sich also regelmäßig auf unserer Homepage www.vhs-vor-ort.de nachzuschauen, um nichts zu verpassen.

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).

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



Was passiert, wenn mentale Stärke über Leben entscheidet? Im Frühjahr 2026 kommt Carmen Hirte – Ultraläuferin, Mentaltrainerin und Brustkrebsbetroffene – nach Salzkotten. In einem außergewöhnlichen Vortrag spricht sie 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.

SAVE THE DATE: Mi, 06.05.2026

Mehr dazu ab Januar 2026 im neuen VHS-Programm.

Gemeinsam für starke Fachkräfte

Am 24. Juni 2025 durften wir als VHS vor Ort im Auftrag der Stadt Salzkotten erstmals einen einrichtungsübergreifenden Fachtag für alle städtischen Kindertageseinrichtungen konzipieren und durchführen. Rund 100 pädagogische Fachkräfte kamen im Rathaus zusammen, um sich unter dem Leitthema „Umgang mit besonderen Familienkonstellationen im Kontext des pädagogischen Alltags“ gemeinsam fortzubilden, auszutauschen und zu vernetzen.



In enger Abstimmung mit dem Fachbereich V: Bildung und Soziales der Stadt Salzkotten sowie den Einrichtungsleitungen haben wir ein vielfältiges Programm zusammengestellt: Den Auftakt bildete ein praxisnaher Impulsvortrag zu rechtlichen und strukturellen Fragen im Umgang mit besonderen Familiensituationen. Anschließend setzten sich die Teilnehmenden in zwei Workshop-Phasen mit Themen wie kollegialer Beratung, Resilienz, Haltung und Selbstfürsorge auseinander.

Die durchweg positiven Rückmeldungen bestärken uns in unserer Arbeit: Besonders geschätzt wurden der hohe Praxisbezug, die abwechslungsreiche Methodik und die offene, wertschätzende Atmosphäre des Tages. Wir danken allen Beteiligten für ihr Vertrauen und das engagierte Mitwirken an diesem besonderen Fortbildungstag.



Gesundheitsforum - Netzwerktreffen mit besonderem Impuls



Beim jüngsten Netzwerktreffen des Gesundheitsforums Bad Wünnenberg stand Inspiration klar im Mittelpunkt. Neben weiteren interessanten Beiträgen beeindruckte Ultraläuferin Claudia Esser mit ihrem Vortrag „Sahara knallhart“ über einen 250 Kilometer langen Wüstenlauf – ein Erfahrungsbericht voller körperlicher und mentaler Herausforderungen.



Netzwerktreffen des Gesundheitsforums Bad Wünnenberg im modernen Sportraum der Firma Wöhler (Foto: Stadt Bad Wünnenberg)

Der Vortrag war ein Beitrag der VHS vor Ort zum Netzwerktreffen und fand in der Wöhler Strandbar statt. Mit eindrucksvollen Erlebnissen und persönlichen Einblicken motivierte Claudia Esser die Teilnehmenden, eigene Grenzen zu hinterfragen und Ziele mit Ausdauer und innerer Stärke zu verfolgen. Das Treffen bot zudem erneut Raum für lebendigen Austausch und neue Ideen unter den regionalen Gesundheitsakteuren. Aufgrund der großen Resonanz organisiert die VHS im kommenden Semester am 5. November einen weiteren öffentlichen Vortrag mit Claudia Esser. Informationen sind unter der Kursnummer 77101 im Fachbereich 7: Gesundheit und Fitness zu finden.

Wir verlieren unsere Kinder: Große Resonanz für Spiegel®-Bestseller-Autorin Silke Müller

Mit rund 250 Besucher*innen war der Vortrag „Wir verlieren unsere Kinder – Warum soziale Netzwerke einem Haifischbecken gleichen“ ein großer Erfolg. Die renommierte Digitalbotschafterin und Spiegel®-Bestseller-Autorin Silke Müller bot anwesenden Eltern und pädagogischen Fachkräften schonungslos Einblicke in die digitale Lebenswelt junger Menschen – und zeigte auf, wie stark soziale Netzwerke ihre Werte, ihr Verhalten und ihre Psyche beeinflussen.



Foto: VHS vor Ort

Veranstaltet wurde der Abend von unserer VHS vor Ort in Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsbeauftragten der Kommunen im Kreis Paderborn und der Stadtbibliothek Salzkotten. Aufgrund der großen Nachfrage war die ursprünglich geplante Location schnell zu klein – die Stadthalle Delbrück bot kurzfristig Raum für das große Interesse.



Foto: VHS vor Ort

Die vielen positiven Rückmeldungen aus dem Publikum bestätigen: Die Auseinandersetzung mit digitaler Mediennutzung ist drängender denn je – und braucht Raum, Wissen und klare Haltung.

Lesepaten*innen in Salzkotten ausgebildet

Lesepaten*innen engagieren sich ehrenamtlich und leisten einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Sprach- und Lesekompetenz von Kindern. Sie wecken Freude am Lesen und stärken Kinder auf ihrem Bildungsweg. Auch im ersten Halbjahr 2025 hat die VHS wieder eine Qualifizierung von Lesepaten*innen

in Salzkotten angeboten, die im Mai erfolgreich von zehn Teilnehmenden abgeschlossen wurde. Die Ausbildung fand in Kooperation mit der Stadtbibliothek Salzkotten statt.



Für das zweite Halbjahr 2025 ist eine weitere Qualifizierung in Delbrück geplant. Die Vorbereitung auf das Ehrenamt umfasst Themen wie persönliche Stärken, den Aufbau einer Beziehung zu den Lesekindern, Vorlese- und Erzähltechniken sowie die ansprechende Präsentation von Geschichten. Ergänzend dazu werden die rechtliche sowie organisatorische Rahmenbedingungen vermittelt – alles mit dem Ziel, die Lesepaten*innen bestmöglich auf ihren Einsatz vorzubereiten.



Freuen sich über ihre erfolgreich abgeschlossene Lesepaten-Qualifizierung (Foto: VHS vor Ort)

Darüber hinaus bietet die VHS den qualifizierten Lesepaten*innen regelmäßige Netzwerktreffen an. Diese schaffen eine wertvolle Möglichkeit zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für alle, die sich für die Leseförderung von Kindern engagieren. Weitere Möglichkeiten sich als Lesepate*in zu qualifizieren sowie nähere Informationen sind unter den Kursnummern 21008 im Fachbereich 2: Eltern und Familie zu finden.

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,

AKTUELLE INFORMATIONEN

beeindruckende Bauwerke oder kulturelle Highlights – unsere Fahrten verbinden Lernen mit Erlebnis und bieten eine willkommene Abwechslung zum Alltag.



Im neuen Programm erwarten Sie vielfältige Ziele: Die Hansestadt Lüneburg begeistert mit ihrem mittelalterlichen Charme, Bremen verbindet Tradition und Moderne auf besondere Weise, und Quedlinburg, mit seinem bestens erhaltenen Fachwerkensemble, zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe. Eine Studienfahrt nach Köln erlaubt einen Blick hinter die Kulissen des WDR und zeigt, wie das Museum Ludwig den künstlerischen Umgang mit Fotografie und Film thematisiert. Auf der Zeche Zollverein in Essen erleben Sie eindrucksvoll die Geschichte des Ruhrgebiets – Industriekultur zum Anfassen. In Frankfurt stehen gleich zwei Perspektiven im Mittelpunkt: der Besuch der Börse mit Einblicken in den Finanzhandel und eine Stadtführung, die historische Altstadt und moderne Skyline gegenüberstellt. Technik und Luftfahrt verbindet der Besuch des Flughafens Paderborn-Lippstadt – vom Betriebsablauf bis zu historischen Flugzeugen im Quax-Hangar. Freuen Sie sich auf neue Perspektiven, spannende Orte und lebendiges Lernen unterwegs!

Kochen mit dem Bürgermeister – Kulinarische Highlights

Zwei außergewöhnliche Kochkurse mit Bad Wünnenbergs Bürgermeister Christian Carl waren im letzten Semester ein besonderes Highlight. Unter fachkundiger Anleitung von Ernährungsberaterin Katharina Heppe lernten die Teilnehmenden, wie vielseitig und schmackhaft pflanzenbasierte Gerichte mit Hülsenfrüchten sein können. In einem weiteren Kurs vermittelten Küchenmeister Jens Schröter und der Bürgermeister gemeinsam traditionelle

Liebblingsrezepte wie Königsberger Klopse und deftige Eintöpfe – ein kulinarischer Ausflug in die Klassiker der Hausmannskost.



Kochen mit dem Bürgermeister (Foto: VHS vor Ort)

Durchführung ESF-geförderter Projekte der Grundbildung mit Erwerbsweiterfahrung

 In verschiedenen Städten und Gemeinden unseres Verbandsgebietes führt die VHS vor Ort Projekte durch, die mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert werden. Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW stellt diese Mittel zur Verfügung, damit zusätzliche Bildungsangebote ermöglicht werden können, um die Zugangschancen zum Arbeitsmarkt sowie persönliche und berufliche Kompetenzen bei den Teilnehmenden auszubauen. Sie sollen befähigt werden, aktiv am wirtschaftlichen und sozialen Leben teilzuhaben.

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



Kofinanziert von der Europäischen Union

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



Das Projekt „Deutschkurse mit beruflichen Grundlagen“ richtet sich an Menschen mit Migrationshintergrund, die Deutsch von Grund auf lernen oder ihre Sprachkenntnisse vertiefen und sich gleichzeitig auf den Arbeitsmarkt vorbereiten möchten. Neben Sprachkenntnissen werden grundlegende berufliche Kompetenzen vermittelt, wie schriftliche und mündliche Kommunikationsfähigkeiten für typische Berufssituationen. Dazu gehören zum Beispiel Informationen zu Berufen und Ausbildungswegen. Ziel ist es, die Teilnehmenden sprachlich und fachlich auf

den Einstieg in eine berufliche Tätigkeit oder Ausbildung vorzubereiten und ihre soziale Integration zu fördern.



Insa Burmann (links) und Silvia Steven (2. Von rechts) von der VHS vor Ort mit Teilnehmenden eines Deutschkurses in Büren (Foto: VHS vor Ort).

Im Projektbereich „Weiterbildung geht zur Schule“, der zum Ende des Schuljahres 2024/2025 abgeschlossen wurde, erwarben Schüler*innen ab der siebten Klasse fremdsprachige Kompetenzen für ihren beruflichen Werdegang. Schüler*innen mit Migrationshintergrund erlernten Deutsch als Fremdsprache. Ziel dieser Maßnahmen war es, die Konversationsfähigkeit auszubauen und eine aktive Sprachverwendung der Kinder und Jugendlichen in der jeweiligen Zielsprache zu fördern.



Foto: VHS vor Ort

In weiteren Modulen erwarben Schüler*innen ab Jahrgangsstufe 7 Kompetenzen in der sicheren Handhabung von Anwendungssoftware wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation oder Präsentationsprogrammen. Ergänzend wurden auch Grundlagen zu Netzwerktechnik, Datensicherheit und Cloud-Anwendungen vermittelt. Die Maßnahmen förderten praxisbezogene Fähigkeiten und bereiten auf berufliche Anforderungen vor.

Zumba®-Party: Tanzfieber in Büren



Unsere Zumba®-Kurse begleiten uns schon lange und erfreuen sich nach wie vor großer Beliebtheit: Im vergangenen Semester haben sich wöchentlich über 70 Teilnehmende mit unseren Trainerinnen durch das Tanzworkout fit gehalten. Im Oktober erwartet alle Rhythmusliebhaber deshalb ein ganz besonderes Event: Wir veranstalten die erste Zumba®-Party der VHS vor Ort!



Unser Motto „All you can dance!“ ist an diesem Tag Programm: Drei Stunden lang begeistern unsere fünf energiegeladenen Trainer*innen – Rimma, Stefan, Tatiana, Sabine und Irina – mit mitreißenden Choreographien aus Latin, Pop und Dance. Mit ihrer Energie und Erfahrung bringt dich unser Trainerteam garantiert zum ausgelassenen und unbeschwerten Tanzen. In der Turnhalle „Alte Schanze“ in Büren erlebst du am Samstag, 25. Oktober packende Beats, dynamische Bewegungen und ein Gemeinschaftsgefühl, das dich mitreißen wird. Wer Lust hat sich zu bewegen, ist hier also genau richtig!

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 einfach zu handhabendes Konferenzsystem wie z. B. ZOOM, Microsoft Teams oder eine andere vergleichbare Lösung.



Grafik: Alexandra Koch/Pixabay

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

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

Wie kann ich einer Videokonferenz als Teilnehmer*in beitreten?

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

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



Freiheit auf zwei Rädern. Finanzierung gesichert.

**Finanzieren Sie Ihr neues Rennrad
oder E-Bike sicher und flexibel mit
dem Sparkassen-Privatkredit.**

Jetzt informieren – direkt in Ihrer Filiale
oder online unter:

www.sparkasse-pdh.de/kredit

Ihren Vertrag schließen Sie mit der S-Kreditpartner GmbH,
einem auf Ratenkredite spezialisierten Verbundunternehmen
der Sparkassen-Finanzgruppe: www.s-kreditpartner.de.



**Sparkasse
Paderborn-Detmold
Höxter**

Weil's um mehr als Geld geht.



WDR 2

Früh raus? Geht besser zusammen!

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

Mensch und Gesellschaft

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

1



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 | Lüneburg

Die Heide brennt - Lüneburg und die Lüneburger Heide

Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann

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

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

1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle,
Upsprunger Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max.20

Anmeldeschluss: Fr, 29.08.2025

135,00 €

10002 | Bremen

Bremen entdecken: Eine Stadt, viele Gesichter

Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann

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

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

1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle,
Upsprunger Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

Anmeldeschluss: Di, 09.09.2025

135,00 €



Foto: P. Hoffmann

10003 | Quedlinburg

Adventleuchten in der Welterbestadt Quedlinburg

Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann

Quedlinburg, die kleine Stadt an der Bode, war vom 10. bis zum 12. Jahrhundert die Stadt, in der die ottonischen Herrscher das Osterfest feierten. Hoftage fanden hier statt und in der Stiftskirche ist die Grablege Heinrich I. Mit dem Spätmittelalter beginnt der wirtschaftliche Aufschwung Quedlinburgs. 1200 Fachwerkhäuser zeugen noch heute vom Wohlstand der Bürger. In der Adventszeit schaffen die festlich geschmückten Adventskalenderhäuser und viele Veranstaltungen eine zauberhafte Atmosphäre, in die Sie bei einer Stadtführung eintauchen. Im überraschenden Kontrast



BACK DIR DEINE ZUKUNFT!

Hier geht es zu unseren Jobangeboten



oder unter: www.schulte-feingebaeck.de/karriere

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung: karriere@schulte-feingebaeck.de
Conrad Schulte GmbH & Co. KG - Benteler Straße 9 - 33397 Rietberg,
Telefon 02944 982-0

zu einer der schönsten Altstädte Deutschlands steht das weltweit einzige, dem Leben und Werk Lyonel Feiningers gewidmete Museum. Feininger, Karikaturist, Grafiker, Maler, Bauhausmeister und Fotograf, gilt als Pionier der abstrakten Malerei. Seine Werke sind sonst nur in den großen Museen der Welt zu finden. Bei unserer Führung durch das Museum, können Sie das Werk aus der Nähe betrachten.

Mi, 03.12.2025, 08:00-19:00 Uhr
1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle,
Upsprunger Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20
Anmeldeschluss: Mo, 03.11.2025
110,00 €



Foto: P. Hoffmann

10004 | 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.

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

Do, 19.02.2026, 07:00-19:00 Uhr
1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle,
Upsprunger Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

10005 | 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 Studienfahrt „Airport Paderborn-Lippstadt“ findet im nächsten Semester statt. Sie können sich jedoch bereits jetzt vormerken lassen. Weitere Informationen zu den Inhalten und Kosten der Studienfahrt finden Sie im nächsten VHS-Programmheft.

Do, 19.03.2026, 14:00-17:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Die Anreise erfolgt in Eigenregie, der Treffpunkt wird bekannt gegeben

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT



Foto: P. Hoffmann



Foto: P. Hoffmann

10006 | 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 Werksanlagen. 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 Pulsschlag des Reviers bestimmte.

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

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

1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle, Upsprunger Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

10007 | 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.

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

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

1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle, Upsprunger Str. 1

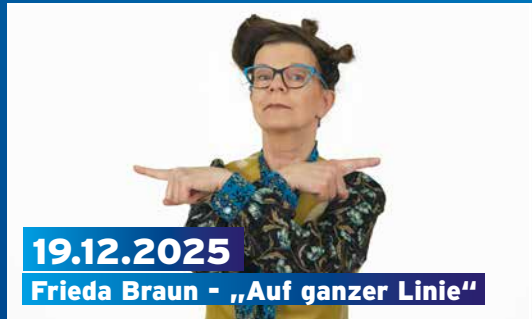
Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

Stadthalle

Delbrück

Unser Herbst-Abo 2025

Alle Veranstaltungen sind auch einzeln buchbar!



1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

10008 | 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 Facetten 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.

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

Di, 23.06.2026, 07:00-19:00 Uhr
1x, 8 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz an der Sälzerhalle,
Upsprunger Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

GESELLSCHAFT UND POLITIK

10009 | Salzkotten

Diskriminierung verstehen - Handlungsspielräume nutzen

Alexandra Unruhe, Zertifizierte Mediatorin

Diskriminierung begegnet uns im Alltag oft subtil - im Beruf, im Freundeskreis oder im öffentlichen Raum. Doch wo genau beginnt sie? In diesem Workshop setzen Sie sich mit unterschiedlichen Formen von Diskriminierung auseinander, reflektieren die eigene gesellschaftliche Position und lernen, wie sich Ausgrenzung auswirkt. Gemeinsam entwickeln wir Handlungsstrategien für mehr Fair-

ness und Respekt im Umgang miteinander - privat wie beruflich.

❶ Bitte Schreibmaterial für persönliche Notizen mitbringen.

Mo, 22.09.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
20,00 €



Lesung & Gespräch mit

Sally Lisa Starken

HEYNE <

Der Verein **Delbrück bleibt bunt** lädt herzlich zur Lesung ein:

03. September 2025

Forum der Europa-Gesamtschule Delbrück
Driftweg 6
33129 Delbrück

Einlass 17.30 Uhr
Beginn 18.00 Uhr

Um Anmeldung unter www.delbrueck-bleibt-bunt.de wird gebeten.

Tickets an der Abendkasse: 10,00 €

Leseprobe unter www.heyne.de

Foto: Delbrückbunt

10010 | Salzkotten

Extremismus. Wie gehe ich damit um? - Argumentationstraining

Alexandra Unruhe, Zertifizierte Mediatorin

In Zeiten gesellschaftlicher Herausforderungen wie zunehmender Polarisierung, wachsenden Spannungen und steigender Extremismusgefahr wird es immer wichtiger, angemessen zu reagieren und für ein friedliches Miteinander einzutreten. Ob im Privat- oder Berufsleben, ob politisch oder religiös motiviert - wie reagiere ich in solchen Situationen

richtig? Wie reagieren wir in solchen Momenten, ohne uns selbst oder andere zu gefährden? Wie können wir Grenzen setzen, deeskalieren und gleichzeitig respektvoll und klar kommunizieren? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt unseres Workshops. Anhand aktueller Fallbeispiele und praktischer Übungen entwickeln wir gemeinsam Strategien, um souverän und sicher zu handeln und ein Zeichen für Respekt und Zusammenhalt zu setzen.

① Bitte Schreibmaterial für persönliche Notizen mitbringen.

Di, 09.12.2025, 17:00-21:30 Uhr
1x, 6 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 14
30,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: CareyHope/iStock



Leichter Umgang mit schwierigen Menschen

Alexandra Unruhe, Zertifizierte Mediatorin

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

① Bitte Schreibmaterial für persönliche Notizen mitbringen.

10011 | Büren

Di, 04.11.2025, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
20,00 €

10012 | Hövelhof

Do, 06.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
20,00 €

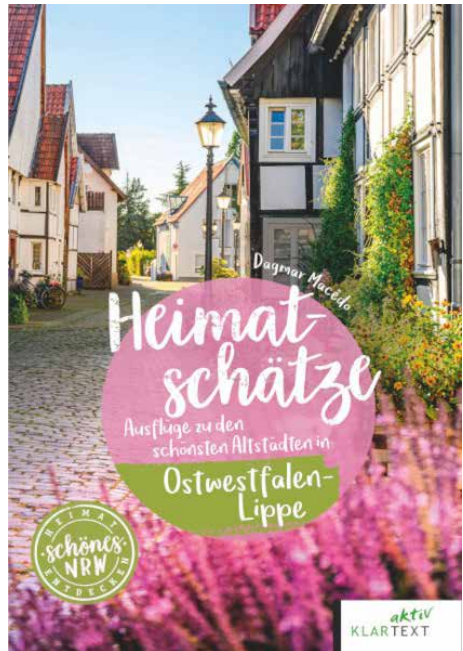


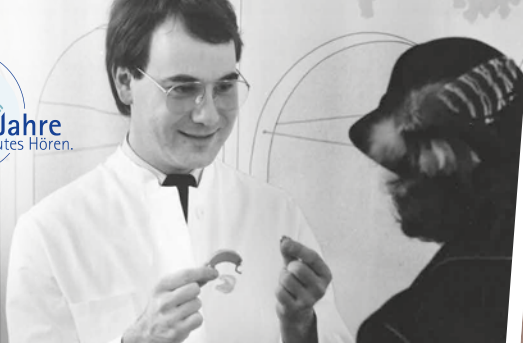
Foto: Cover_Heimatschaetze-OWL

11001 | Hövelhof

Autorenlesung: Heimatschätze in Ostwestfalen-Lippe - Ausflüge zu den schönsten Altstädten

Dagmar Macêdo

In Ostwestfalen-Lippe liegen grüne Natur und spannende Geschichte nah beieinander - sichtbar



40 Jahre Vollbach.

Ihr persönlicher Hörakustiker.



Jetzt Termin vereinbaren:

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

nicht nur an markanten Wahrzeichen wie den Externsteinen oder dem Hermannsdenkmal, sondern auch in den zahlreichen kleinen und großen Städten zwischen Weser und Teutoburger Wald. Dagmar Macêdo lädt in ihrem Buch zu abwechslungsreichen Entdeckungsreisen ein: etwa zu einem Spaziergang durch den historischen Stadtkern von Lügde, zur Sparrenburg in Bielefeld, durch malerische Orte wie Rheda-Wiedenbrück oder ins mythenreiche Höxter. Lassen Sie sich überraschen und erleben Sie die Altstädte in OWL mit neuen Augen. Als erfahrene Regionalautorin erzählt Dagmar Macêdo eindrucksvoll von den landschaftlichen Reizen und den kulturgeschichtlich bedeutsamen Stadtbildern der Region. Bei ihren Lesungen nimmt sie ihr Publikum mit auf eine Reise durch die schönsten Altstädte Ostwestfalen-Lippes.

Mi, 08.10.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Senne Bücherei Hövelhof, Schloßstr. 7

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30

10,00 €



Foto: Grönland/D. Jagiella

11002 | Salzkotten

Eine Kreuzfahrt nach Grönland: Arktische Städte, bizarre Eisberge und eine dunkle Vergangenheit...

Dieter Jagiella

Eine Kreuzfahrt von Hamburg zur größten Insel der Welt, nach Grönland, ist ein ganz besonderes Erlebnis. Schon die Anreise über Invergordon (Schottland) und Akureyri (Island) ist bereits beeindruckend. Doch dann offenbart sich Grönland mit der landschaftlich überwältigenden Passage durch den 130 km langen Prinz-Christian-Sund, bevor es weitergeht in das im Sommer aufblühende Städtchen Qarqortoq ganz im Süden der Insel. Arktischer und kälter wird es dann in der Hauptstadt Nuuk, 250 km

unterhalb des Polarkreises, und nach weiteren 600 km Richtung Nordpol kann man in der Diskobucht hautnah den Start der Reise riesiger bizarrer Eisberge vom produktivsten Gletscher der Nordhalbkugel, dem Sermeq Kujalleq, ins Weltmeer erleben. Einer dieser Eisriesen soll auch der Titanic zum Verhängnis geworden sein. Der Vortrag mit vielen Bildern und landeskundlichen Informationen geht auch auf den Beginn der Christianisierung im 18. Jahrhundert und den fragwürdigen Umgang der dänischen Regierung mit der Urbevölkerung bis in die 70er Jahre ein - ein dunkles Kapitel der dänischen Geschichte.

Di, 04.11.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

8,00 €

11003 | Bad Wünnenberg

Exkursion in den Steinbruch Düstertal

Guido Mausbach

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

① Bitte festes Schuhwerk tragen!

So, 21.09.2025, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Steinbruch,

Am Steinbruch, Bleiwäsche

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

12,40 €

11004 | Online

Oman - das Land, in dem der Weihrauch blüht

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Begeben Sie sich mit Horst Thiel auf eine Reise zwischen Tradition und Moderne. Der Oman ist ein Land wie aus Tausendundeiner Nacht und hat

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

so viel zu bieten: Majestätische Forts, zerklüftete Gebirge und „grüne Berge“, wo Rosen, Granatäpfel, Nüsse und Knoblauch wachsen. Schroffe Wüstenlandschaften, kilometerlange Sandstrände samt Strandschlupflöchern der Meeresschildkröten, beeindruckende moderne Architektur, traditionelle Souks, alte, doch grüne Flusstäler (sogenannte Wadis), von Dattelpalmen umgebene Oasen, Sanddünen und entspannte Kamelherden. Horst Thiel nimmt Sie mit auf eine virtuelle Reise durch ein sehr sehenswertes Land.

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

Di, 09.09.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Mo, 08.09.2025

8,00 €

11005 | Online

Online-Reisevortrag: Indien - Virtuelle Reise durch das Land der tausend Farben

Thomas Paul, Singh Sumer

Viele von Ihnen träumen von einer Reise nach Indien – Oftmals kann in der Realität dann jedoch eine Vielzahl an Gründen gegen die tatsächliche Umsetzung dieser Reise sprechen. In unserem Online-Vortrag haben Sie die Möglichkeit, live von und mit einem Guide aus dem 6.200 km entfernten Indien, das Land und die Kultur mit seinen vielen Facetten kennenzulernen. Die nordwestliche ca. 1.600 km lange Rundreise, deren Start und Ziel Delhi ist, wird mit Bildern und Videos live aus Indien vorgetragen. Sie haben die Chance, weitergehende Fragen zur Kultur, Familie und Leben in Indien zu stellen. Ihre Kursgebühr wird zu 100 % an den Indischen Reiseleiter Sumer Singh weitergeleitet.

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

Di, 02.12.2025, 18:30-21:15 Uhr

1x, 3,67 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

Anmeldeschluss: Mo, 01.12.2025

10,00 €

PHILOSOPHIE UND RELIGION



Foto: Alpha

13001 | Bad Wünnenberg

Alpha-Kurs - Entdecke Leben, Glauben, Sinn

Michael Kramps

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

Mi, 10.09.-10.12.2025, 19:30-22:00 Uhr

12x, 40 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

LEBENSKOMPETENZ

14001 | Salzkotten

Erzählcafé am Morgen / Spielen ist nicht nur für Kinder

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

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

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

Mi, 10.09.2025, 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 / Komm, tanz mit mir!

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Tanzen hat in den menschlichen Gesellschaften viele soziale Funktionen, kann aber auch als Sportart, Motorik und Muskelaufbau fördern und zusammen mit Musik ein künstlerischer Ausdruck sein. Schon

in jungen Jahren haben wir unter fachkundiger Anleitung in Tanzkursen den Rhythmus und die Schritte bestimmter Tanzformen erlernt. Im Erzählcafé finden wir Gelegenheit uns dieser damaligen Etikette zu erinnern und wie sich im Laufe der Jahre unsere tänzerische Aktivität womöglich verändert hat.

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, 22.10.2025, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14003 | Salzkotten

Erzählcafé am Morgen / Rituale früher und heute

Gisela Buschmeier, Dr. Margarita Hense

Rituale stehen für das Bekannte, Vertraute und Bewährte. Durch Rituale wird ein Rahmen geschaffen, der unserem Leben Halt und Sicherheit gibt. In unserem bisherigen Leben sind wir mit vielen Ritualen in Berührung gekommen: mit Alltagsritualen, Familienritualen und religiösen und profanen Ritualen. Sie sind mit vielen Erinnerungen verbunden. In diesem Erzählcafé können wir diese Erinnerungen miteinander teilen und Ausschau halten, welche Rituale verlorengegangen sind.

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, 12.11.2025, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.



Naturheilpraxis

Stefanie Erhardt - Eich
Heilpraktikerin

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



Wirbelsäulentherapie
Klassische Homöopathie

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,
3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14004 | Salzkotten

Erzählcafé am Morgen / Ein Zuhause haben

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

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

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, 03.12.2025, 09:00- 11:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

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



Foto: J. Breimhorst

14005 | Delbrück

Mitten im Leben

Johannes Breimhorst

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. In unserer Lebensmitte, etwa in der Zeit von 40 bis 60, sehen wir uns mit existentiellen Fragen konfrontiert, die wir nicht mit dem üblichen Hinweis auf eine mögliche „midlife crisis“ beantworten wollen, sondern die uns einladen zu einem ermutigenden Nachdenken darüber, wie unsere Lebensmitte zur besten Zeit unseres Lebens werden könnte.

Mi, 29.10.2025, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 12.11.2025, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 26.11.2025, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 10.12.2025, 18:00-19:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,

Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

29,50 € / Ermäßigung möglich



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?

de 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 auf gegliedert 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.

❗ Bitte Verpflegung mitbringen.

14006 | Büren

Sa, 11.10.2025, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
10,00 €

14007 | Bad Wünnenberg

Sa, 06.12.2025, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
10,00 €



Foto: PixelsEffect/iStock



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 Lebens-themen in Verbindung mit der Natur wahrzunehmen. Erleben Sie die Natur mit allen Sinnen, finden Sie Ruhe, erkunden Sie Gegensätze und spüren Sie bspw. die Kraft eines Baumes. In diesem Kurs stärken wir Ihre Resilienz, üben Achtsamkeit, fördern Entspannung und reflektieren über das Leben durch die Symbolkraft der Natur.

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

14008 | Delbrück

Mo, 15.09.2025, 14:00-17:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Treffpunkt am Delbrücker See in Boke, Feldmark-
straße
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
25,10 €

14009 | Salzkotten

Sa, 27.09.2025, 11:00-14:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Treffpunkt in der Nähe des Waldkindergartens,
Gunneweg 27
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
25,00 €

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

14010 | Online

Online-Workshop: „Selbstmotivation erkennen, verstehen, fördern und stärken“

Heiner Wettlaufer

Dieser Kurs zielt darauf ab, den Teilnehmenden ein tiefes Verständnis und praktische Werkzeuge zu vermitteln, um ihre Selbstmotivation zu erkennen, zu fördern und zu stärken. Selbstmotivation ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Es ist entscheidend zu verstehen, dass Selbstmotivation stark mit Selbststeuerung, Selbstmanagement, Optimismus und Persönlichkeitsentwicklung verknüpft ist. Es gibt verschiedene Mittel und Wege, um aus einem Motivationstief herauszukommen, und es ist hilfreich zu ergründen, welche Hauptmotive die Selbstmotivation beeinflussen können. Sie umfasst die Fähigkeit, sich selbst zu steuern und zu managen, was durch Selbstdisziplin und eine optimistische Einstellung unterstützt wird. Die Persönlichkeitsentwicklung trägt ebenfalls wesentlich zur Selbstmotivation bei, indem sie das eigene Potenzial und die persönliche Reife fördert.

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

Mi, 17.09.2025, 17:30-19:45 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25
Anmeldeschluss: Di, 16.09.2025
15,00 €

14011 | Online

Online-Workshop: Bald im Ruhestand - was dann?

Thomas Paul

Nach einem oft arbeitsintensiven Berufsleben steht Ihnen eine neue Lebensphase bevor - eine Zeit, in der Sie sich selbst in den Mittelpunkt stellen können. Dieser Kurs lädt Sie dazu ein, den Ruhestand als Chance für einen Neuanfang zu betrachten. Was mache ich in meiner freien Zeit? Wie lauten meine persönlichen Ziele? Gibt es neue Herausforderungen für mich? Solche Fragen stehen im Fokus, ebenso wie praktische Themen: Wir sprechen über mögliche Fragen zur Rente oder Pension und welche wichtigen Dokumente Sie im Blick haben sollten. Dabei geht es nicht nur ums

Geld - auch andere Aspekte, die für ein erfülltes Leben im Ruhestand wichtig sind, kommen zur Sprache. Am Ende des Tages stehen neue Ideen und deren möglichst zeitnahe Umsetzung im Mittelpunkt. Entdecken Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist, setzen Sie Prioritäten, und entwickeln Sie Pläne, die Ihnen Erfüllung und Zufriedenheit bringen.

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

Mi, 29.10.2025, 18:30-21:15 Uhr
1x, 3,67 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25
Anmeldeschluss: Di, 28.10.2025
23,00 €

14012 | Online

Online-Workshop: Frauen und Rente: Wie bin ich abgesichert?

Dirk Brauns

Der Aufbau einer eigenständigen Altersvorsorge ist für Frauen sehr wichtig. Dieser Online-Vortrag beantwortet die Frage, warum Frauen häufig noch genauer auf ihre Altersvorsorge achten sollten als Männer. Die Info-Veranstaltung wird von Fachleuten der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Westfalen durchgeführt. Frauen leisten häufig außerhalb des Berufes vieles, was in der Rentenversicherung besondere Berücksichtigung oder Beachtung finden sollte - zum Beispiel die Auswirkungen von Elternzeit, der Pflege von Angehörigen, Teilzeitarbeit oder Mini-Jobs. Was bringen all diese Aspekte im Rentenversicherungskonto? Wichtig ist auch das Thema Scheidung und die Frage, wie sich ein Versorgungsausgleich auf die späteren Rentenansprüche auswirkt. Der Vortrag richtet sich an alle Frauen, die die Phase des Rentenbezuges und ihre persönliche Lebensplanung gut vorbereiten wollen.

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

Do, 04.12.2025, 18:00-20:15 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25
Anmeldeschluss: Mi, 03.12.2025
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

RECHT, FINANZEN UND VORSORGE

15001 | Delbrück

Geldanlegen - richtig gemacht

Uli Jörg Lotter, Journalist und Finanzbuchautor

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

Do, 13.11.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

8,00 €

15002 | 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

Unsere Leistungen



Beratung



Installation



Wartung



Notdienst



Wärmepumpe



RALF DITTRICH GEBÄUDETECHNIK

Telefon 05258 - 21666

Mobil 0163 - 9857566

E-Mail info@ralf-dittrich.de

Web www.ralf-dittrich.de

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

Nachteile? Die Antworten auf die wichtigsten Fragen bekommen Sie in dem Vortrag.

① Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Do, 27.11.2025, 18:00–19:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

Anmeldeschluss: Mi, 26.11.2025

12,00 €

15003 | 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.

① Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Do, 04.12.2025, 18:00–19:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

Anmeldeschluss: Mi, 03.12.2025

12,00 €

15004 | Online

Neue Trends in der Geldanlage

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren

ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der EZB an ihre Kunden weiter. Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

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

Di, 16.09.2025, 18:30–21:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Mo, 15.09.2025

15,00 €



Foto: Währung/iStock

15005 | Online

Richtig investieren in Aktien und ETFs

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind vorbei. Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit einer direkten Investition in Aktien und dem stärker sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen

die praktische Umsetzung einer persönlichen Anlagestrategie auf.

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

Mo, 29.09.2025, 18:30–21:00 Uhr
1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Fr, 26.09.2025

15,00 €

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.

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, 11.10.2025, 09:00–13:00 Uhr
1x, 5 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Fr, 10.10.2025

25,00 €



 Mineralöl
 Tankstellen
 Abfallentsorgung
 Straßenreinigung

Halfmann

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

www.halfmann-mineraloel.de

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT



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.

15007 | Büren

Di, 07.10.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

15008 | Bad Wünnenberg

Mi, 08.10.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



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 Nachfolgeplanung? Was beinhaltet eine Patientenverfügung,

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

15009 | Büren

Ringo Grenz

Do, 06.11.2025, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
10,00 €

15010 | Geseke

Ringo Grenz

Di, 11.11.2025, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
10,00 €

15011 | Salzkotten

Ringo Grenz

Di, 18.11.2025, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

AWO Familienzentrum Salzkotten, Am Stadtgraben 1, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
10,00 €

15012 | Delbrück

Daniel Radix

Mi, 05.11.2025, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 15
10,00 €

15013 | Hövelhof

Daniel Radix

Mo, 10.11.2025, 19:30–21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20

10,00 €



Foto: vm/iStock

RUND UMS EHRENAME



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 Spieleabenden, oder in Einzelkontakten, die den Inhaftierten Orientierung und Unterstützung bieten. Im Rahmen der Informationsveranstaltung erfahren

15014 | 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.

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

Mi, 19.11.2025, 18:00–21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25

Anmeldeschluss: Di, 18.11.2025

17,10 €

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

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

Sie unverbindlich, wie ein solches Ehrenamt konkret aussehen kann. Gesucht werden engagierte Menschen mit Lebenserfahrung und Offenheit sowie dem Wunsch, eigene Erfahrungen weiter zu geben und Hilfestellung zu leisten.

① 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, 07.10.2025, 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, 13.11.2025, 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 Knies

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.

① 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 3.59

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 14

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Supervision für Ehrenamtliche

Katja Baum

Egal ob Lesepate, Fußballtrainer oder Chorleitung, eine ehrenamtliche Tätigkeit ist bereichernd, sinnstiftend und macht Spaß! Aber was passiert, wenn es schwierig wird? Wenn wir mit Erlebnissen oder Erfahrungen konfrontiert werden, die belastend sind? Eine Supervisionsgruppe bietet den geschützten Rahmen, in dem diese Themen angesprochen werden können. So dürfen im Austausch mit anderen neue Einsichten, noch ungewohnte Perspektiven und frische Ideen entwickelt werden, die den Umgang mit Herausforderungen erleichtern. Die Supervisorin leitet diese Prozesse mit Hilfe von verschiedenen Methoden der Gesprächsführung sowie systemischer Elemente an. Das hilft dabei, die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen zu entdecken und zu nutzen, damit das Ehrenamt auch Ihnen langfristig Freude und Erfüllung bringt!

17004 | Salzkotten

Infoabend: Supervision für Ehrenamtliche

① Unverbindlicher Infoabend. Lernen Sie die Dozentin kennen und erfahren Sie mehr über unser Angebot. Mo, 06.10.2025, 18:00-19:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

17005 | Salzkotten

Supervision für Ehrenamtliche

① Der Kurs findet im vierwöchigen Rhythmus statt. Die Teilnehmenden sollten sich ehrenamtlich engagieren und dazu bereit sein, eigene Anliegen/Themen einzubringen.

Mo, 03.11.2025, 19:00-21:00 Uhr

Mo, 12.01.2026, 18:00-20:00 Uhr

Mo, 09.02.2026, 18:00-20:00 Uhr

Mo, 16.03.2026, 18:00-20:00 Uhr

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

Mo, 08.06.2026, 18:00-20:00 Uhr

6x, 16 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

WOHNEN UND GARTEN



Foto: St. Schniedermeier

18001 | 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.

➊ Eigenes Gartenwerkzeug (Astscherer, 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, 11.10.2025, 09:00-12:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Hof Krukenmeyer, Krukenhorst 6, Hövelhof-Espeln

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €

18002 | 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, 15.11.2025, 09:00-12:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

20,00 €



Foto: Tempura/istock



Begabter Tausendsassa?

Dozent*in bei der VHS
vor Ort werden!

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung



vhs-vor-ort.de



Foto: St. Schniedermeier



Gärtnern mit System

Stefanie Schniedermeier

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie Pflanzen standortgerecht auswählen und erfolgreich miteinander kombinieren können. Ziel ist es, harmonische, pflegeleichte und gesunde Pflanzengemeinschaften für Garten, Balkon oder Terrasse zu gestalten.

i Bitte Stift und Block mitbringen.

18003 | Delbrück

Do, 25.09.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gärtnerei im Grünen Glück, Delbrück, Birkenweg 10

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

18004 | Delbrück

Sa, 11.10.2025, 13:00-14:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gärtnerei im Grünen Glück, Delbrück, Birkenweg 10

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

UMWELT UND TECHNIK



Klimafreundlicher Neubau und die Bundesförderung für klimafreundliche und effiziente Wohngebäude

Silvia Helle, Architektin, Energieeffizienzexpertin für Förderprogramme des Bundes

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

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

19001 | Salzkotten

Mi, 24.09.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

8,00 €

19002 | Online

Mi, 01.10.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

Anmeldeschluss: Di, 30.09.2025

8,00 €

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

19003 | Delbrück

Di, 28.10.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

8,00 €



Foto: Kanchanaprat/Pixabay



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.

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

19004 | Hövelhof

Mi, 08.10.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

8,00 €

19005 | Salzkotten

Mi, 12.11.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

8,00 €

19006 | Online

Mi, 19.11.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

Anmeldeschluss: Di, 18.11.2025

8,00 €



Motorsägenführerschein - Grundkurs

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

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

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

19007 | Salzkotten

Fr, 19.09.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 20.09.2025, 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, 24.10.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 25.10.2025, 09:00-15:30 Uhr
2x, 12 UStd.
Kath. Grundschule Tudorf,
Im Hagen 16, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
54,00 €



Motorsägenführerschein - Aufbaukurs

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

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

❶ Für den praktischen Teil des Kurses sind mitzubringen: Schnittschutzhose und Schnittschutzhose 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, 07.11.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 08.11.2025, 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, 14.11.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 15.11.2025, 09:00-15:30 Uhr
2x, 12 UStd.
Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16,
Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
85,00 €

19011 | Online

Astronomische Runde für alle ab 12 Jahren

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.

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT



Foto: René Rauschenberger/pixabay

Mi, 15.10.2025, 19:00-19:45 Uhr
1x, 1 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5
Anmeldeschluss: Di, 14.10.2025
20,00 €

19012 | Online

Weihnachtlicher Weltraumspaziergang bis zum Stern von Bethlehem

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Einen spannenden Blick auf den Weihnachtshimmel mit seinen Planeten, Sternen, Sternhaufen und Gasnebeln, die oft schon mit dem Fernglas zu beobachten sind, bietet Horst Thiel, Gründer der Bad Driburger Sternwarte, und gibt eine Anleitung, wie

man sich am Sternenhimmel zurechtfindet. Höhepunkte des diesjährigen Weihnachtshimmels sind die Planeten Jupiter und Saturn, die schon vor 2000 Jahren die Könige aus dem Morgenland nach Betlehem führten. Mit seinem Planetariumsprogramm zeigt er die damaligen astronomischen Vorgänge, welche die Menschen weltweit faszinieren, und zeigt Bilder von seiner Reise nach Betlehem im Februar 2023.

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

Di, 09.12.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40
Anmeldeschluss: Mo, 08.12.2025
8,00 €

Eltern und Familie

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

2

2 ELTERN UND FAMILIE



Foto: Cecilie_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 | Online

Eltern im digitalen Zeitalter

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.



Foto: AntonioGuillem/socialmedia/iStock

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.

i Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.
Do, 09.10.2025, 18:30-20:45 Uhr
1x, 3 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 6
Anmeldeschluss: Mi, 08.10.2025
28,10 €



Foto: T. Kimura/iStock



Taschengeld clever nutzen - spielend 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 findest 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!

21002 | Büren

Sa, 20.09.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
18,70 €

21003 | Delbrück

Sa, 27.09.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
18,70 €



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.

21004 | Delbrück

Do, 06.11.2025, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
12,50 €

2 ELTERN UND FAMILIE

21005 | Geseke

Do, 13.11.2025, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

12,50 €

21006 | 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.

Mi, 12.11.2025, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

AWO Familienzentrum Salzkotten,

Am Stadtgraben 1, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21007 | Delbrück

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 Ver-

halten 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, 08.11.2025, 09:00-16:00 Uhr

Sa, 15.11.2025, 09:00-16:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,

Am Wiemenkamp 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

55,10 €



Foto: AmaxPhoto/iStock

21008 | 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 erlesen, 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.

Mo, 15.09.-01.12.2025, 17:00-19:30 Uhr

10x, 30 UStd.

Seminarort und Gebühren werden bekannt gegeben

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

men. Wir freuen uns auf inspirierende Gespräche und einen lebendigen Austausch!

Die Stadtbibliothek Salzkotten unterstützt die Veranstaltung als Partner.

21009 | Salzkotten

Mo, 08.09.2025, 17:00-19:00 Uhr

1x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21010 | Salzkotten

Mo, 03.11.2025, 17:00-19:00 Uhr

1x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18

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 Entwicklung von Lesepatenschafts-Projekten stattfinden. Neben ehrenamtlichen Lesepaten sind auch Grundschulen, Bibliotheken, Akteure der Verwaltung und weitere Interessierte herzlich willkommen.

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen ab 12 Jahren)

Helmut Lange

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

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



WORTWERK

LOGOPÄDISCHE PRAXIS
LISA NOLTE

Werde Teil unseres Teams!

Das macht uns aus

- 1 Flexible Arbeitszeiten
- 2 Weiterbildungsurlaub
- 3 Zusätzliche Hausbesuchvergütung
- 4 Digitale Arbeitsweise
- 5 Familiäre Arbeitsweise mit gutem Austausch

Einscannen und
mehr erfahren



Du möchtest Teil unseres Teams werden?

Schick uns einfach deinen Lebenslauf und deine Kontaktdaten – mehr brauchen wir zunächst nicht. Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!

Lisa Nolte | Geseker Straße 53a | 33154 Salzkotten

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

www.wortwerk-logopaedie.de



21011 | Online

Mo, 13.10.2025, 16:00–18:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Online über edudip
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8
Anmeldeschluss: Fr, 10.10.2025
20,00 €

21012 | Online

Di, 14.10.2025, 16:00–18:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Online über edudip
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8
Anmeldeschluss: Mo, 13.10.2025
20,00 €

21013 | Online

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Erwachsene)

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.

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

Di, 21.10.2025, 19:00–21:30 Uhr
1x, 3,33 UStd.
Online über edudip
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8
Anmeldeschluss: Mo, 20.10.2025
25,00 €

21014 | Online

Hilfe, mein Kind kann nicht lesen!

Gerhild Schnittker, Emotionscoach und Lerntainerin

Die erschreckenden Ergebnisse einer Studie zeigen, dass 1/4 der Viertklässler die Mindeststandards

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

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

Mo, 24.11.2025, 19:00–20:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Online über Microsoft Teams
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99
Anmeldeschluss: Fr, 21.11.2025
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21015 | Geseke

Kurz und kompakt: Mathe zum Anfassen im Kindergartenalter (Vortrag)

Viola Jonas

Eltern können mathematisches Denken mit einfachen Mitteln fördern - und das schon im Kindergartenalter! An diesem Abend gibt Mathelehrerin Viola Jonas einen kompakten Überblick, wie Eltern mit ihren Kindern spielerisch und ohne Druck den Zahlenraum bis zehn entdecken können. Anhand von Beispielen zeigt sie, wie beispielsweise Längen und Gewichte kindgerecht vermittelt werden können. So soll die Grundlage für einen entspannten Umgang mit Zahlen und ein mathematisches Grundverständnis bei den Kindern gelegt werden. Bei Interesse können die Eltern einen weiterführenden Kurs besuchen, der das Konzept im Detail

2 ELTERN UND FAMILIE

beschreibt und zum Ausprobieren einlädt.

Mo, 03.11.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: decimi/V. Jonas

21016 | Hövelhof

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.

Di, 18.11.2025, 15:00-16:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30

9,60 €

21017 | 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 Impulsvortrag 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.

Do, 25.09.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Ort wird bekannt gegeben

Teilnehmerzahl: min. 14 / max. 30

8,00 €

21018 | Geseke

Konzentration bei Kindern fördern: Ideen und Anregungen für Eltern

Alice Schäfers

In einer Welt voller Reize fällt es vielen Kindern schwer, sich über längere Zeit auf etwas zu konzentrieren - sei es in der Schule, bei den Hausaufgaben oder beim Spielen. Konzentration ist aber eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches

Lernen und eine gesunde Entwicklung. Wie können Sie als Eltern oder Erziehungsberechtigte von Grundschulkindern die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes also gezielt stärken und sie im Alltag unterstützen? Heute erhalten Sie einen Einblick in dieses spannende Thema und erfahren, warum es manchen Kindern schwerfällt, sich zu konzentrieren. Außerdem bekommen Sie praktische Tipps und Anregungen an die Hand, wie Sie die Konzentration Ihres Kindes stärken können. Denn Konzentration ist kein Zufall: Sie kann gelernt und gefördert werden! Neben einem alltagstauglichen „Werkzeugkoffer“ bleibt Raum für Austausch mit der Gruppe und Fragen an die Referentin Alice Schäfers, Erziehungswissenschaftlerin und Sozialtherapeutin.

Do, 13.11.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

12,00 €

NATUR, UMWELT UND TECHNIK ERLEBEN

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!

Auto-Bachem

BUSTOURISTIK • AUTOVERMIETUNG • XXL-WASCHANLAGE



Ein Bus für alle!
Unser neuer 82-Sitzer Reisebus.

Alle Infos unter: www.auto-bachem.de

2 ELTERN UND FAMILIE

So, 14.09.2025, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

14,90 €



Foto: Waldbaden/Unsplash/jan Huber

23002 | Bad Wünnenberg

Wanderungen für kleine Entdecker: Abenteuer im Herbst-Wald (ab 5 Jahren)

Monika Heinemeier

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

❶ 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.

Sa, 15.11.2025, 13:30-16:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Parkplatz am Mohnberg / Aatal, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15

12,50 €

23003 | Bad Wünnenberg

Wanderungen für kleine Entdecker:

Abenteuer im Winter-Wald (ab 5 Jahren)

Monika Heinemeier

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

❶ 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.

Fr, 12.12.2025, 13:30-16:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Parkplatz am Mohnberg / Aatal, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15

12,50 €



Waldtag mit Waldkino und Baumsofa (für Kinder ab 4 Jahren)

Judith Kallerhoff, Beate Dunkelberg

Wälder sind lebendig und ständig im Wandel. In dieser anregenden Umgebung können Kinder vielfältige Erfahrungen beim Kennenlernen verschiedener Pflanzen und Naturbewohner machen. Gemeinsam mit einer staatlich anerkannten Erzieherin entdecken Naturfreunde ab vier Jahren den Wald heute ganz neu und mit allen Sinnen. Beim Spiel mit Naturmaterialien werden Fantasie und Vorstellungskraft angeregt. Ziel der Waldtage ist es, den Wald kennen und lieben zu lernen. So können Kinder eine positive Wertschätzung gegenüber Pflanzen und Tieren entwickeln. Auch das Bewusstsein, die Umwelt zu pflegen und zu beschützen, wächst.

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



**Katharinenmarkt
19.-22.09.2025**



**Spielfest
31.08.2025**



**Ostenländer Markt
28.09.2025**

Veranstaltungen

im Delbrücker Land

Programmübersicht unter www.delbrueck.de

2 ELTERN UND FAMILIE

23004 | Salzkotten

Sa, 11.10.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Treffpunkt am Parkplatz, Wald u. WiesenKita,
Gunneweg 27
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
23,00 €

23005 | Geseke

Sa, 15.11.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Treffpunkt am Trimm-Dich-Pfad zwischen Geseke
und Verne
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
23,00 €



Foto: Jacob Wackerhausen/Pferd/iStock

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

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

Gemeinsam den Pferdestall erkunden und praktisch erfahren, wie ein Pferd wohnt, was es frisst und wie man es putzt und sattelt. Anschließend gibt es erste spielerische Bewegungserfahrungen auf den geführten Ponys.

❶ Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft und warme Kleidung. Eine Umlage für Lehrpferde von 3,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

23006 | Bad Wünnenberg

So, 28.09.2025, 10:00-11:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
11,00 €

23007 | Bad Wünnenberg

So, 26.10.2025, 10:00-11:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
11,00 €

23008 | Bad Wünnenberg

So, 09.11.2025, 10:00-11:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
11,00 €

23009 | Bad Wünnenberg

So, 16.11.2025, 10:00-11:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
11,00 €

23010 | Bad Wünnenberg

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

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

i Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings) und feste Schuhe mit hohem Schaft. Eine Matte und Decke für die Yogaübungen sowie ein Getränk. Eine Umlage für Lehrpferde von 5,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

Sa, 20.09.2025, 10:00-12:00 Uhr

So, 21.09.2025, 10:00-12:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

31,00 €

23011 | Bad Wünnenberg

Pferdewissen und Reiten für Grundschüler*innen

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

Der Kurs beinhaltet unter Anleitung Pferdepflege, Haltung, Bodenarbeit, geführtes Reiten sowie Reiten an der Longe.

i Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft und ein Schnellhefter für Arbeitsmaterial. Eine Umlage für Lehrpferde und Kopien von 22,50 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

Mi, 05.11.-10.12.2025, 16:00-17:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

50,10 €

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.

i 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.

23012 | Delbrück

Sa, 27.09.2025, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

TeamPonySchule Ponyglück,
33397 Rietberg-Westerwiehe, Ziegeleistr. 27

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

12,00 €

23013 | Delbrück

Sa, 11.10.2025, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

TeamPonySchule Ponyglück,
33397 Rietberg-Westerwiehe, Ziegeleistr. 27

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

12,00 €

23014 | Delbrück

Sa, 29.11.2025, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

TeamPonySchule Ponyglück,
33397 Rietberg-Westerwiehe, Ziegeleistr. 27

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

12,00 €

23015 | Delbrück

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

Denise Lobbenmeier

Du liebst Perde 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.

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

Mo, 06.10.2025, 16:30-18:00 Uhr

1x, 2 UStd.

TeamPonySchule Ponyglück,
33397 Rietberg-Westerwiehe, Ziegeleistr. 27

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

12,00 €

2 ELTERN UND FAMILIE

23016 | Bad Wünnenberg

Mein Partner das Pony - Erste spielerische Erfahrungen mit und auf dem Pony für Kinder (4-6 Jahre)

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

Reiten ist nicht nur auf dem Pferd ein Erlebnis. Viele Kinder lieben Pferde. Dieser Kurs ist ideal, um einen ersten Kontakt zu knüpfen. Beim Putzen können die Kinder ihr Voltigierpony kennen lernen. Bei leichten turnerischen Übungen und Spielen auf und neben dem Pferd gewinnen sie Vertrauen zum Partner Pferd.

❶ Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft. Eine Umlage für Lehrpferde von 11,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

Mi, 01.10.-29.10.2025, 16:00-17:30 Uhr
3x, 6 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4
37,50 €

23017 | Online

Hubbies Reise durch die Milchstraße - Weltall-abenteuer für die ganze Familie

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 Staats 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, 01.09.2025, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Fr, 29.08.2025

8,00 €

23018 | 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, Tucan, 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.

Do, 11.09.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Mi, 10.09.2025

8,00 €

23019 | Online

Wunderbarer Herbsthimmel - Eine Reise durch das Universum für Groß und Klein

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Setzen Sie sich mit Ihren Kindern gemütlich aufs Sofa und lassen Sie sich von Horst Thiel, Gründer der Sternwarte Bad Driburg, online erklären, was es am heutigen Abend und in den nächsten Wochen in der Welt der Sterne und Planeten zu beobachten gibt. Die Planeten Jupiter, Saturn und Venus leuchten am Abendhimmel, das Sommerdreieck strahlt mit Wega in der Leier, Deneb im Schwan und Atair im Adler. Horst Thiel erzählt die fantastische Geschichte aus der griechischen Mythologie, wie der Held Perseus auf dem Pferd Pegasus die gefesselte Andromeda vor dem feuerspuckenden Walfisch rettet, und gibt eine Anleitung, wie man sich mit Smartphone und Fernglas am Sternenhimmel zu-rechtfindet.

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

Fr, 10.10.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Do, 09.10.2025

8,00 €

KREATIVITÄT UND MUSIK



Foto: C. Höwing

24001 | Salzkotten

Autorenlesung für Kinder: Wichtel Sverre - Auf der Suche nach seiner geheimen Zauberkraft Bd.1 (ab 5 Jahren)

Claudia Höwing

Wichtel Sverre lebt im Eggegebirge - inmitten des Birkenwaldes hat er in einem Fliegenpilz sein Zuhause gefunden. Dort verbringt er viel Zeit mit sei-

nen Tierfreunden, wenn er nicht gerade handwerk, Holunderbeeren sammelt oder seine Leibspeise backt. Sverre kann sich mit einem besonderen Trick unsichtbar machen. Seine geheime Zauberkraft, die jeder Wichtel hütet, hat er jedoch noch nicht gefunden. Dies stimmt ihn oft traurig.

Eines Tages verschwindet Sverre aus dem Birkenwald. Seine Tierfreunde sind ratlos: Sucht er nach Holunderbeeren, um seinen Vorrat aufzufüllen oder ist er seiner geheimen Zauberkraft auf der Spur?

Claudia Höwing erzählt mit Spannung, Wärme und Abenteuer die Fortsetzungsgeschichte des kleinen Wichtels Sverre - ein wunderschönes Vorlesebuch für Kinder ab 5 Jahre und zugleich magisches Leseerlebnis für Kinder ab 8 Jahre. Mit vielen stimmungsvollen Illustrationen von Francesca Piel. Im Anschluss an die Lesung werden gemeinsam Stabfiguren zu Wichtel Sverre gebastelt.

Mo, 06.10.2025, 15:30-16:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €



Foto: C. Höwing



Foto: evgenyatamanenko/iStock



HIER SOFORT

BEWERBEN!

Nachwuchs- Entdecker?

Dozent*in bei der VHS
vor Ort werden!

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung



vhs-vor-ort.de

24002 | Salzkotten

Autorenlesung für Kinder: Wichtel Sverre - Wichtelstubenmagie und Polarlichtzauber Bd.2 (ab 5 Jahren)

Claudia Höwing

Ein neues Abenteuer mit Wichtel Sverre rund um Wichtelmagie. Nachdem der kleine Waldwichtel seine geheime Zauberkraft entfacht hat, bewohnt er im Winter eine Wichtelstube in der Menschengesiedlung. Die Menschenkinder Lina und Lasse sind für ihn echte Freunde geworden. Im Frühjahr kehrt der kleine Wichtel in seinen geliebten Birkenwald zu seinen Tierfreunden im Eggegebirge zurück. Kann er dort ein neues Fliegenpilzhaus finden und den Sommer über als Waldwichtel wohnen? Als der Herbst ins Land zieht macht Sverre sich auf den Weg in seine magische Wichtelstube. Das geheime Zauberbuch hält neue Zauberticks für ihn bereit. Vor allem der Schrumpfzauber bringt allerhand Durcheinander in den Holunderweg. Kurz vor Weihnachten ist Sverre erneut verschwunden. Auf der Suche nach den Polarlichtern trifft er auf den Weihnachtswichtel Nisse. Im Anschluss an die Lesung werden Stabfiguren zum Weihnachtswichtel Nisse gebastelt und das selbstgebaute Weihnachtswichteldorf kann in einer Ausstellung bestaunt werden.

❶ Das Buch „Wichtel Sverre“ Band 1 sollte bekannt sein, da die Geschichten aufeinander aufbauen. Die Autorin wird aber auch zum Einstieg mit den Kindern über Band 1 sprechen.
Mo, 03.11.2025, 15:30-16:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
7,00 €



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, nähst 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 selbstgenähtes Projekt mit nach Hause nehmen!

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

24003 | Hövelhof

Sa, 08.11.-15.11.2025, 10:00-14:00 Uhr
2x, 10,67 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
48,70 €

24004 | Büren

Sa, 22.11.-29.11.2025, 10:00-14:00 Uhr
2x, 10,67 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,
Schulstr. 16, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
48,70 €



Foto: Ben Kerkckx/pixabay

2 ELTERN UND FAMILIE

24005 | Büren

Komm mit in den Märchenwald: Malkurs für Kinder (im Alter von 5 bis 7 Jahren)

Melissa Kaiser

Du malst gerne und möchtest bald noch schönere Bilder auf's Papier zaubern? An diesem Vormittag tauchen wir in eine märchenhafte Welt ein. Mit ganz einfachen Mitteln kannst du einen schaurigen Wald, ein geheimnisvolles Schloss oder eine mutige Prinzessin malen. Melissa zeigt dir mit einfachen Grundformen und Maltechniken, wie es geht. Dabei lernst du spielerisch, wie Proportionen und Perspektive funktionieren und wie man Farben richtig mischt. Gemalt wird mit Acrylfarben auf großen Pappen. Kursleiterin Melissa Kaiser ist Kunstvermittlerin und Erziehungswissenschaftlerin.

❶ Bitte bring ein altes Oberteil oder eine Schürze mit. Denke auch an Verpflegung für die Pause. Materialkosten in Höhe von 4,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Sa, 08.11.2025, 10:00-12:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

17,10 €



Foto: P. Stephan

24006 | 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, 19.11.-03.12.2025, 16:30-18:00 Uhr

3x, 6 UStd.

Spielgruppe „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

37,50 €

24007 | Geseke

Malen und Basteln im Advent 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, 04.12.-11.12.2025, 15:30-17:45 Uhr

2x, 6 UStd.

Spielgruppe „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

37,50 €



Foto: St. Tienenkamp

24008 | Delbrück

Herbstlicher Malkurs für Kinder (im Alter von 5 - 7 Jahren)

Stefanie Tienenkamp

Komm mit auf eine bunte Reise in die Natur! In ihrem herbstlichen Malkurs lädt Stefanie dich ein, die Schönheit dieser Jahreszeit in ihrem bunt gefärbtem Kleid zu entdecken. Gemeinsam betrachtet ihr die Veränderungen in der Natur, Farben und Formen, um das Ganze kreativ auf's Papier zu bringen. So entstehen lebendige Bilder mit Naturmaterialien und Acrylfarbe. In einer ermutigenden Atmosphäre kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen. Ganz nebenbei fördert der Kurs deine Konzentration, die Feinmotorik und die Wertschätzung für die Natur.

❶ Bitte bring ein altes Oberteil oder eine Schürze mit und wenn du magst auch gerne gesammelte Herbstmaterialien aus der Natur. Materialkosten von 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Fr, 14.11.2025, 15:00-17:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
17,10 €



Die Naturforscher basteln: Tiere im Winter (für Kinder von 5 bis 7 Jahren)

Melissa Kaiser

Im Winter ziehen wir uns dicke Jacken und kuschelige Mützen an und machen es uns zuhause richtig gemütlich. Aber für Tiere wie Eichhörnchen, Igel und Vögel ist der Winter oft ganz schön schwer!

Hier erfährst du, wie die Tiere die kalte Jahreszeit gut überstehen und wie du sie dabei unterstützen kannst. Zusammen mit Melissa baust du ein Vogelhäuschen, damit auch sie im Winter einen warmen Platz zum Schlafen haben. Kursleiterin Melissa Kaiser ist Kunstvermittlerin und Erziehungswissenschaftlerin.

❶ Bitte bring ein altes Oberteil oder eine Schürze mit. Materialkosten in Höhe von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. In Kooperation mit dem Familienzentrum Emmaus.

24009 | Büren

Sa, 04.10.2025, 10:00-11:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
6,90 €



Buchhandlung

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



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

Folgen Sie uns gerne bei:
Instagram  Facebook  YouTube 

2 ELTERN UND FAMILIE

24010 | Geseke

Sa, 11.10.2025, 10:00-11:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Familienzentrum Ehringhausen,
Triftweg 68, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
6,90 €



Foto: diephosi/iStock

24011 | Delbrück

Die Naturforscher basteln: Kreative Projekte mit Naturmaterialien (für Kinder von 5 -7 Jahren)
Stefanie Tienenkamp

Wenn die Blätter bunt werden und Kastanien von den Bäumen fallen, ist die perfekte Zeit zum Basteln! Gemeinsam erforschen wir typische Naturmaterialien und lernen dabei mehr über die Natur im Herbst. Mit Stefanies Hilfe stellst du anschließend aus den getrockneten Fundstücken aus der Natur kreative Kunstwerke zusammen. So verstehst du unsere Umwelt besser und kannst bewusster mit ihr umgehen. Gleichzeitig fördert der Kurs auch deine Fantasie, Feinmotorik und Konzentration.

❶ Bitte bring ein altes Oberteil oder eine Schürze sowie eine Schere mit und wenn du magst auch gerne gesammelte und getrocknete Herbstmaterialien aus der Natur. Materialkosten von 3,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. In Kooperation mit dem Familienzentrum Pustebume.

Sa, 11.10.2025, 10:00-12:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
6,90 €

24012 | Geseke

Blockflöte für Fortgeschrittene I (ab 5 Jahren)

Petra Stephan

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

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

Di, 16.09.-02.12.2025, 17:00-17:45 Uhr
10x, 10 UStd.

Spielgruppe „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
62,50 €

24013 | Geseke

Blockflöte für Fortgeschrittene II (ab 5 Jahren)

Petra Stephan

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

Di, 16.09.-02.12.2025, 16:00-16:45 Uhr
10x, 10 UStd.

Spielgruppe „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
62,50 €

24014 | 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.

❶ 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, 31.10.-19.12.2025, 17:30-18:15 Uhr

8x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

39,00 €

SPIEL, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG



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

Musikgarten lädt Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizie-

ren ein. Durch Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören können die Kinder ein Gefühl für die Schönheit und Wirkung von Musik entwickeln und erfahren, wie viel Freude Musik machen kann. Ziel vom Musikgarten ist, Kinder spielerisch an Musik heranzuführen. Die Kinder sollen ohne Leistungserwartungen die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten. Langzeitstudien bestätigen inzwischen den positiven Einfluss von musikalischer Förderung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes – auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen.

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



Musikgarten für Babys

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

(12 bis 18 Monate)

Di, 16.09.-02.12.2025, 09:30-10:00 Uhr

10x, 6,67 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

75,00 €

2 ELTERN UND FAMILIE

25002 | Salzkotten

(0 bis 12 Monate)

Di, 16.09.-02.12.2025, 11:15-11:45 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, 16.09.-02.12.2025, 10:15-10:45 Uhr

10x, 6,67 Ustd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

75,00 €

25004 | Geseke

Singen und Musizieren für Kinder ab 4 Jahren

Judith Kallerhoff

Gemeinsames Singen und Musizieren kann die Sprachentwicklung, das Gedächtnis und die motorischen Fähigkeiten von Kindern fördern. In der Sing- und Musizierstunde werden einfache Lieder

gesungen. Das Musizieren mit verschiedenen kindgerechten Percussion- und Musikinstrumenten wird dabei spielerisch nähergebracht. So kann bei den Kindern ein Gefühl für Klänge, Töne, Melodien, Lautstärke und Tempo, Takt und Rhythmus geweckt und gefördert werden. Sie können ihrer Kreativität dabei freien Lauf lassen und erfahren 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, 17.09.-01.10.2025, 16:00-16:45 Uhr

3x, 3 Ustd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

12,50 €

25005 | Delbrück

Kleine Hand in großer Hand (10-24 Monate)

Bettina Walljasper

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

❶ Bitte Stoppersocken mitbringen.

Do, 02.10.-27.11.2025, 09:30-11:00 Uhr

7x, 14 Ustd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

65,90 € / Ermäßigung möglich

25006 | 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, 09.09.-25.11.2025, 15:30-16:15 Uhr
10x, 10 UStd.
Sporthalle Bentfeld, Mühlenweg 5
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
25,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Iuliia Khramtsova/iStock



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 Eltern und Kinder sollten Sportkleidung tragen. Zudem werden die Eltern gebeten, die Dozentin vor und nach dem Kurs beim Auf- und Abbau der Geräte zu unterstützen.

25007 | Bad Wünnenberg

Mi, 03.09.-19.11.2025, 15:45-16:45 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg,
Schulstr. 8, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30
37,74 € / Ermäßigung möglich

25008 | Bad Wünnenberg

Mi, 03.09.-19.11.2025, 17:00-18:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg,
Schulstr. 8, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30
37,74 € / Ermäßigung möglich



Kinderturnen mit „Karolina Kunterbunt“

Jennifer Schneeberg, Lizenzierte Übungsleiterin C (Breitensport)

Die Gruppenstunden bieten den Kindern viel Platz für den Spaß an der Bewegung und das Entwickeln von eigenen Ideen. Besonders steht hierbei die Wahrnehmungsschulung in Bezug auf den eigenen Körper, den Groß- und Kleingeräten, mit Alltagsmaterialien und vor allem der Umgang mit anderen Kindern im Vordergrund. Die Gestaltung beruht auf der Grundlage psychomotorischer Entwicklungsprinzipien und soll jedem Kind auf individuelle Weise den Weg zum Ziel ermöglichen, um das Selbstbewusstsein und damit die Lust an der Bewegung immer mehr zu gewinnen.

- 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.

2 ELTERN UND FAMILIE

25009 | Salzkotten

Für Kinder von 3 - 6 Jahren

Do, 18.09.-15.01.2026, 14:00-15:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Sporthalle Thüle, Westernstraße 5

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

40,00 €

25010 | Salzkotten

Für Kinder von 4 - 6 Jahren

Do, 18.09.-15.01.2026, 15:00-16:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Sporthalle Thüle, Westernstraße 5

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

40,00 €

25011 | Geseke

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

Magdalene Suray

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

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

Mo, 15.09.-10.11.2025, 16:00-17:00 Uhr

7x, 9,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

39,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: oksun70/iStock

25012 | Geseke

Kinderturnen von 4 bis 6 Jahren

Magdalene Suray

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

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

Do, 18.09.-27.11.2025, 16:00-17:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Doppel-Turnhalle im Schulzentrum West,

Auf den Strickern 30, Kleiner Hallenabschnitt

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

37,50 €

25014 | Salzkotten

Eltern-Kind-Aktion „AWO Krabbelkäfer“ (6-24 Monate)

Hanna Knoop-Hölting

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

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

Mo, 01.09.-03.11.2025, 15:15-16:00 Uhr
6x, 6 UStd.

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



Foto: Imgorthand/iStock

25015 | Geseke

Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern ab 2 Jahren

Barbara Pintozzi

Sicherheit und Freude an der Bewegung im Wasser stehen bei der Wassergewöhnung im Vordergrund. Durch gezielte Übungen lernen die Kinder, sich frei im Wasser zu bewegen und so die Angst vor dem Wasser zu verlieren. Am Ende des Kurses können sich die Kinder mit Hilfe einer „Poolnudel“ sicher im tiefen Wasser bewegen. Die Kursleiterin verfügt über eine Qualifikation der DLRG und ist in Erster Hilfe am Kind ausgebildet.

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

Mo, 22.09.-08.12.2025, 15:30-17:00 Uhr
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbaden Pankratiuschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
56,50 € / Ermäßigung möglich

25016 | Hövelhof

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs mit Wassergewöhnung (ab 5 Jahren)

Catherine Tigges

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

❶ Bademantel u. -schlappen, bei langen Haaren Badekappe, Shampoo/Seife, Schwimmbrille. Die Eltern können sich nicht im Badebereich aufhalten. Die Schwimmbadgebühr ist nicht in der Teilnehmergebühr enthalten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben. Einlass ist jeweils eine Viertelstunde vor Kursbeginn.
Do, 25.09.-18.12.2025, 15:00-16:00 Uhr
11x, 14,67 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8
91,70 €

25017 | Geseke

Schwimmen für Kinder - 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. Das Einüben verschiedener Schwimmtechniken (z.B. Brust-, Rücken-, Kraulschwimmen) ist unser Ziel.

2 ELTERN UND FAMILIE

Dabei werden die koordinativen und motorischen Fähigkeiten der Kinder geschult. Dozent Simon Köthemann verfügt über eine Qualifikation als Fachangestellter für Bäderbetriebe bzw. das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist das Seepferdchen-Abzeichen. Bei Interesse kann das Schwimmabzeichen Bronze im Kurs erworben werden.

❗ Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter fünf Jahren. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,50 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Sa, 20.09.-29.11.2025, 12:00-13:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1

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

25018 | Geseke

Schwimmen für Kinder - 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. 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 bzw. das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist das Bronze-Abzeichen. Bei Interesse können die Schwimmabzeichen Silber und Gold im Kurs erworben werden.

❗ Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter fünf Jahren. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,50 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Sa, 20.09.-29.11.2025, 13:15-14:45 Uhr
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1

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

25019 | Geseke

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

Barbara Pintozi, Michael Beklas

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

❗ Jedes Kind kann nur in einem Kurs angemeldet werden. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,50 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben. Einlass ist um 17:00 Uhr.

Mo, 22.09.-08.12.2025, 17:00-18:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18
59,50 €

25020 | Geseke

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

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 Wassergewöhnung und das Erlernen der Brustschwimmtechnik stehen im Vordergrund. Dabei werden die koordinativen und motorischen Fähigkeiten der Kinder geschult. Dozent Simon Köthemann verfügt über eine Qualifikation als Fachangestellter für Bäderbetriebe sowie das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber. Dozentin Ute Wieske



**27. – 28.9.
HEXEN
STADTFEST**

**VERANSTALTUNGEN
IN GEESEKE**



**28. – 30.11.
WEIHNACHTS
MARKT**

2 ELTERN UND FAMILIE

verfügt über eine Qualifikation als Schwimmmeistergehilfin und jahrelange Erfahrung als Schwimmkursleiterin.

❶ Jedes Kind kann nur in einem Kurs angemeldet werden. Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter fünf Jahren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,50 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Fr, 26.09.-05.12.2025, 15:15-16:45 Uhr 10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

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

25021 | Geseke

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

Ute Wieske, Tobias Koßmann

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

❶ Jedes Kind kann nur in einem Kurs angemeldet werden. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,50 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29 °C durchgeführt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben. Einlass ist jeweils eine Viertelstunde vor Kursbeginn. Der Kurs findet am 19.10. nicht statt.

So, 28.09.-23.11.2025, 14:00-15:45 Uhr
8x, 18,67 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

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



VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Integration



vhs-vor-ort.de

25022 | 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. Yogaübungen 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.

Di, 16.09.-23.09.2025, 16:00-17:00 Uhr
2x, 2,67 UStd.

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

25023 | Geseke

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 dem Kind einzulassen. In der Tiefenentspannung begleiten Klangschaalen 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.

❶ 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, 13.12.-20.12.2025, 16:00-17:00 Uhr
2x, 2,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
16,70 €



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, gemeinsame Ruheinseln zu schaffen. Diese Entspannungs-

stunde 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.

25024 | Hövelhof

Do, 06.11.-04.12.2025, 17:00-18:00 Uhr
5x, 6,67 UStd.

Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
41,70 €

25025 | Delbrück

Fr, 07.11.-05.12.2025, 17:00-18:00 Uhr
5x, 6,67 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
41,70 €



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

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

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 Resilienztrainerin 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.

2 ELTERN UND FAMILIE

25026 | Büren

Mo, 29.09.2025, 16:00-17:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Evangelisches Familienzentrum Emmaus,
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
19,00 €

25027 | Geseke

Mo, 24.11.2025, 16:00-17:30 Uhr
1x, 2 UStd.
AWO-Kiga „Rasselbande“,
Düstere Gasse 7, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
19,00 €



Fantasiereisen mit Klangschalen für Kinder (5-10 Jahre)

Arina Anhalt, Entspannungspädagogin

In unseren Fantasiereisen - auch Traumreisen genannt - begeben sich die Kinder auf eine entspannende Reise in ihre innere Bilderwelt. Die ruhigen, bildreichen Texte sprechen alle Sinne an: Hören, Sehen, Fühlen und sogar das Riechen werden in der Vorstellung angeregt. Begleitet von sanften Klängen der Klangschalen entsteht eine Atmosphäre der Geborgenheit und Ruhe. Fantasiereisen fördern die Vorstellungskraft, stärken das emotionale Gleichgewicht und helfen Kindern dabei, zur Ruhe zu kommen - eine wertvolle Auszeit vom oft trübigen Alltag. Sie eignen sich für alle Kinder, die Sprache bereits gut verstehen und sich auf Geschichten einlassen können.

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

25028 | Büren

Mo, 27.10.-01.12.2025, 14:00-15:00 Uhr
6x, 8 UStd.
Evangelisches Familienzentrum Emmaus,
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
39,20 €

25029 | Salzkotten

Mi, 29.10.-03.12.2025, 14:00-15:00 Uhr
6x, 8 UStd.
Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,
Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
39,20 €

25030 | 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 dem 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.

❶ Teilnehmende Kinder sollten das vierte Lebensjahr erreicht haben. Bitte für jede*n Teilnehmer*in bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und Wasser zum Trinken mitbringen.

Sa, 08.11.2025, 16:00-17:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5
9,30 €



Foto: evgenyatamanenko/iStock

25032 | Salzkotten

Infoabend „Cool bleiben, stark werden!“

Alexandra Schumacher, Resilienz- und Stresspräventionstrainerin für Kinder und Jugendliche

Die Jugendzeit ist geprägt von schulischem Druck, sozialen Erwartungen und persönlichen Herausforderungen. Hinzu kommen Belastungen wie Social Media, Klimawandel und globale Krisen – all das kann zu anhaltendem Stress führen. Die Zahl stressbedingter Erkrankungen bei Jugendlichen nimmt entsprechend zu. Entspannungs- und Resilienztraining unterstützt dabei, Stress abzubauen und die mentale Widerstandskraft zu stärken und hilft so, Herausforderungen gelassener zu meistern, um langfristig gesünder zu bleiben.

❶ Der Infoabend richtet sich an Eltern und Teenager, die sich unverbindlich über das Kurskonzept informieren möchten.

Mo, 29.09.2025, 18:00–19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

25033 | Salzkotten

Cool bleiben, stark werden! Entspannung und Resilienz für Teens (12–15 Jahre)

Alexandra Schumacher, Resilienz- und Stresspräventionstrainerin für Kinder und Jugendliche

Die Zeit als Teenager ist spannend, aber auch herausfordernd. Zwischen schulischem Druck, sozialen Erwartungen und innerem Chaos kann man sich leicht überfordert oder verloren fühlen. Teenager erhalten im Kurs hilfreiche Werkzeuge, um Herausforderungen gelassener zu meistern und ihr Selbstvertrauen nachhaltig zu stärken. Aktive Bewegung wird mit ruhigen Elementen kombiniert. Wir starten

mit Bewegungsspielen, die für gute Stimmung sorgen und die Konzentration fördern. Achtsamkeits- und Atemübungen, Meditationen oder Fantasiereisen helfen zu entspannen und Stress abzubauen. Gemeinsam bearbeiten wir Themen aus dem Resilienztraining, um Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu stärken. Die Teenager*innen erlernen Techniken für mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit – auch im Alltag.

❶ Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten von 5,00 € sind vor Ort direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Getränk, Kissen, Decke sowie eine Sportmatte mitbringen.

Mo, 27.10.–15.12.2025, 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)



Selbstbehauptung und Resilienz

Stefanie König

Wie sehr wünschen wir uns starke und selbstbewusste Kinder! Doch immer häufiger erleben Kinder Mobbing – inzwischen betrifft es jedes sechste Kind in Deutschland. Gerade unter diesen Umständen wird es schwer, Kinder zu stärken und ihr Selbstbewusstsein zu fördern. Wir können Mobbing nicht vollständig verhindern, aber wir können Kinder darin unterstützen, sich davon nicht verletzen zu lassen. Genau hier setzt mein Selbstbehauptungs- und Resilienztraining an. Spielerisch üben wir mit den Kindern, wie sie auf schwierige Situationen reagieren und souverän handeln können. Inhalte des Kurses: Welche Methoden helfen mir, in Konfliktsituationen Ruhe zu bewahren? Was sind eigentlich Gefühle, welche gibt es, und wie gehe ich damit um? Wie kann ich mutiger und selbstbewusster werden? Wie verhalte ich mich, wenn mich fremde Personen ansprechen?

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

2 ELTERN UND FAMILIE

25034 | Delbrück

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Do, 11.09.-02.10.2025, 14:30-15:30 Uhr
4x, 5,33 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,
Am Wiemenkamp 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
25,20 €

25035 | Delbrück

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Fr, 10.10.-31.10.2025, 14:30-16:30 Uhr
2x, 5,33 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstr. 11
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
25,20 €

25036 | Hövelhof

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Do, 06.11.-27.11.2025, 15:00-16:00 Uhr
4x, 5,33 UStd.

Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
25,20 €

25037 | Büren

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Sa, 08.11.-29.11.2025, 10:00-11:00 Uhr
4x, 5,33 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
25,20 €

25038 | Delbrück

Für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Do, 11.09.-02.10.2025, 15:30-16:30 Uhr
4x, 5,33 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,
Am Wiemenkamp 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
25,20 €

25039 | Hövelhof

Für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Do, 06.11.-27.11.2025, 16:00-17:00 Uhr
4x, 5,33 UStd.

Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
25,20 €



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

Stefan Gröger, Fachsportlehrer für Kampfkunst mit Landeslizenz Selbstverteidigung

Der Workshop basiert auf einem Kinderselbstschutzkonzept, welches von Spezialisten über Jahre entwickelt worden und für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren hervorragend geeignet ist. Es erfolgt eine psychologische Schulung der Kinder mit Verhaltens- und Kommunikationsformen sowie leicht 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 eingeübt und dadurch vertieft. Dabei findet eine kleine Einführung in die Kampfkunst statt. Leichte Hand- sowie Fußtechniken werden gelehrt und an Schlagpolstern praktiziert. Die Kinder, sowie

auch ihre Eltern, werden überrascht sein, welche 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.

25040 | Delbrück

Sa, 11.10.2025, 10:00-12:00 Uhr
So, 12.10.2025, 10:00-12:00 Uhr
2x, 5,33 UStd.

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

25041 | Delbrück

Sa, 25.10.2025, 10:00-12:00 Uhr
So, 26.10.2025, 10:00-12:00 Uhr
2x, 5,33 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
49,00 €

25042 | Geseke

Sa, 22.11.2025, 10:00-12:00 Uhr
So, 23.11.2025, 10:00-12:00 Uhr
2x, 5,33 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7,
Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
49,00 €

25043 | Salzkotten

Sa, 29.11.2025, 10:00-12:00 Uhr
So, 30.11.2025, 10:00-12:00 Uhr
2x, 5,33 UStd.
Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
49,00 €

25044 | Hövelhof

Sa, 13.12.2025, 10:00-12:00 Uhr
So, 14.12.2025, 10:00-12:00 Uhr
2x, 5,33 UStd.
Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
49,00 €

ERNÄHRUNG



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

2 ELTERN UND FAMILIE

26001 | Salzkotten

Sa, 15.11.2025, 10:00-15:15 Uhr
1x, 7 UStd.
Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Bistro/Foyer
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
35,20 €

26002 | Bad Wünnenberg

Sa, 13.12.2025, 10:00-15:15 Uhr
1x, 7 UStd.
KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
35,20 €



Foto: Choreograph/iStock

Backspaß für Kinder:

Wir backen bunte Muffins (6-7 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 kinderfreundlichen Rezepten und einfachen Schritt-für-Schritt Anleitungen entdecken sie so spielerisch die Welt des Backens und sammeln erste Küchenerfahrungen. Dieser Kurs ist eine süße Reise voller Spaß, Kreativität und Genuss für junge Backenthusiast*innen!

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

26003 | Geseke

Sa, 27.09.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
16,70 €

26004 | Geseke

Sa, 15.11.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
16,70 €

26005 | Geseke

In der Weihnachtsbäckerei:

Wir backen festliche Plätzchen (6-7 Jahre)

Magdalene Suray

Zwischen Mehl und Milch zaubern kleine Bäcker*innen hier köstliche Plätzchen: Es wird knusprig, bunt und kreativ! Gemeinsam mit Kursleiterin Magdalene Suray lernen die Kinder, wie man Teig richtig rührt, 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. Eine kindgerechte und kurzweilige Einstimmung auf Weihnachten für 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, 06.12.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.

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

Wir backen Stutenkerle und Martinsgänse

Hiltrud Stöver

Stutenkerle bzw. Weckmänner sowie Martinsgänse werden gerne zu St. Martin gegessen. Hier werden die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern oder Großeltern den Teig herstellen und formen. Nach eigenen Ideen werden dann die Gebäckstü-

cke verziert. Es ist bereits die erste Einstimmung auf die Weihnachtsbäckerei im Advent.

- ① Bitte Schürze und Trockentuch sowie ein Behälter mitbringen. Der Kostenbeitrag beträgt 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

26006 | Salzkotten

Sa, 08.11.2025, 09:30-11:45 Uhr
1x, 3 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
13,50 €

26007 | Salzkotten

Sa, 08.11.2025, 14:00-16:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Grundschule Haaren, Kirchweg 7, Küche
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
13,50 €



Foto: E. Beyerstedt



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.

26008 | Büren

Do, 25.09.2025, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Ev. Fam.Zentr. Emmaus,
Bahnhofstr. 42, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

26009 | Delbrück

Di, 30.09.2025, 16:45-18:15 Uhr
1x, 2 UStd.
Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

26010 | Salzkotten

Di, 07.10.2025, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.
AWO Familienzentrum Salzkotten,
Am Stadtgraben 1, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

2 ELTERN UND FAMILIE

26011 | Bad Wünnenberg

Wo wachsen eigentlich Pommes? - Für Kinder zwischen 7 und 10 Jahren

Eva Beyerstedt, Gesundheitspädagogin SKA

In diesem spannenden Kochkurs für Grundschul-kinder dreht sich alles um die Kartoffel! Gemeinsam entdecken wir wo Pommes eigentlich herkommen, lernen die tolle Knolle kennen und stellen unsere eigenen Pommes mit einem leckeren Dip her. Am Ende genießen wir zusammen unser selbstge-machtes Essen.

❶ Bitte einen Kartoffelschäler, Messer und Brett-chen mitbringen

Sa, 20.09.2025, 10:30-12:45 Uhr

1x, 3 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

18,80 €

26012 | Büren

Herbstliches Fingerfood für Kinder (von 2 bis 6 Jahren)

Elisabeth Gappa, Köchin

In diesem Kurs dreht sich alles um kindgerechte Häppchen, Snacks und Fingerfood für die Herbstzeit. Köchin Elisabeth Gappa bereitet mit den Kindern und einer Begleitperson köstliche kleine Gerichte zu, die nicht nur Kindern schmecken! Natürlich darf das gemeinsame Essen der vielfältigen Leckereien im Anschluss nicht fehlen.

❶ Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidebrett, Messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage pro Eltern-Kind-Paar beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Sa, 08.11.2025, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,

Schulstr. 16, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5

12,50 €



Foto: Imgorthand/Koch/iStock

26013 | Salzkotten

Weihnachtliches Fingerfood für Kinder (von 2 bis 6 Jahren)

Elisabeth Gappa, Köchin

In diesem Kurs dreht sich alles um kindgerechte Häppchen, Snacks und Fingerfood für das Weihnachtsfest. Köchin Elisabeth Gappa bereitet mit den Kindern und einer Begleitperson köstliche kleine Gerichte zu, die nicht nur Kindern schmecken! Natürlich darf das gemeinsame Essen der vielfältigen Leckereien im Anschluss nicht fehlen.

❶ Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidebrett, Messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage pro Eltern-Kind-Paar beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 10.12.2025, 16:30-18:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum St. Petrus und Paulus,

An der Schützenhalle 12, Scharmede

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5

20,30 €



Weihnachtliches Kochen für Eltern mit ihren Kindern (4 bis 6 Jahren)

Eva Beyerstedt, Gesundheitspädagogin SKA

❶ Für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidebrett, Messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage pro Eltern-Kind-Paar beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

26014 | Salzkotten

Do, 27.11.2025, 16:00-18:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle,
Kirchbreite 3, Küche
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5
21,00 €

26015 | Salzkotten

Do, 11.12.2025, 16:00-18:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Familienzentrum Almefflöhe, Obernhagen 2,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5
21,00 €

26016 | Büren

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

Heute wird die Küche auf den Kopf gestellt: Unsere Plätzchen landen im Waffeleisen und es warten noch weitere kreative Ideen auf Euch! 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 Behälter 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, 29.11.2025, 11:00-13:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 5
18,80 €

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

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begabung

Kreis Paderborn
...nah bei den Menschen!

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



**MARTINI
MARKT**
07.-09. NOV.
2025

LUCIA
14. DEZEMBER
2025

DONNERSTAGS IN...
**SCHLAGER
BUMMEL 2.0**
11. SEP.
2025

**SÄLZER
FEST**
29. MÄRZ
2026

**NEUJAHR'S-
KONZERT**
16. JAN.
2026

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



Sprachen der Welt

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

3

3 SPRACHEN DER WELT

Als Land im Herzen Europas ist unsere Gesellschaft von Vielfalt und Einwanderung geprägt: 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.

telc
LANGUAGE TESTS



Ihre Ansprechpartnerin

Insa Burmann
05258 5071-3541
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
A1 Anfänger*innen	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner*innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
A2 Grundlegende Kenntnisse	Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.
B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung	Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
B2 Selbstständige Sprachverwendung	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
C1 Fachkundige Sprachkenntnisse	Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.
C2 Annähernd muttersprachliche Kenntnisse	Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.



Foto: Lorado/iStock

Welcher Sprachkurs ist der Richtige für mich?

Sie möchten eine neue Sprache erlernen oder Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse auffrischen und verbessern? Ob Anfänger- oder Aufbaukurs, ob Konversation oder Grammatik: Wir halten ein großes Spektrum verschiedener Formate für Sie bereit. Neben Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch und Spanisch finden Sie auch Trendsprachen wie Dänisch und Albanisch in unserem Programm. Wenn Sie sich unsicher sind, welches unserer Angebote im Sprachenbereich für Sie passend ist, bieten wir Ihnen die Möglichkeit unverbindlich in einen Sprachkurs „hineinzuschnuppern“:

Am ersten Kurstermin können Sie probeweise an einem Sprachkurs Ihrer Wahl teilnehmen. Dafür ist nur eine vorherige telefonische Anmeldung in der Hauptgeschäftsstelle der VHS vor Ort (05258 5071-3551) notwendig.



Foto: Yana Momchilova/iStock

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

Zusätzlich können Sie auch unsere unverbindliche Sprachlernberatung in Anspruch nehmen. Vereinbaren Sie dafür einfach einen Termin mit Frau 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.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

30001 | Online

Deutsch als Fremdsprache für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (A2.1)

Ana Didishvili

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Deutschkenntnisse. Einige Grundlagen der Sprache haben Sie schon im A1-Kurs gelernt. Wichtige Strukturen (z. B. Präsens, Perfekt) wiederholen wir gemeinsam. Neu sind unter anderem Nebensätze oder die Possessivartikel. Sie üben von sich und Ihren Erfahrungen zu erzählen und Ihre Meinung

auszudrücken. Dafür führen wir viele Partner- und Gruppenübungen durch. Unser Ziel ist es, uns sicher und vielfältig auf Deutsch auszudrücken, um im Alltag gut zurechtzukommen.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Pluspunkt Deutsch: Leben in Deutschland (A2)“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-120556-0. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Di, 23.09.-09.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

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

ENGLISCH

31001 | Delbrück

Schnupperabend - Englisch für Anfänger*innen (A1)

Michelle Perkins

Heute haben Sie die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Englisch für Anfänger*innen“ zu informieren. Lernen Sie Kursleiterin und Muttersprachlerin Michelle Perkins und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie Ihre Fragen rund um den Kurs!

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

Mo, 15.09.2025, 19:00-20:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

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

31002 | Delbrück

Englisch für Anfänger*innen (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 Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

Mo, 22.09.-08.12.2025, 19:00-20:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

83,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: monkeybusinessimages / iStock

31003 | Salzkotten

Gemeinsam Englisch lernen und Sprechen (A1)

Heribert Kick

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

Di, 23.09.-09.12.2025, 10:00-11:30 Uhr
10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

83,40 € / Ermäßigung möglich

Foto: Kateryna Onyshchuk / iStock



Nie sprachlos?

Dozent*in bei der VHS vor Ort werden!

31004 | Salzkotten

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

Heiko Döring

Sie wünschen sich schon lange Englisch besser verstehen und sprechen zu können? Dieser Kurs bietet älteren Lernenden einen leichten Einstieg in die englische Sprache mit einem erfahrenen Englischlehrer. Sie lernen einfache Sätze und Fragen zu formulieren und erweitern Ihren Grundwortschatz des Englischen. Zeit zum Üben, Nachfragen und Wiederholen des Gelernten ist selbstverständlich. Das Ziel ist, dass Sie sich am Ende des Kurses in ausgesuchten alltäglichen Gesprächssituationen verständigen können.

❶ Am 27.11. findet der Kurs nicht statt.
Do, 25.09.-11.12.2025, 16:30-18:00 Uhr
9x, 18 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
56,30 € / Ermäßigung möglich

31005 | Salzkotten

Englisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A1.2)

Hannah Tegelkamp

Sie können sich in einfachen Sätzen vorstellen und kurze Unterhaltungen zu bekannten Themen führen. Dann haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, an Ihre Englischkenntnisse anzuknüpfen und sie zu erweitern. Mit der angehenden Englischlehrerin Hannah Tegelkamp wiederholen Sie die bekannte Grammatik, um eine gute Grundlage für die folgenden Lektionen zu schaffen. Dort lernen Sie, wie Sie über die Vergangenheit (*simple past*) und Zukunft (*going to future*) sprechen können. Gleichzeitig erweitern Sie Ihren Wortschatz (*holidays*) und verbessern Ihre Sprech- und Hörverstehenskompetenzen.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Great! A1, 2nd edition“ (Klett), ISBN 978-3-12-501753-5 ab Kapitel 5.

Mi, 24.09.-17.12.2025, 18:30-20:00 Uhr
11x, 22 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
96,70 € / Ermäßigung möglich



Foto: Kit / Unsplash

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), ISBN978-3-19-002939-6. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Di, 16.09.-18.11.2025, 18:30-20:00 Uhr
10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 11
66,00 € / Ermäßigung möglich

3 SPRACHEN DER WELT

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.

i Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „A New Start A2“ (Klett), ISBN 978-3-464-20034-6.
Mi, 17.09.-03.12.2025, 19:00-20:30 Uhr
10x, 20 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
83,40 € / 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. In Zeiten der Globalisierung ist und bleibt Englisch die Fremdsprache, die den Reiselustigen unter uns im Ausland weiterhilft. Wohin Sie auch kommen: im Kontakt mit Einheimischen, anderen Reisenden oder englischsprachigem Personal werden Sie sich auf Englisch verständigen können. In 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 Erfolgserlebnisse. Der Kursleiter war jahrelang als Englischlehrer an einer Schule tätig.

Fr, 26.09.-12.12.2025, 09:00-10:30 Uhr
9x, 18 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
75,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Walls.io / Unsplash

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.

i Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Let's Enjoy English A2.2“ (Klett); ISBN 978-3-12-501639-2, Unit 5.

Do, 25.09.-20.11.2025, 18:00-19:30 Uhr
7x, 14 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
53,80 € / Ermäßigung möglich

31501 | 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 978-3-19-309599-2.

Do, 18.09.-04.12.2025, 19:00-20:30 Uhr
10x, 20 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
93,40 € / Ermäßigung möglich

31502 | Delbrück

Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Heribert Kick

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Sprach- und Grammatikkenntnissen. Gemeinsam mit Kursleiter Heribert Kick üben Sie durch die Simulation alltäglicher Situationen auf Reisen sich korrekt in der Zielsprache zu äußern. Dabei werden kommunikative Fertigkeiten eingeübt und gefestigt. Anhand kurzer Übungstexte und Konversationsübungen werden grundlegende grammatische Kenntnisse vermittelt. Literarische Texte thematisieren interkulturelle Informationen und landeskundliche Begebenheiten. Der Dozent war jahrelang als Englischlehrer an einem Gymnasium tätig.

❶ Wir arbeiten mit ausgewählten Texten und aktuellen Artikeln.

Mi, 17.09.-03.12.2025, 10:00-11:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6, Konferenzraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 13
58,50 € / Ermäßigung möglich

MIT UNS TOP VERKAUFEN

WEIL WIR DEN RICHTIGEN PREIS ERMITTELN

Auf dem Immobilienmarkt in Salzkotten und Umgebung 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 IMMOBILIEN GmbH
Grube 12 | 33098 Paderborn
thater-immobilien.de



3 SPRACHEN DER WELT

31503 | Salzkotten

Time to Talk - English conversation

Susan Kress

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

Mi, 17.09.-10.12.2025, 10:30-12:00 Uhr

10x, 20 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

50,00 € / Ermäßigung möglich

31504 | Salzkotten

Practise your English (B1/B2)

Heiko Döring

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

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

Am 27.11. findet der Kurs nicht statt.

Do, 25.09.-11.12.2025, 18:30-20:00 Uhr

9x, 18 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 17

56,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: Silvia Bianchini / iStock

31505 | Salzkotten

Tea Time Talk

Heiko Döring

„Wanna have a cup of tea?“ Kaum etwas steht für Großbritannien wie die englische „tea time“! In Anlehnung an den „afternoon tea“ treffen Sie sich heute in gemütlicher Runde und üben bei typischen Snacks und frisch aufgebrühtem Tee das freie Sprechen. Unser Englischdozent Heiko Döring bringt einige aktuelle Themen mit, um in lockerer Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen, geht aber ebenso gerne auf Anregungen der Teilnehmer*innen ein. So soll ein offener Austausch ganz nach den Interessen der Gruppe entstehen. Dabei können Sie Ihre Sprachkenntnisse mit verschiedenen Gesprächspartner*innen anwenden und gleichzeitig ein Stück englische Tradition nachempfinden.

❶ Die Kosten für den „afternoon tea“ inkl. Scones mit Butter und Konfitüre, Sandwiches und einem Getränk in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Sa, 15.11.2025, 15:00-17:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Moi - Mode und Café, Lange Straße

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

24,60 €

31601 | Salzkotten

Englische Grammatik - Intensivkurs für Schüler*innen

Du fühlst dich in der englischen Grammatik manchmal unsicher oder hast das Gefühl, im Unterricht nicht ganz mitzukommen? Unser Intensivkurs zur englischen Grammatik richtet sich an Schüler*innen, die gezielt an ihren Schwächen arbeiten und ihre Kenntnisse festigen möchten. In einer kleinen Lerngruppe wiederholen wir gemeinsam die zentralen grammatikalischen Strukturen, die im Schulalltag häufig Schwierigkeiten bereiten: verständlich erklärt, praxisnah vermittelt und mit vielen Übungen. Der Kurs hilft dir Unsicherheiten abzubauen, typische Fehler zu erkennen und mehr Routine im Umgang mit der Sprache zu entwickeln. Unser Ziel ist es, dir durch gezielte Wiederholung und intensives Training ein solides Fundament zu geben, damit du mit neuem Selbstvertrauen im Englischunterricht durchstarten kannst!

❶ Kopierkosten in Höhe von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Mi, 29.10.-17.12.2025, 16:30-18:00 Uhr
8x, 16 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 208
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
76,70 € / Ermäßigung möglich



Foto: Bongkarn Thanyakij / iStock

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, 22.09.2025, 10:00-11:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.

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

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

32002 | Salzkotten

Spanisch für 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, 29.09.-15.12.2025, 10:00-11:30 Uhr
10x, 20 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
88,40 € / Ermäßigung möglich

32003 | Online

Hablemos español - Spanisch für Anfänger*innen (A1)

Jasmin Deppe

Gemeinsam mit Muttersprachlerin Jasmin Deppe entdecken Sie hier die Grundlagen des Spanischen in positiver Atmosphäre. Von der Begrüßung bis zum Bestellen im Café lernen Sie, sich in Alltagssituationen verständlich zu machen. Neben einer Einführung in grundlegende grammatikalische 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. „Hablemos español!“ (Lasst uns Spanisch sprechen!)

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

Mo, 15.09.-15.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
12x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
103,20 € / Ermäßigung möglich

3 SPRACHEN DER WELT



Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

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 grammatikalische Strukturen (z. B. Plural, Präsens) kennen. Der Kurs ist praxisorientiert und lebt vom Mitmachen: In lockerer Atmosphäre trainieren wir 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 Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“ (Kurs- und Übungsbuch) (Klett), ISBN 978-3-12-514671-6.

32005 | Büren

Mo, 27.10.-15.12.2025, 18:30-20:00 Uhr
8x, 16 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
66,70 € / Ermäßigung möglich

32006 | Geseke

Mi, 29.10.-17.12.2025, 19:30-21:00 Uhr
8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
66,70 € / Ermäßigung möglich

32007 | Geseke

Spanisch für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Carlos Nevada 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 Nevada Cortés lernen Sie ein Spanisch, das sehr praktisch orientiert und alltagstauglich ist. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf

dem Sprechen, damit Ihnen Aussprache, Satzbau und häufig gebrauchte Strukturen leichtfallen! Auch Wissenswertes zu Kultur, Land und Leuten kommt nicht zu kurz.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“ (Kurs- und Übungsbuch) (Klett), ISBN 978-3-12-514671-6 ab Lektion 5.

Di, 16.09.-09.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
11x, 22 UStd.

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



Foto: Daniel Lloyd Blunk-Fernández / Unsplash

32008 | Online

Spanisch Crash-Kurs für Jugendliche

Carmen Kesting

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die ein Auslandssemester beginnen, ein Au-pair Jahr planen oder ein Work & Travel anstreben. Sprachkenntnisse erleichtern den Start, sodass du dich sicher und bestimmt vor Ort bewegen kannst. Anhand einer vorgeschlagenen Themensammlung definieren wir die Schwerpunkte und Ziele mit der angemeldeten Gruppe, um eine bestmögliche Vorbereitung zu gewährleisten.

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

Di, 23.09.-09.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
62,50 €

32301 | Geseke

Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A2.2)

Carlos Nevada Cortés

Sie können bereits zwischen *indefinido* und *imperfecto* unterscheiden und möchten Ihr Spanisch weiter ausbauen? Vom Telefonat bis hin zum Austausch über zukünftige Pläne: Unter der Anleitung von Muttersprachler Carlos Nevada Cortés lernen Sie ein praxisnahes, alltagstaugliches Spanisch, das Sie sofort anwenden können. Ein besonderer Fokus liegt in dieser Kleingruppe auf dem Sprechen. Mit gezielten Übungen verbessern Sie Ihre Aussprache, festigen den Satzbau und verinnerlichen häufig gebrauchte Strukturen. Außerdem erfahren Sie Spannendes über die spanische Kultur, das Land und seine Menschen – so wird der Unterricht noch lebendiger und abwechslungsreicher.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo A2“ (Kurs- und Übungsbuch) (Klett), ISBN 978-3-12-514677-8 ab Lektion 7.

Do, 18.09.-04.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
83,40 € / Ermäßigung möglich

32501 | 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 recibirlos en mi Stammtisch „Español para todos“. Vom Small Talk zur echten Unterhaltung. Lernen Sie in diesem Kurs auch bei einem längeren 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. In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

Di, 23.09.-09.12.2025, 19:30-20:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
40,70 €

32502 | Salzkotten

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, Hörverständnissübungen und interaktiven Gesprächen bauen Sie Ihre Lese-, Hör- und Sprechfertigkeiten weiter aus. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und unterrichtet die Sprache seit mehr als zehn Jahren.

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

Di, 16.09.-09.12.2025, 10:30-12:00 Uhr
11x, 22 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
91,70 € / Ermäßigung möglich

32503 | Büren

Spanisch für Fortgeschrittene (B2.2)

Olga Yanez De Bannenberg

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

3 SPRACHEN DER WELT

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con Gusto Nuevo B2“ (Klett), ISBN 978-3-12-514688-4 ab Lektion 6.

Mi, 17.09.-10.12.2025, 08:30-10:00 Uhr
11x, 22 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

145,00 € / 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 aus ca. zwei VHS-Semestern vertiefen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Es werden Basiskenntnisse der italienischen Sprache vermittelt, mit denen Sie sich im Land verständigen, leichte Text verstehen oder kurze Sätze bilden können. Der Unterricht mit der Muttersprachlerin ist abwechslungsreich und bietet viel Gelegenheit zum Sprechen.

❶ Im Kurs wird mit dem Lehrbuch „Nuovo Espresso A1“, ISBN 978-3-19-105438-0 ab Lektion 6 gearbeitet. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Do, 25.09.-11.12.2025, 18:30-20:00 Uhr
10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

87,50 €



Foto: Courtney Cook / Unsplash

33002 | Geseke

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A2.1)

Walter Christoph Franz

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse durch abwechslungsreiche Hör-, Sprech- und Schreibübungen. Dabei lernen Sie wichtige grammatische Strukturen wie den Imperativ und die Relativpronomen gezielt anzuwenden. Mit Kursleiter Walter Franz, der die Sprache seit über 25 Jahren 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 5.

Di, 09.09.-16.12.2025, 18:30-20:00 Uhr
13x, 26 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A09, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

128,50 € / Ermäßigung möglich

33003 | Salzkotten

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A2.1)

Walter Christoph Franz

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse durch abwechslungsreiche Hör-, Sprech- und Schreibübungen. Dabei lernen Sie wichtige grammatische Strukturen wie den Imperativ und die Relativpronomen gezielt anzuwenden. Mit Kursleiter Walter Franz, der die Sprache seit über 25 Jahren 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! Nuova edizione A2“ (Hueber), ISBN 9-783192-754494 ab Lektion 5. Der Kurs findet am 24.09., 29.10. und 12.11. nicht statt.

Mi, 10.09.-10.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
9x, 18 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

143,00 € / Ermäßigung möglich

33004 | Online

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A2.1)

Rosaria Dagnelli-Wenke

Die italienische Sprache wird oft als eine der schönsten Sprachen der Welt bezeichnet. Man kann sie als leidenschaftlich, melodisch, und sinnlich beschreiben. Wenn Sie bereits über Vorkenntnisse aus ca. vier VHS-Semestern verfügen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Erweitern Sie Ihre Basiskenntnisse der italienischen Sprache, um sich mit italienischen Freunden, Nachbarn, Kollegen sowie im Urlaub verständigen zu können. Der Unterricht mit der Muttersprachlerin ist abwechslungsreich und bietet viel Gelegenheit zum Sprechen.

① Wir arbeiten in einer Kleingruppe mit dem Lehrbuch „Nuovo Espresso 2 (A2)“, ISBN 978-3-19-225439-0 ab Lektion 2. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Di, 23.09.-09.12.2025, 18:00-19:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
113,80 €



Foto: Brooke Cagle / Unsplash

33005 | Geseke

„Parliamo italiano“ - Italienisch mit Vorkenntnissen (B1)

Walter Christoph Franz

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

① Der Kurs findet im vierwöchigen Rhythmus statt. Grammatikkenntnisse und ein Grundwortschatz werden vorausgesetzt. Die Materialien werden gestellt.

Mi, 24.09.2025, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 29.10.2025, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 12.11.2025, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 17.12.2025, 18:00-19:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A09, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 16
55,00 € / Ermäßigung möglich

FRANZÖSISCH

34001 | 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!

① Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Mi, 17.09.2025, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104

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

34002 | 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 Auspro-

3 SPRACHEN DER WELT

bieren 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.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Rencontres en français A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-529647-3. Mi, 24.09.-10.12.2025, 19:00-20:30 Uhr 10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
90,90 € / Ermäßigung möglich

34003 | 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“ 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. Mo, 15.09.2025, 19:00-20:00 Uhr 1x, 1,33 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

34004 | 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.

Mi, 01.10.-17.12.2025, 19:00-20:30 Uhr 10x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
83,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: Jud Mackrill / Unsplash

34005 | Hövelhof

Schnupperabend - Französisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Eléa Castelain

Heute haben Sie die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Französisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse“ zu informieren. Lernen Sie Kursleiterin und Muttersprachlerin Eléa Castelain und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie Ihre Fragen rund um den Kurs!

❶ Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Di, 30.09.2025, 19:00-20:00 Uhr 1x, 1,33 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

34006 | Salzkotten

Französisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Eléa Castelain

Mit Muttersprachlerin Eléa Castelain entdecken Sie spielerisch in diesem Einstiegerskurs die französische Sprache. Schritt für Schritt werden Sie an grundlegende Strukturen herangeführt - so lernen Sie, sich vorzustellen, über persönliche Informa-

tionen zu sprechen und einfache Sätze zu Themen wie Familie, Hobbys oder Beruf sicher zu bilden. Sie üben außerdem, erste Fragen zu stellen und auf typische Gesprächssituationen zu reagieren. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Aussprache und dem Hörverstehen, damit Sie sich in alltäglichen Begegnungen schnell zurechtfinden.

❶ Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin gestellt.

Di, 07.10.-16.12.2025, 16:45-18:15 Uhr
9x, 18 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
85,10 € / Ermäßigung möglich

34301 | Salzkotten

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

Catherine Tigges

In diesem Kurs bauen Sie auf erste Vorkenntnisse im Französischen auf. Wenn Sie sich zum Beispiel vorstellen und einfache französische Verben konjugieren können, ist dies der richtige Anschlusskurs für Sie! Mit Muttersprachlerin Catherine Tigges wiederholen Sie bekannte Strukturen und 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 Personen beschreiben und reflexive Verben gezielt einsetzen.

Di, 23.09.-16.12.2025, 19:00-20:30 Uhr
11x, 22 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
78,90 € / Ermäßigung möglich

34302 | Hövelhof

Französisch für Reise und Beruf mit Vorkenntnissen (A2)

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.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Rencontres en français A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-529642-8 ab Unité 10 („Envie D'Ailleurs“).

Mo, 22.09.-15.12.2025, 19:00-20:30 Uhr
11x, 22 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
91,70 € / Ermäßigung möglich

34303 | 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 aktuelle Themen wie Wohnen, Gesundheit, Reisen und Gesellschaft begleiten uns durch den Kurs. Mithilfe verschiedener Übungen zum Wortschatz werden Ihre Ausdrucksmöglichkeiten erweitert. Dozentin Ingrid Kuhl war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyage neu A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-529422-6 ab Unité 7.

Di, 23.09.-09.12.2025, 18:30-20:00 Uhr
10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
93,40 € / Ermäßigung möglich

3 SPRACHEN DER WELT



Foto: Il Vagabiondo / Unsplash

34501 | Salzkotten

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

Ingrid Kuhl

„Allez-y“, bedeutet übersetzt „auf geht’s!“ Wir machen uns auf zu neuen Themen, neuem Wortschatz und neuer Grammatik. Zusätzlich lesen wir die spannende Lektüre „Mort d’oeuvre“, um unser Leseverstehen zu trainieren. Dozentin Ingrid Kuhl war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

❶ Wir arbeiten mit dem Lernkrimi „Mort d’oeuvre“ (Circon Verlag), ISBN 978-3-8174-1973-9 ab Seite 46 („Meurtre en plein ciel“).

Mi, 24.09.-07.01.2026, 10:30-12:00 Uhr
10x, 20 UStd.

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

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

34502 | Salzkotten

Französisch für Fortgeschrittene (B2.2)

Ingrid Kuhl

Der Kurs beginnt mit aktuellen Texten zum Zeitgeschehen in Kultur und Gesellschaft. So erweitern Sie Ihren Wortschatz und können auch bei aktuellen Themen auf Französisch mitreden. Weiterhin wird eine Lektüre gemeinsam ausgesucht, gelesen und besprochen. Die Dozentin war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

Mi, 17.09.-17.12.2025, 08:45-10:15 Uhr
10x, 20 UStd.

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

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

ANDERE SPRACHEN EUROPAS

35001 | Delbrück

Niederländisch für Anfänger*innen (A1)

„Wat leuk dat jij er bent!“ (Wie schön, dass du da bist!) Dieser Kurs richtet sich an alle, die erste Grundkenntnisse im Niederländischen erwerben möchten. Am Ende des Kurses können Sie sich unter anderem auf Niederländisch vorstellen und sich in kurzen Sätzen über Hobbys/Freizeit, Tagesablauf und Beruf unterhalten.

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

Mi, 24.09.-10.12.2025, 19:30-21:00 Uhr
10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

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



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.

35002 | Salzkotten

Mo, 06.10.2025, 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

35004 | Geseke

Do, 09.10.2025, 18:30-19:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Mystockimages / 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.

❗ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Welkom! Neu A1-A2 Niederländisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-528990-1.



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

3 SPRACHEN DER WELT

35003 | Salzkotten

Mo, 27.10.-01.12.2025, 18:30-20:00 Uhr
6x, 12 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,
3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
75,00 € / Ermäßigung möglich

35005 | Geseke

Do, 30.10.-04.12.2025, 18:30-20:00 Uhr
6x, 12 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
75,00 € / Ermäßigung möglich

35006 | Delbrück

Niederländisch für Anfänger*innen mit geringen 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 Essenseinladungen unterhalten. Außerdem lernen Sie, wie man Vergleiche zieht, eine Unterkunft reserviert und eine Wettervorhersage versteht.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Wat leuk! Aktuell A1“ (Hueber), ISBN 978-3-19-105460-1 ab Lektion 6.
Mi, 17.09.-14.01.2026, 19:30-21:00 Uhr
12x, 24 UStd.
Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
100,10 € / Ermäßigung möglich

35007 | Online

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

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 kommunizieren 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.
Fr, 12.09.-05.12.2025, 15:30-17:00 Uhr
10x, 20 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
88,00 € / Ermäßigung möglich

Hubertus Claes

Bildhauer- und Steinmetzmeister



Auf der Breite 3
33154 Salzkotten

Tel 052 58-6638

Fax 052 58-22217

mail@steinmetz-claes.de

www.steinmetz-claes.de

35008 | Delbrück
**Niederländisch für Anfänger*innen
mit guten 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 Vorlieben und Abneigungen auszudrücken, Dinge zu vergleichen oder spontane Gespräche zu führen. Dabei fließen authentische Einblicke in die niederländische Kultur ganz selbstverständlich mit ein. Sicherlich eine wertvolle Vorbereitung auf Ihre nächste Reise ins Nachbarland! Am Ende des Kurses können Sie sich mit Leichtigkeit über Alltagsthemen wie Ihre Wohnsituation oder Ihre Stimmung unterhalten.

i Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Wat leuk! Aktuell A2“ (Hueber), ISBN 978-3-19-105461-8. Mi, 17.09.-14.01.2026, 18:00-19:30 Uhr 12x, 24 UStd.
Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
100,10 € / Ermäßigung möglich

35009 | Online
**Dänisch für Teilnehmer*innen
mit Vorkenntnissen (A1.3/2.1)**
Katharina Asmussen

In diesem Online-Sprachkurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse. Sie lernen beispielsweise über in der Vergangenheit liegende Ereignisse zu berichten, Krankheitssymptome zu schildern und sich am Urlaubsort zurechtzufinden. 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 in Kiel und Kopenhagen studiert und ist als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig.

i Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Dansk for dig neu A1-A2“ (Klett), ISBN: 978-3-12-528971-0 ca. ab Lektion 10 und dem dazugehörigen Übungsbuch

,ISBN 978-3-12-528972-7. Der Kurs findet in den Herbstferien statt und fällt am 07. und 14.11. aus. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Fr, 10.10.-19.12.2025, 10:00-11:30 Uhr 9x, 18 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
79,20 € / Ermäßigung möglich

35010 | Online
**Dänisch für Teilnehmer*innen
mit guten Vorkenntnissen (A2+/B1)**
Katharina Asmussen

In diesem Onlinekurs wenden Sie Ihre erlernten Grundkenntnisse in Gesprächen zu verschiedenen Alltagsthemen wie Umgangsformen und Familie an. Lese- und Hörtexte sowie Videos schulen Ihr Lese- und Hörverständnis. In gezielten Übungen werden wichtige Grammatikthemen wiederholt und vertieft. Der Kurs findet einmal pro Woche per Videokonferenz statt. Zusätzlich erhalten Sie jede Woche Aufgaben zum Selbststudium, um das Gelernte zu vertiefen. Kursleiterin Katharina Asmussen hat Dänisch in Kiel und Kopenhagen studiert und ist als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig.

i Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Så kan du lære det.“ Grundbog., ISBN 978-3-12-528773-0 und zugehörigem Übungsbuch „Så kan du lære det.“ Øvebog, ISBN 978-3-12-528774-7 ab Lektion 1. Der Kurs findet in den Herbstferien statt und fällt am 05. und 12.11. aus. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Mi, 01.10.-17.12.2025, 18:00-19:30 Uhr 10x, 20 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
88,00 € / Ermäßigung möglich

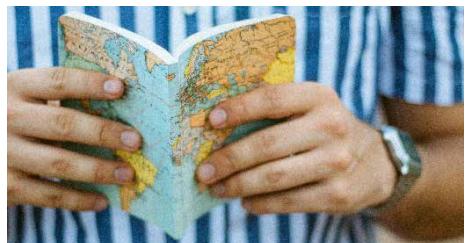


Foto: Unsplash / Adolfo Félix

3 SPRACHEN DER WELT

35011 | Online

Dänisch für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (B1.1)

Katharina Asmussen

In diesem Onlinekurs setzen Sie Ihre bereits erworbenen Grundkenntnisse gezielt in lebendigen Gesprächen zu Alltagsthemen wie Familie, Arbeitsleben und Bewegung in die Praxis um. Passende Lese- und Hörtexte sowie Videos schulen Ihr Lese- und Hörverständnis. Gezielte Übungen helfen Ihnen, wichtige Grammatikthemen zu festigen und sicher anzuwenden. 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 in Kiel und Kopenhagen studiert und ist 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 und dem dazugehörigen Übungsbuch „Så kan du lære det: Øvebog“ (Klett), ISBN 978-3-12-528774-7 ca. ab Lektion 3. Der Kurs findet in den Herbstferien statt und fällt am 03. und 10.11. aus. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Mo, 29.09.-15.12.2025, 20:00-21:30 Uhr 10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

88,00 € / Ermäßigung möglich

35012 | Online

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

Katharina Asmussen

In diesem Onlinekurs wenden Sie Ihre erlernten Grundkenntnisse in Gesprächen zu verschiedenen Alltagsthemen wie Literatur, Filme sowie Kindheit und Jugend 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 in Kiel und Kopenhagen studiert und ist 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 und dem dazugehörigen Übungsbuch „Så kan du lære det: Øvebog“ (Klett), ISBN 978-3-12-528774-7 ca. ab Lektion 9. Der Kurs findet in den Herbstferien statt und fällt am 03. und 10.11. aus. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Mo, 29.09.-15.12.2025, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

88,00 € / Ermäßigung möglich

35013 | Online

Norwegisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen (A2)

Kristin Sens

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

❶ Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Norsk for deg neu A1-A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-528925-3 ab Lektion 11. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Do, 18.09.-04.12.2025, 19:30-21:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

62,50 €

35014 | Geseke

Schnupperabend: Odjazz! Polnisch für Anfänger*innen (A1)

Aleksandra Lass

Heute haben Sie die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Odjazz! Polnisch für Anfänger*innen“ 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, 11.09.2025, 18:00-19:00 Uhr 1x, 1,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
95,90 € / Ermäßigung möglich



Foto: freeskyline / iStock

35015 | Geseke

Odjazd! Polnisch für Anfänger*innen (A1) mit Kochabend

Aleksandra Lass

„Odjazd!“ 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. Beim Kochabend mit polnischen Spezialitäten wie Piroggen und Borschtsch tauchen Sie tief in die traditionelle Küche Polens ein. 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. Der Kochabend findet am 20.11.25 in der Küche der Sekundarschule (Auf den Strickern 30, Geseke) statt. Es fällt eine Lebensmittellumlage von ca. 7,00 € an, die direkt an die Dozentin zu entrichten ist.
Do, 25.09.-11.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
10x, 23 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

35016 | 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“ 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, 18.09.2025, 19:00-20:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A09, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35017 | 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, 25.09.-11.12.2025, 19:00-20:30 Uhr
10x, 20 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A09, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
93,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: Adventure Albania / Unsplash

35018 | Online

Albanisch für Anfänger*innen (A1)

Anna Shost-van Dongen

Albanien - ein faszinierendes Land mit beeindruckender Natur, herzlicher Gastfreundschaft und einer Sprache, die zu den ältesten eigenständigen Sprachgruppen Europas gehört. Tauchen Sie mit Anna Shost-van Dongen in die faszinierende Welt der albanischen Sprache und Kultur ein. In diesem Kurs für Anfänger*innen erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse und lernen alltägliche Redewendungen, um einfache Gespräche auf Albanisch zu führen. Eine ideale Vorbereitung für Ihre Reise in das sehenswerte Land zwischen Adria und Balkan!

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

Do, 11.09.-18.12.2025, 19:30-21:00 Uhr
15x, 30 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
156,00 €

35019 | Online

Neugriechisch für Anfänger*innen (A1)

Anna Shost-van Dongen

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 Erwachsene ohne Vorkenntnisse, die neugierig auf das moderne Griechisch sind und das griechische Alphabet lernen möchten. Mit Dozentin Anna Shost-van Dongen lernen Sie die wichtigsten sprachlichen Grundlagen für erste Kontaktsituationen. Außerdem erfahren Sie viel über Land und Leute!

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Pame! A1“ (Hueber), ISBN 978-3190054046. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Mi, 10.09.-17.12.2025, 17:00-18:30 Uhr
15x, 30 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
156,00 €

Beruf und Digitales

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

4

4 BERUF UND DIGITALES

Beruf und Digitales - Unsere Leistungsangebote der beruflichen Bildung

Arbeit und Beruf sind von zentraler Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität und für die gesellschaftliche Teilhabe. Berufliche Weiterbildung ist daher ein unverzichtbarer und zentraler Bestandteil unseres Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt bei persönlichen Kompetenzen wie Lernfähigkeit an und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungsangeboten. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologien und neuen Medien ist ein Schwerpunkt im Bereich „Beruf und Digitales“.

Zertifikatskurse zur beruflichen Weiterbildung in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen gehören ebenso dazu wie Angebote zu Querschnittsthemen wie Rhetorik, Selbstmarketing oder Kreativitätstraining und stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.

Insbesondere der Bereich „Berufspraxis und Schlüsselqualifikationen“ bietet Themen zur Stärkung fachlicher und sozialer Kompetenzen, die im Berufsleben erfolgversprechend eingesetzt werden können. Schlagfertigkeit und selbstbewusstes Auftreten, Belastbarkeit und Reflexionsfähigkeit sowie rhetorische Überzeugungskraft tragen zur Persönlichkeitsbildung bei und sind der Grundstein für den eigenen beruflichen Erfolg.

Die EDV-Kurse bieten umfassende Antworten auf unzählige Fragen rund um digitale Endgeräte wie PC, Notebook oder Smartphone. Wichtige Anwendungsprogramme stehen dabei ebenso im Fokus wie die Nutzungsmöglichkeiten des Internets und weitere Potenziale der fortschreitenden Digitalisierung. Ob Neueinsteiger*innen, Wiedereinsteiger*innen oder Anwender*innen mit Vorkenntnissen – das Angebot bietet für jeden etwas. Dazu gehören Tastschreibkurse, Angebote zum grundlegenden Umgang mit Computer, Smartphone oder Tablet sowie die gängigsten Anwendungen aus dem Office-Bereich, die an vielen Stellen im Arbeitsleben zum Einsatz kommen.

Dem Bereich Medienbildung sind Bildungsangebote zugeordnet, in denen die Teilnehmenden lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Die Anwendungsbereiche digitale Fotografie, Video- und Bildbearbeitung sowie Medienproduktion befähigen die Teilnehmenden, Medienprodukte adressatengerecht zu planen, zu gestalten und zu präsentieren sowie Möglichkeiten des Publizierens und Teilens kennen und nutzen zu lernen.



MEDIENKOMPETENZ RAHMEN NRW

Die Auswahl der Angebote und deren Inhalte im Bereich Medienbildung orientieren sich am Medienkompetenzrahmen NRW. Ziel ist es, zu einem sicheren, kreativen und verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu befähigen und neben einer umfassenden Medienkompetenz auch eine informatische Grundbildung zu vermitteln, um gesellschaftliche Teilhabe und ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Weitere Informationen finden Sie unter <https://medienkompetenzrahmen.nrw>.

Firmenschulungen

In vielen Themenbereichen wie Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, EDV und IT, Sprachen, Gesundheit oder Teamentwicklung stehen wir Unternehmen, Institutionen und öffentlichen Verwaltungen als Weiterbildungspartner zur Seite. In enger Abstimmung mit den Auftraggebern entwickeln wir passgenaue Weiterbildungsangebote – auf Wunsch vor Ort im Unternehmen oder online!



Foto: sturti/iStock

DOZENT*IN WERDEN

Teilen Sie Ihr Wissen und bereichern Sie unser Bildungsangebot! Interessiert? Nutzen Sie die Möglichkeit, einen der unten stehenden Informationsabende zu besuchen. Oder bewerben Sie sich einfach direkt online über unsere Internetseiten.



40001 | Salzkotten

Dozent*in bei der VHS werden: So geht's!

Markus Krick, Leiter der VHS vor Ort,
Markus Discher, Stellv. Leiter der VHS

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! Di, 16.09.2025, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 16
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

MIT ERFOLG ZUM NEUEN JOB

40010 | Online

Gründen aus der Arbeitslosigkeit

Viktor Zimmermann, Tina Kassel

AVGS Gründercoaching: Ihr Schlüssel zur erfolgreichen Selbstständigkeit! Entdecken Sie Ihre Potenziale und transformieren Sie Ihre Geschäftsidee in ein florierendes Vollzeit-Business. In diesem kostenfreien Webinar zum Thema „Gründen aus der Arbeitslosigkeit“ erlangen Sie umfassendes Wissen zu folgenden Themen: Wie beantrage ich das Grün-

4 BERUF UND DIGITALES

dercoaching? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit ich ein Gründercoaching bewilligt bekomme? Was ist ein AVG5 Bildungsgutschein? Wie läuft ein Gründercoaching ab? Wie beantrage ich einen Gründungszuschuss? Wie sind die Erfolgsaussichten, dass der Gründungszuschuss bewilligt wird? Die Teilnahme ist kostenlos.

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

Do, 27.11.2025, 10:00-11:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Mi, 26.11.2025

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSEL- QUALIFIKATIONEN



Foto: mesh cube/iStock

40020 | Online

Der erste Eindruck: Schlüssel zu gelungener Kommunikation

Thomas Paul

Der erste Eindruck beeinflusst entscheidende Momente im Leben – sei es bei einem Gespräch, einer Bewerbung oder in neuen Begegnungen. Doch wie können Sie diesen ersten Eindruck gezielt steuern? In diesem Workshop lernen Sie anhand praxisnaher Beispiele, wie Sie Ihre Wirkung bewusst gestalten. Themen wie Körpersprache, Mimik, Kleidung und ein

souveränes Auftreten stehen im Fokus. Entdecken Sie, wie Sie mit Charisma und Selbstbewusstsein überzeugen können – vom ersten Augenblick an!

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

Mi, 03.12.2025, 18:30-21:15 Uhr

1x, 3,67 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Di, 02.12.2025

23,00 €



Nein sagen, aber wie?

Alexandra Unruhe, Zertifizierte Mediatorin

In diesem kompakten Kurs „Nein sagen kann man lernen“ bieten wir Ihnen erste Einblicke in die Kunst des klaren Nein-Sagens. Wir erarbeiten gemeinsam effektive Strategien für einen souveränen Umgang mit Anfragen, Forderungen und Erwartungen und setzen den Fokus auf Selbstschutz, Selbstfürsorge und Abgrenzung. Dabei schauen wir auch auf die psychologischen und sozialen Aspekte des Nein-Sagens. Lernen Sie von Mediatorin Alexandra Unruhe, wie Sie Ihre eigenen Bedürfnisse erkennen, respektieren und verteidigen können und entwickeln Sie Strategien zur Selbstfürsorge in anspruchsvollen Situationen.

❶ Bitte Schreibmaterial für persönliche Notizen mitbringen.

40021 | Delbrück

Mi, 29.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

20,00 €

40022 | Büren

Mi, 05.11.2025, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

20,00 €

40023 | Hövelhof

Do, 13.11.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
20,00 €

40024 | Salzkotten

Di, 18.11.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,
3. OG, Raum 3.60
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
20,00 €

40025 | Bad Wünnenberg

Mi, 19.11.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum
AE 07
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
20,00 €

40026 | Delbrück

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, 15.11.2025, 10:00-15:00 Uhr
1x, 6 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
30,00 €

40027 | Delbrück

Autogenes Training als Mental-Fitness

Sören Döhlinger

Wer kennt es nicht? Dass eigene, höchste Stress-Level im Alltag ist mal wieder erreicht. Nicht nur das: der Wunsch nach innerer Ruhe als Gegenpol zu Hektik und Termindruck keimt wieder auf. Wie kann ich es ganz einfach, mit gezielten Übungen schaffen, mir in kürzester Zeit einen für mich erholsamen psychischen Ort der inneren Ruhe und mentaler Fitness zu generieren? Eine Vielzahl von leicht erlernbaren Übungen des Autogenen Trainings eröffnet bequeme Wege, sich selbst gegen kräftezehrenden Stress zu schützen, sich besser auf externe Herausforderungen zu fokussieren und das eigene Mindset nachhaltig neu aufzustellen. Gönnen Sie sich einen ganz besonderen „Kurzurlaub“ zur Stärkung Ihrer Mentalfitness!

Sa, 22.11.2025, 10:00-15:00 Uhr
1x, 6 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
30,00 €



ULLNER & ULLNER
Partner für Industrie und Handwerk
Seit 1806

Grüner Weg 25
33098 Paderborn
Tel. 05251 7104-0
www.ullner.de

Stahl, Edelstahl u.
NE-Metalle, Schweiß- u.
Drucklufttechnik,
Befestigungstechnik und
Eisenwaren, Betriebsein-
richtungen, Werkzeuge
und Maschinen,
Arbeitsschutz

...kann mehr!

40028 | Hövelhof

Kommunikations-Psychologie fürs Tagesgeschäft

Sören Döhlinger

Zwischenmenschliche Spannungen am Arbeitsplatz kosten Energie, Zeit und Motivation. Dieses Seminar vermittelt praxisnahes 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 konstruktiv 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, 13.12.2025, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Realschule, Staumüller Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €



Foto: cagkansayin/iStock

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg - Infoabende

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.

❶ Die Teilnahme an den Infoabenden ist unverbindlich und gebührenfrei.

40029 | Delbrück

Mi, 08.10.2025, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,

Auf dem Haupte 35

40030 | Salzkotten

Do, 09.10.2025, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,

Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60



Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

Ein Weg zu empathischer Verständigung.

Katrin 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.

❶ Bitte Schreibmaterial für eigene Notizen und etwas zu trinken mitbringen.

40031 | Delbrück

Mi, 29.10.-17.12.2025, 18:00-21:00 Uhr

8x, 32 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,

Auf dem Haupte 35

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

133,40 € / Ermäßigung möglich

40032 | Salzkotten

Do, 30.10.-18.12.2025, 18:00-21:00 Uhr
8x, 32 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
133,40 € / Ermäßigung möglich

Do, 25.09.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 27.09.2025, 09:00-12:00 Uhr
Di, 30.09.2025, 18:00-21:00 Uhr
6x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
Anmeldeschluss: Mi, 17.09.2025
100,00 € / Ermäßigung möglich

BUCHFÜHRUNG



Foto: Make_Video_Company/iStock

40100 | Online**Grundlagen der Buchführung I**

Maria-Elisabeth Mertensmeier,
Bilanzbuchhalterin und Controlllerin

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 Auszubildenden. 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.

Do, 18.09.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 20.09.2025, 09:00-12:00 Uhr
Di, 23.09.2025, 18:00-21:00 Uhr

40101 | Online**Grundlagen der Buchführung II**

Maria-Elisabeth Mertensmeier,
Bilanzbuchhalterin und Controlllerin

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.

Di, 18.11.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 22.11.2025, 09:00-12:00 Uhr
Di, 25.11.2025, 18:00-21:00 Uhr
Do, 27.11.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 29.11.2025, 09:00-12:00 Uhr
Di, 02.12.2025, 18:00-21:00 Uhr
6x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
Anmeldeschluss: Mo, 17.11.2025
100,00 € / Ermäßigung möglich

40150 | Online**Einnahmenüberschussrechnung:
Gewinnermittlung nach §4 Abs. 3 EStG**

Maria-Elisabeth Mertensmeier,
Bilanzbuchhalterin und Controlllerin

Diese vereinfachte Gewinnermittlungsart kann ausschließlich von natürlichen Personen gewählt werden, die eine freiberufliche Tätigkeit ausüben.

4 BERUF UND DIGITALES

Gleiches gilt für Betreibende eines kleinen Gewerbes. Der Kurs ist auch vor der Entscheidung für eine Existenzgründung oder Selbstständigkeit empfehlenswert. Außerdem richtet sich das Angebot auch an Personen, die im Angestelltenverhältnis tätig sind und Lohnersatzleistungen beziehen (z. B. Elterngeld, Kurzarbeitergeld etc.).

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

Fr, 14.11.2025, 18:00–21:00 Uhr

Sa, 15.11.2025, 09:00–12:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

Anmeldeschluss: Do, 13.11.2025

50,00 € / Ermäßigung möglich

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT

XPERT Business

Für alle in der Folge aufgelisteten Webinare des Xpert Business-Zertifikatssystems gilt:

Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter

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

Alle Informationen rund um das Xpert Business-Zertifikatssystem finden Sie auf unseren Internetseiten unter www.vhs-vor-ort.de

40151 | Regionales Prüfungszentrum

Zertifikatsprüfung Xpert Business (für alle Module)

Sie haben die Möglichkeit, Ihr Xpert Business-Webinar mit einer Zertifikatsprüfung abzuschließen. Die Zertifikate werden im Xpert Business-System bundesweit anerkannt. Prüfungen werden schriftlich in einem der über 50 regionalen Xpert Business Prüfungszentren abgelegt.

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 gerne zur Verfügung. Termin auf Anfrage

1x, 4 UStd.

Regionales Xpert Business-Prüfungszentrum in Ihrer Nähe

Die Prüfungsgebühr wird durch das regionale Xpert Business-Prüfungszentrum festgelegt. Nähere Informationen auf Anfrage.

40152 | 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 Das Modul richtet sich an Einsteiger*innen, es werden daher keinerlei Kenntnisse der Finanzbuchführung vorausgesetzt.

Di und Do, 04.11.–05.02.2026, 18:30–20:30 Uhr

24x, 64 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

359,00 €

40153 | 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 Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt.

Di und Do, 04.11.-29.01.2026, 18:30-20:30 Uhr
22x, 58,67 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
335,00 €

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 Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung vorausgesetzt.

Di und Do, 04.11.-05.02.2026, 18:30-20:30 Uhr
24x, 64 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
359,00 €



40154 | 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 Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt.

Di und Do, 04.11.-03.02.2026, 18:30-20:30 Uhr
16x, 42,67 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
275,00 €

40155 | 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

40156 | 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 Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt.

Di und Do, 04.11.-29.01.2026, 18:30-20:30 Uhr
22x, 58,67 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
335,00 €

40157 | 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

4 BERUF UND DIGITALES

Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

❶ Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt.

Di und Do, 04.11.-08.01.2026, 18:30-20:30 Uhr
16x, 42,67 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
275,00 €

40158 | Online

Einnahmen-Überschussrechnung (Xpert Business-Zertifikat)

Geprüfte*r Dozent*in des Xpert Business
LernNetz (XBL)

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

❶ Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung vorausgesetzt.

Di und Do, 04.11.-09.12.2025, 18:30-20:30 Uhr
11x, 29,33 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
189,00 €

40159 | Online

Kosten- und Leistungsrechnung (Xpert Business-Zertifikat)

Geprüfte*r Dozent*in des Xpert Business
LernNetz (XBL)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

❶ Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt.

Di und Do, 04.11.-22.01.2026, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
315,00 €

40160 | Online

Finanzwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)

Geprüfte*r Dozent*in des Xpert Business
LernNetz (XBL)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

❶ Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt.

Di und Do, 04.11.-22.01.2026, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
315,00 €

XPERT Business

40161 | 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 Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuch-

führung 2" vermittelt, werden vorausgesetzt.
Di und Do, 04.11.-22.01.2026, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.
Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
315,00 €

40162 | 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 Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt.

Di und Do, 04.11.-22.01.2026, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.
Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
315,00 €

40163 | 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.

❶ Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrungen vorausgesetzt.

Di und Do, 04.11.-29.01.2026, 18:30-20:30 Uhr
22x, 58,67 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
300,00 €

40164 | 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.

❶ Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrungen vorausgesetzt.

Di und Do, 04.11.-22.01.2026, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit Videoverfügbarkeit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
315,00 €

FORTBILDUNGEN FÜR KINDERTAGESPFLEGE-PERSONEN

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

Sowohl dem Jugendamt des Kreises Paderborn als auch der VHS ist es ein zentrales Anliegen, die Kindertagespflegepersonen durch passgenaue Fortbildungsmaßnahmen zu unterstützen und so die

Foto: PeopleImages/iStock



Im Herzen ein Nerd?

Dozent*in bei der VHS
vor Ort werden!

VHS 
vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung



vhs-vor-ort.de 

Qualitätsentwicklung in der Kindertagespflege vorantreiben. 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.



Fortbildungsveranstaltungen für Tagespflegepersonen im Bereich des Kreisjugendamtes Paderborn



40200 | Salzkotten

Elternabend in der Kindertagespflege gestalten Jennifer Kuhoff

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

Raumgestaltung und Einstieg in den Abend und Ablauf.

Do, 04.09.2025, 19:00-21:15 Uhr
1x, 3 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
16,45 €

40201 | Salzkotten

Farbenwerkstatt - Nachhaltige Malfarben und Malwerkzeuge aus der Natur

Monika Evers, Erzieherin, Heilpädagogin,
Referentin für frühkindliche Bildung, Dozentin in
der Tagespflegequalifizierung

Junge Kinder lieben Naturmaterialien. Es ist nachhaltig und ressourcenschonend aus ihnen, Farben und Malutensilien mit den Kindern selbst herzustellen. Die Jüngsten sind fasziniert draußen die entsprechenden Materialien zu sammeln und zu Farben, Pinseln und anderes Malwerkzeug zu verarbeiten. Diese Materialien sind nicht vorgefertigt, sondern entsprechen den Vorstellungen der Kinder. Das führt zu einzigartigen Kunstwerken, da auch die „Leinwände“ nachhaltiger Natur sein können. Steine, ein Rindenstück, ein glatter Stock oder das Riesenblatt eignen sich zum Malen ebenso, wie Papier und Spiegel. Als Gemälde oder kleines Kunstwerk schmücken sie dann Wand, Fensterbank und Garten. In diesem Seminar werden wir aus den Geschenken der Natur Farben, Kreiden, Malwerkzeuge, Kleber und Co. herstellen und kreativ einsetzen.

❗ Falls vorhanden bringen Sie bitte verschiedene getrocknete oder frische Blüten z.B. Kornblumen mit, aus denen wir Farben herstellen können.

Sa, 20.09.2025, 09:00-14:30 Uhr
1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, B
egonienstr. 13, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
48,90 €

40202 | Salzkotten

Nachhaltiges Spielzeug selbstgemacht

Monika Evers, Erzieherin, Heilpädagogin, Referentin
für frühkindliche Bildung, Dozentin in der Tages-
pflegequalifizierung

Viele Materialien im Haushalt eignen sich als Spiel-

4 BERUF UND DIGITALES

materialien für junge Kinder. So wird aus einer mit Schnipseln beklebten Kakaopulverdose und Lichterkette, eine Sternendose als Tischschmuck für den Frühstückstisch oder ein Behälter für selbstgebackene Kekse. Dingen ein zweites Leben ermöglichen und diese zum gefahrlosen Spiel für die Jüngsten zu nutzen, ist nachhaltig und schont den pädagogischen Etat, wie auch die Ressourcen. Die so entstandenen Spielmaterialien bekommen für die Kinder einen neuen Wert. Die Kinder erleben, nicht alles wird weggeworfen, sondern kann noch zum Spielen nützlich sein. In diesem Seminar erhalten sie viele Praktische Ideen wie Sie aus Ihren Alltagsdingen neue Spielideen für die Kinder entwickeln können und zur Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung beitragen.

① Bitte bringen Sie Alltagsdinge mit, wie z.B. Stoffreste, Dosen, Flaschen, Steine usw. aus denen wir gemeinsam neues Spielzeug herstellen können.

Sa, 04.10.2025, 09:00-14:30 Uhr

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,

Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

48,90 €

40203 | Delbrück

Selbstfürsorge in der Kindertagespflege

Karina Feindt

In der verantwortungsvollen Arbeit mit Kindern ist es entscheidend, auch auf sich selbst zu achten. Diese praxisnahe Weiterbildung richtet sich an Kindertagespflegepersonen, die ihre Selbstfürsorgekompetenz 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, 08.11.2025, 09:00-14:30 Uhr

1x, 6 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,

Auf dem Haupte 35

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

57,60 €



Grafik: elenabs/IStock

40204 | Bad Wünnenberg

Kostengünstiges und gesundes Mittagessen in der Kindertagespflege

Katharina Heppe, Ernährungsberaterin (IHK)

In dieser Fortbildung lernen Sie, wie Sie mit begrenztem Budget gesunde und ausgewogene Mahlzeiten für Kinder zubereiten können. Dabei stehen sowohl die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Kleinkindern als auch praktische Aspekte wie die Planung, Einkauf und Zubereitung im Fokus. Sie erhalten wertvolle Anregungen, wie sich saisonale und regionale Lebensmittel sinnvoll integrieren lassen, und entdecken alltagstaugliche Ideen für eine kindgerechte Ernährung in der Kindertagespflege.

① Mitzubringen sind: Geschirrtücher, Schürze, Schneid- und Schälmesser sowie Behälter für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Sa, 08.11.2025, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09,

Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

21,00 €

40205 | Bad Wünnenberg

Vegetarische und vegane Ernährung in der Kindertagespflege

Katharina Heppe, Ernährungsberaterin (IHK)

In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie eine gesunde und ausgewogene vegetarische oder vegane Ernährung in der Kindertagespflege umsetzen können. Neben grundlegenden Informationen zur nährstoffgerechten Versorgung von Kleinkindern lernen Sie, wie eine solche Ernährungsweise abwechslungsreich und bedarfsgerecht gestaltet wird.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auch auf der Bewertung der vegetarischen und veganen Küche, um mögliche Herausforderungen wie die Versorgung mit essentiellen Nährstoffen (z. B. Vitamin B12, Eisen und Calcium) zu erkennen und zu bewältigen. Die Fortbildung bietet Ihnen außerdem praktische Tipps und kreative Rezeptideen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

❶ Mitzubringen sind: Geschirrtücher, Schürze, Schneid- und Schälmesser sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittellage beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten. Sa, 22.11.2025, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
21,00 €



Foto: LeManna/iStock

40206 | Bad Wünnenberg

Raumgestaltung in der Kindertagespflege

Alina Discher, B.A. Innenarchitektur

Der Raum spielt eine zentrale Rolle für die Atmosphäre und die Nutzungsmöglichkeiten, die er bietet. Eine sorgfältige Gestaltung kann das Wohlbefinden steigern und Entwicklungsprozesse gezielt unterstützen. Besonders bei Räumen für Kinder ist es entscheidend, deren Bedürfnisse zu berücksichtigen und vielseitige Angebote zu schaffen. Bereiche für Bewegung, kreatives Gestalten, Rückzug und freies Spiel sollten harmonisch integriert werden, um eine inspirierende Umgebung zu schaffen. In der Fortbildung erhalten Sie fundiertes Wissen und praxisnahe Impulse, um Räume optimal zu gestalten. Sie analysieren bestehende Räumlichkeiten, identifizieren Potenziale und entwickeln neue Ideen, die direkt umsetzbar sind. Mit Unterstützung durch anschauliche Beispiele aus Foto- und Filmmaterial werden

Aspekte wie Materialwahl, Raumkonzepte und bildungsfördernde Gestaltung vermittelt, sodass eine praxisnahe Umsetzung im Vordergrund steht.

Sa, 15.11.2025, 09:00-14:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
58,60 €

40207 | Salzkotten

„Kleine Hände ganz groß“ - Feinmotorische Bewegungsanreize in der Kindertagespflege für Kinder von 0-3 Jahren

Monika Evers, Erzieherin, Heilpädagogin, Referentin für frühkindliche Bildung, Dozentin in der Tagespflegequalifizierung

Die Grundlagen der Feinmotorik entwickeln sich schon im 1. Lebensjahr. Junge Kinder benötigen viele Gelegenheiten im Alltag diese Grundfertigkeiten anzuwenden, indem sie z.B. Krümel mit Daumen und Zeigefinger (Pinzettengriff) aufsammeln oder die ersten Erfahrungen mit der Schere machen können. In diesem Entwicklungsraum von 0-3 Jahren arbeitet die Grobmotorik noch sehr eng mit der Feinmotorik zusammen. So finden sich im Tagesablauf viele Möglichkeiten und Materialien mit den Händen tätig zu werden. In diesem Seminar werden Sie viele Alltagsmaterialien und Situationen kennenlernen, die eine gute Entwicklung der Feinmotorik unterstützen. Inhalt: Entwicklung der Feinmotorik zwischen 0-3 Jahren, Gestaltung einer anregungsreichen, feinmotorischen Umgebung mit vielen praktischen Materialien.

Sa, 22.11.2025, 09:00-14:30 Uhr

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Sport-halle

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
48,90 €

40208 | Salzkotten

Mit allen Sinnen im Alltag - Wahrnehmungserfahrung in der Kindertagespflege

Diana Flüter, Dipl. Pädagogin

In der Kindertagespflege erleben Kinder ihre Welt ganzheitlich - mit allen Sinnen. Dieses Angebot zeigt, wie alltägliche Situationen gezielt genutzt werden können, um Wahrnehmungserfahrungen

4 BERUF UND DIGITALES

zu fördern: riechen, schmecken, tasten, hören und sehen werden zu Bausteinen frühkindlicher Bildung. Durch bewusst gestaltete Sinnesanregungen entsteht ein lebendiger, anregender Alltag, der die kindliche Entwicklung spielerisch unterstützt.

Sa, 22.11.2025, 09:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

ErlebnisCampus e.V., Salzkotten,
Domherrenkamp 10; Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

55,40 €

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, 11.11.-26.11.2025, 18:00-19:30 Uhr
6x, 12 UStd.

Online über Microsoft Teams

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9

Anmeldeschluss: Mo, 03.11.2025

119,00 € / Schüler*innen erhalten 25% Ermäßigung

GRUNDLAGEN DER EDV UND 10-FINGER- TASTSCHREIBEN

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 Konzentration auf den Inhalt. Ähnlich wie beim Fahrradfahren: Sie haben es einmal gelernt und brauchen nicht mehr überlegen, wie Sie den Lenker halten müssen, in die Pedale treten oder die Balance halten. All das geschieht unbewusst und zielsicher. Mit dem multisensorischen Lernsystem von „ritter magic typing“ werden in diesem Online-Kurs verschiedene Sinnesorgane angesprochen und jeder Buchstabe mit einem Symbol verknüpft. So ist es möglich, bereits an einem Tag alle Buchstaben, Zahlen und wichtigsten Sonderzeichen zuordnen zu können. Das Erlernte wird selbstständig ins Unterbewusstsein transportiert und die Schnelligkeit trainiert. Kursleiterin Gerhild Schnittker ist Lizenz-Trainerin für das im Kurs eingesetzte und zertifizierte Konzept „ritter magic typing“.

❶ 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



Foto: malerapaso/iStock

41002 | Delbrück

10-Finger-Tastschreiben in 3x3 Stunden (Ferienkurs für Schüler*innen von 10-18 Jahren)

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 Konzentration auf den Inhalt. Ähnlich wie beim Fahrradfahren: Sie haben es einmal gelernt und brauchen nicht mehr überlegen, wie Sie den Lenker halten müssen, in die Pedale treten oder die Balance halten. All das geschieht unbewusst und zielsicher. Mit dem multisensorischen Lernsystem von „ritter magic typing“ werden in diesem Kurs verschiedene Sinnesorgane angesprochen und jeder Buchstabe mit einem Symbol verknüpft. So ist es möglich, bereits an einem Tag alle Buchstaben, Zahlen und wichtigsten Sonderzeichen zuordnen zu können. Das Erlernte wird selbstständig ins Unterbewusstsein transportiert und die Schnelligkeit trainiert. Kursleiterin Gerhild

Schnittker ist Lizenz-Trainerin für das im Kurs eingesetzte und zertifizierte Konzept „ritter magic typing“.

❶ In der Kursgebühr sind 25,00 € für das im Kurs verwendete Arbeitsheft inkl. Schreibtrainingsprogramm enthalten. Das Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

Mo, 13.10.2025, 10:00-13:15 Uhr

Di, 14.10.2025, 10:00-13:15 Uhr

Mi, 15.10.2025, 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%)

41010 | Delbrück

Schritt für Schritt: Computer-Wissen für alle

Miriam Lübbers

Haben Sie Fragen zum Computer? Möchten Sie lernen, wie man E-Mails schreibt, Dateien druckt oder sicher im Internet surft? Vielleicht kommen Sie manchmal nicht weiter, zum Beispiel mit WORD oder EXCEL? Oder Sie trauen sich gar nicht erst anzufangen? In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der PC-Benutzung. Egal, ob Sie Anfänger*in sind oder schon etwas Erfahrung haben: Wir gehen auf Ihre individuellen Fragen und Ihr Lerntempo ein. Bringen Sie Ihren Laptop mit und wir unterstützen Sie Schritt für Schritt. Fragen sind jederzeit willkommen!

❶ Erste Kenntnisse im Umgang mit dem PC oder Notebook sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Sie können Ihr eigenes Notebook (inkl. Netzteil und Mehrfachsteckdose) zum Kurs mitbringen.

Mo, 15.09.2025, 18:30-20:00 Uhr

Mi, 17.09.2025, 18:30-20:00 Uhr

Mi, 24.09.2025, 18:30-20:00 Uhr

Do, 25.09.2025, 18:30-20:00 Uhr

Mo, 29.09.2025, 18:30-20:00 Uhr

Mi, 01.10.2025, 18:30-20:00 Uhr

6x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Ladestr.1 A204 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

50,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Drazen Zigic/Stock



Computer und Internet leicht gemacht 1:

Grundkurs für Einsteiger*innen

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich speziell an Einsteiger*innen, die erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer und dem Internet sammeln möchten. Vermittelt werden der verantwortungsvolle Umgang mit den Geräten (Hardware), die wichtigsten Programme und Werkzeuge (Software) sowie erste Schritte zur Organisation von Daten. Die Teilnehmer*innen erlernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows und unternehmen erste Schritte im Internet. Dazu gehört das Suchen und Recherchieren mit Google, Möglichkeiten des Online-Shoppings sowie die Aufklärung über Gefahren der Internetnutzung. Dozent Herbert Lehmann ist ausgebildete Lehrkraft mit langjähriger (Berufs-)Erfahrung in Schule und Erwachsenenbildung.

❶ Es werden keine oder nur geringe Computerkenntnisse vorausgesetzt. Der Kurs ist auch für ältere Lernende geeignet.

41011 | Büren

Mo, 15.09.2025, 18:30-20:45 Uhr

Do, 18.09.2025, 18:30-20:45 Uhr

Mo, 22.09.2025, 18:30-20:45 Uhr

Do, 25.09.2025, 18:30-20:45 Uhr

4x, 12 UStd.

Schulzentrum Büren, EDV, Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

50,00 € / Ermäßigung möglich

4 BERUF UND DIGITALES

41012 | Geseke

Mo, 29.09.2025, 18:00-20:15 Uhr
Mi, 01.10.2025, 18:00-20:15 Uhr
Mo, 06.10.2025, 18:00-20:15 Uhr
Do, 09.10.2025, 18:00-20:15 Uhr
4x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Raum A12 (Info 2)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
50,00 € / Ermäßigung möglich

41013 | Geseke

Computer und Internet leicht gemacht 2: Aufbaukurs

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer und dem Internet gesammelt haben. Der Umgang mit Windows, die Nutzung von Internet und E-Mail sowie die Organisation von Dateien und Ordern 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 und Mi, 27.10.-05.11.2025, 18:00-20:15 Uhr
4x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Raum A12 (Info 2)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
50,00 € / Ermäßigung möglich



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. Vorkenntnisse im Umgang mit Computern sind nicht erforderlich. Eigene Windows-Notebooks können auf Wunsch mitgebracht werden (inkl. Netzteil u. Verlängerungskabel).

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!

41014 | Delbrück

Städt. Gymnasium Delbrück, Ladestr.1 A204 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

64,80 € / Ermäßigung möglich

41015 | Salzkotten

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

50,00 € / Ermäßigung möglich

41016 | Delbrück

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 Ordern legt. Die im Grundkurs erworbenen oder bereits vorhandenen Fähigkeiten werden weiterentwickelt, wodurch die Teilnehmenden mehr Sicherheit und Routine im Umgang mit dem Computer und dem Internet erlangen. Zusätzlich wird gezielt auf spezifische Fragen und Wünsche der Teilnehmenden eingegangen.

❶ 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!

Städt. Gymnasium Delbrück, Ladestr.1 A204 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

64,80 € / Ermäßigung möglich



Foto: vm/iStock



SilverSurfers - Offener Computer-Treff für ältere Lernende

Klaus Reiher

Als „SilverSurfer“ entdecken Sie im offenen Computer-Treff unserer VHS die Möglichkeiten des Computers, Internets, Smartphones und der digitalen Welt! Die Teilnehmenden erlernen den Computer oder den Laptop zu bedienen, im Internet zu recherchieren, online einzukaufen, Reisen zu buchen oder zu kommunizieren sowie ihre digitale Medienkompetenz allgemein zu verbessern. Die Auswahl der Themen sowie das Lerntempo richten sich nach den Bedarfen und Wünschen der Teilnehmenden und werden in der Gruppe gemeinsam festgelegt. Dozent Klaus Reiher war Lehrer an einem Gymnasium und freut sich darauf, seinen großen Erfahrungsschatz mit Gleichgesinnten zu teilen. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die Möglichkeiten des digitalen Zeitalters!

i Das Angebot richtet sich an ältere Lernende. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Einstieg ist zu jedem Termin möglich.

Für alle Termine gilt:

1x, 2,67 UStd.

Gesamtschule Salzotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

8,00 €

EIN GRATISBESUCH BEI BUCHUNG ALLER TERMINE! Bei Buchung aller sechs Termine werden nur Gebühren für fünf Termine fällig (wird sofort berechnet, kein Rücktritt von einzelnen Terminen möglich).

41017 | Salzotten

Do, 18.09.2025, 18:00-20:00 Uhr

41018 | Salzotten

Do, 09.10.2025, 18:00-20:00 Uhr

41019 | Salzotten

Do, 30.10.2025, 18:00-20:00 Uhr

41020 | Salzotten

Do, 20.11.2025, 18:00-20:00 Uhr

41021 | Salzotten

Do, 11.12.2025, 18:00-20:00 Uhr

41022 | Salzotten

Do, 22.01.2026, 18:00-20:00 Uhr



Foto: dontree_m/iStock

41023 | 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 Tastenkom-

4 BERUF UND DIGITALES

binationen 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

36,80 € / Ermäßigung möglich

Optimal Arbeiten mit Apple-Geräten: MacBook und Co. (MacOS)

Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

Sie nutzen ein MacBook oder einen iMac und stellen fest, dass sich die Anwendungen und die Bedienung doch sehr von Ihrem Windows-Computer unterscheiden? Wenn Sie noch nicht mit allen Grundfunktionen Ihres Apple-Computers vertraut sind, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Hilfreiche Tipps und Tricks zur Bedienung sowie die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems MacOS werden Ihnen gezeigt. Sie erfahren, wie Sie mit Ihrem Apple-Gerät optimal arbeiten können und lernen die Vorteile gegenüber anderen Systemen schätzen. Folgende Kursinhalte werden unter anderem behandelt: Einführung in die Benutzeroberfläche von MacOS, (individuelle) Einstellungen und Programmanwendungen, Nutzung der iCloud, empfehlenswerte Apps, Sicherheit und Backups, Datenaustausch etc. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u.a. Diplom-Informatiker und verfügt über langjährige Erfahrung als EDV-Dozent für alle gängigen Gerätetypen (PC, Tablets, Smartphones), Betriebssysteme (Windows, Android, MacOS, iOS) und Anwendungen (insbesondere MS Office).

❗ Zum Workshop bringen Sie Ihr eigenes MacBook inkl. Netzteil mit, im Schulungsraum sind keine Apple-Geräte vorhanden.

41024A | Salzkotten

Fr, 26.09.2025, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 27.09.2025, 09:00-16:00 Uhr

2x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

75,00 € / Ermäßigung möglich

41024B | Salzkotten

Fr, 21.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 22.11.2025, 09:00-16:00 Uhr

2x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

75,00 € / Ermäßigung möglich

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 €

41025 | Salzkotten

Di, 16.09.2025, 12:30-18:30 Uhr

41026 | Salzkotten

Di, 07.10.2025, 12:30-18:30 Uhr

41027 | Salzkotten

Di, 28.10.2025, 12:30-18:30 Uhr

41028 | Salzkotten

Di, 11.11.2025, 12:30-18:30 Uhr

41029 | Salzkotten

Di, 02.12.2025, 12:30-18:30 Uhr

41030 | Salzkotten

Di, 16.12.2025, 12:30-18:30 Uhr

41031 | Salzkotten

Di, 20.01.2026, 12:30-18:30 Uhr

SMARTPHONE, TABLET & Co.

42001 | Salzkotten

Infvormittag: Markt & Technik – Offener 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!

❶ Das Angebot richtet sich an ältere Lernende. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Einstieg ist zu jedem Termin möglich. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone inkl. Ladegerät mit.

Fr, 12.09.2025, 11:00-13:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Vladimir Vladimirov



Markt & Technik - Offener Smartphone-Treff für ältere Lernende am Vormittag

Herbert Lehmann

Kombinieren Sie den Einkauf für das Wochenende oder den Besuch des Salzkottener Wochenmarktes

4 BERUF UND DIGITALES

mit der Teilnahme am offenen Vormittags-Treff für ältere Smartphone-Nutzer*innen. Entdecken Sie dabei in entspannter Runde die Möglichkeiten Ihres mobilen Gerätes. Ob Fotos verschicken, WhatsApp-Nachrichten schreiben, Reisen planen oder online einkaufen - hier sind Sie richtig! Gemeinsam mit anderen Interessierten und unter Anleitung eines erfahrenen Dozenten erlernen Sie Schritt für Schritt den sicheren und selbstbewussten Umgang mit Ihrem Smartphone. Und das in einem Tempo, das zu Ihnen passt! Genießen Sie nach dem Kurs noch ein Kaffchen am Marktstand oder testen Sie direkt beim Einkaufen, was Sie gelernt haben!

❶ Das Angebot richtet sich an ältere Lernende. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Einstieg ist zu jedem Termin möglich. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone inkl. Ladegerät mit.

Für alle Termine gilt:

1x, 2,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
8,00 €

42002 | Salzkotten

Fr, 19.09.2025, 11:00-13:00 Uhr

42003 | Salzkotten

Fr, 10.10.2025, 11:00-13:00 Uhr

42004 | Salzkotten

Fr, 31.10.2025, 11:00-13:00 Uhr

42005 | Salzkotten

Fr, 14.11.2025, 11:00-13:00 Uhr

42006 | Salzkotten

Fr, 28.11.2025, 11:00-13:00 Uhr

42007 | Salzkotten

Fr, 12.12.2025, 11:00-13:00 Uhr

42008 | Salzkotten

Fr, 16.01.2026, 11:00-13:00 Uhr

42009 | Delbrück

Infoabend: Offener Smartphone-Treff für ältere Lernende

Herbert Lehmann

An diesem Abend stellen wir Ihnen das neue Angebot „Offener Smartphone-Treff für ältere Lernende“ vor. Nehmen Sie völlig unverbindlich teil und erfahren Sie alles über dieses neue Format und was sich dahinter verbirgt. Lernen Sie Kursleiter Herbert Lehmann sowie mögliche Teilnehmende kennen und nutzen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen sowie Themenwünsche anzuregen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

❶ Das Angebot richtet sich an ältere Lernende. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Einstieg ist zu jedem Termin möglich. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone inkl. Ladegerät mit.

Di, 09.09.2025, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Ladestr.1 A204 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Deagreetz/iStock



Offener Smartphone-Treff für ältere Lernende

Herbert Lehmann

Möchten Sie Ihr Smartphone besser kennenlernen und sicherer im Alltag nutzen? In diesem offenen Kursangebot entdecken Sie gemeinsam mit anderen Interessierten die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Geräts - ganz ohne Leistungsdruck 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.

① Das Angebot richtet sich an ältere Lernende. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Einstieg ist zu jedem Termin möglich. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone inkl. Ladegerät mit.

Für alle Termine gilt:

1x, 2,67 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Ladestr.1 A204 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

8,00 €

42010 | Delbrück

Di, 16.09.2025, 18:00-20:00 Uhr

42011 | Delbrück

Di, 30.09.2025, 18:00-20:00 Uhr

42012 | Delbrück

Di, 28.10.2025, 18:00-20:00 Uhr

42013 | Delbrück

Di, 11.11.2025, 18:00-20:00 Uhr

42014 | Delbrück

Di, 25.11.2025, 18:00-20:00 Uhr

42015 | Delbrück

Di, 16.12.2025, 18:00-20:00 Uhr

42016 | Delbrück

Di, 20.01.2026, 18:00-20:00 Uhr

42017 | Salzkotten

Tourenplanung mit Komoot

Peter Hoffmann

Die Tage werden wieder länger. Das Frühlingsgrün motiviert zu Wander- und Radtouren. Um diese möglichst einfach zu planen, ist Komoot genau das richtige Werkzeug. Am Rechner, Tablet oder Smartphone stellen Sie Ihre Routen passend zu Ihrem Fitnesslevel zusammen oder lassen sich von den Routen anderer Komoot-Nutzer inspirieren. Unterwegs zeigt Ihnen Komoot dann auf dem Smartphone oder der Smartwatch den Weg und zeichnet Ihre Route auf. Ihr Erlebnis können Sie schließlich

mit Freund*innen, der Familie oder der ganzen Komoot-Community teilen. Nach dem Vortrag wissen Sie, wie Sie Touren mit Komoot planen, wie Sie outdoor navigieren und die aufgezeichnete Route dokumentieren.

① 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.

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 €



Foto: Irina Shatilova/iStock

42018 | Salzkotten

Tourenplanung mit Komoot

Peter Hoffmann

Die Tage werden wieder länger. Das Frühlingsgrün motiviert zu Wander- und Radtouren. Um diese möglichst einfach zu planen, ist Komoot genau das richtige Werkzeug. Am Rechner, Tablet oder Smartphone stellen Sie Ihre Routen passend zu Ihrem Fitnesslevel zusammen oder lassen sich von den Routen anderer Komoot-Nutzer inspirieren. Unterwegs zeigt Ihnen Komoot dann auf dem Smartphone oder der Smartwatch den Weg und zeichnet Ihre Route auf. Ihr Erlebnis können Sie schließlich mit Freund*innen, der Familie oder der ganzen Komoot-Community teilen. Nach dem Vortrag wissen Sie, wie Sie Touren mit Komoot planen, wie Sie outdoor navigieren und die aufgezeichnete Route dokumentieren.

4 BERUF UND DIGITALES

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.

Do, 19.03.2026, 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 €

OFFICE-ANWENDUNGEN

43001 | 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, 27.10.-10.11.2025, 18:00-20:00 Uhr

3x, 8 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 16

Anmeldeschluss: So, 26.10.2025

50,00 € / Ermäßigung möglich

43101 | Delbrück

EXCEL praktisch anwenden:

Lösungen für Ihren Alltag

Miriam Lübbers

Möchten Sie EXCEL endlich sinnvoll und effektiv für Ihren Alltag nutzen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das Programm gezielt einsetzen, um praktische Aufgaben zu lösen. Egal, ob Sie ein Haushaltsbuch führen, Einkaufslisten erstellen, Adressen organisieren oder einfache Diagramme anfertigen möchten: Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie es geht! Bringen Sie Ihre persönlichen Ideen und Fragen mit, und wir setzen sie im Kurs gemeinsam um. Unser Ziel: Sie sollen nicht nur verstehen, wie EXCEL funktioniert, sondern es auch mühelos in Ihrem Alltag anwenden können. Entdecken Sie, wie EXCEL Ihren Alltag erleichtern kann!

❶ Grundlegende EXCEL-Kenntnisse sind hilfreich für die Teilnahme am Kurs. Am Di, 04.11.2025 findet der Kurs nicht statt.

Di, 28.10.-02.12.2025, 18:30-20:00 Uhr

5x, 10 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R201, EDV

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

41,70 € / Ermäßigung möglich



Foto: Prykhodov/iStock

43102 | Salzkotten

Tabellenkalkulation mit EXCEL - Grundkurs

Klaus Reiher

Das Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL ist das ideale Werkzeug, um Daten übersichtlich in Tabellen zu erfassen, mit ihnen zu rechnen und die Ergebnisse in übersichtlichen Diagrammen darzustellen. Im Kurs werden grundlegende Techniken der Anwen-

dung vorgestellt und anhand vieler Beispiele von den Teilnehmenden individuell erarbeitet. Sie erstellen und formatieren Tabellen, führen Berechnungen mit einfachen Formeln und Funktionen durch und stellen die Ergebnisse in Diagrammen dar bzw. drucken diese aus. Je nach Vorkenntnissen und Wünschen der Teilnehmenden können weiterführende Themen behandelt werden.

❶ Es sind keine EXCEL-Vorkenntnisse notwendig. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC oder Notebook sowie dem Betriebssystem Windows werden jedoch vorausgesetzt. Auf Wunsch können Sie auch mit eigenen Endgeräten (Notebooks oder Tablets) arbeiten und so direkt in Ihrer gewohnten Umgebung agieren. Bitte bringen Sie in diesem Fall Netzteil, Ladekabel und Verlängerungskabel mit.

Mo, 27.10.2025, 18:30-20:45 Uhr

Di, 28.10.2025, 18:30-20:45 Uhr

Mo, 03.11.2025, 18:30-20:45 Uhr

Di, 04.11.2025, 18:30-20:45 Uhr

4x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

57,20 € / Ermäßigung möglich

43103 | Salzkotten

Tabellenkalkulation mit EXCEL - Aufbaukurs

Klaus Reiher

Wenn Sie schon gute Grundkenntnisse in der An-

wendung von Tabellenkalkulationsprogrammen besitzen oder diese im Grundkurs erworben haben, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, das vorhandene Wissen zu erweitern und zu vertiefen. Ziel ist es, EXCEL auch für komplexere Aufgaben sicher einsetzen zu können. Anhand von aufeinander aufbauenden Übungen lernen Sie, anspruchsvollere Berechnungen mit Hilfe spezieller Funktionen durchzuführen, benutzerdefinierte Formate und bedingte Formatierungen gezielt einzusetzen, Daten aus anderen Quellen zu importieren, große Datenmengen effektiv aufzubereiten, auszuwerten und zu visualisieren (Pivot-Analyse) sowie eigene Vorlagen zu erstellen.

❶ Die Teilnahme am EXCEL-Grundkurs oder vergleichbare Vorkenntnisse werden vorausgesetzt. Auf Wunsch kann auch mit eigenen Endgeräten (Notebooks oder Tablets) gearbeitet werden und so direkt in der gewohnten Umgebung agiert werden. Bitte bringen Sie in diesem Fall Netzteil, Ladekabel und Verlängerungskabel mit.

Mo, 17.11.2025, 18:30-20:45 Uhr

Di, 18.11.2025, 18:30-20:45 Uhr

Mo, 24.11.2025, 18:30-20:45 Uhr

Di, 25.11.2025, 18:30-20:45 Uhr

4x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

57,20 € / Ermäßigung möglich



proffice

DIGITAL

Print- und IT Solutions

ProOffice Digital GmbH

Hansastraße 24-26
59557 Lippstadt

Am Vorderflöß 25
33175 Bad Lipspringe

pro-office.net

43104 | Online

EXCEL kompakt I -

Grundlagen für Beruf und Alltag

Kira Brinkwirth

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, 27.10.-30.10.2025, 19:00-20:00 Uhr
4x, 5,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: So, 26.10.2025

22,20 € / Ermäßigung möglich

43105 | Online

EXCEL kompakt II -

Aufbauwissen für effizientes Arbeiten

Kira Brinkwirth

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, 03.11.-04.11.2025, 19:00-21:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

Anmeldeschluss: So, 02.11.2025

16,70 €



Foto: Nadzeya_Dzivakova/iStock

43106 | 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).

Di und Do, 28.10.-11.11.2025, 18:15-21:45 Uhr

5x, 23,33 UStd.

Schulzentrum Büren, EDV, Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

97,30 € / Ermäßigung möglich

43107 | Salzkotten**EXCEL & Chat GPT - Produktiver mit KI-Unterstützung**

Christoph Born

Entdecken Sie, wie die Kombination von EXCEL und ChatGPT Ihre Arbeitsweise verbessern kann und Sie Excel dadurch sinnvoll und effizient nutzen können. Anhand von Praxisbeispielen lernen Sie, Aufgaben in EXCEL schneller und effizienter zu erledigen, Formeln mit Hilfe von ChatGPT zu erstellen, zu erklären und zu optimieren sowie wiederkehrende Aufgaben mit VBA-Makros zu vereinfachen sowie KI-Systeme per API-Schnittstelle direkt in Excel zu integrieren. Der Kurs zeigt verschiedene Herangehensweisen, mögliche Probleme und Risiken auf. Am Ende können Sie optimale Prompts eingeben, Formeln mit KI erstellen und komplexe Aufgaben mit VBA-Makros automatisieren.

❶ Grundlegende Excelkenntnisse sind erforderlich. Vorkenntnisse in KI sind nicht erforderlich. Im Kurs ist ein eigener ChatGPT Account erforderlich. Bitte Passwörter mitbringen.

Sa, 15.11.2025, 09:00-16:00 Uhr

1x, 9,33 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upspringer Str. 65-67,

Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

46,70 €



Foto: utah778/iStock

43108 | Online**Einsatz von intelligenten Tabellen mit Excel**

Bastian Henneke

Was sind intelligente Tabellen? Welche Vor- und Nachteile haben Sie? Das erfahren Sie in diesem

kompakten Online-Kurs. Erstellen Sie intelligente Tabellen, passen Sie Größe und Design an, benennen Sie die Tabellen und aktivieren Sie Ergebniszeilen oder Ergebnisspalten – all diese Funktionen werden Ihnen an diesem Kursabend durch den Dozenten vorgestellt.

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

Di, 07.10.2025, 19:30-20:15 Uhr

1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Mo, 06.10.2025

5,90 €

43109 | Online**Bedingte Formatierung mit Excel**

Bastian Henneke

Lernen Sie in unserem Onlinekurs die Möglichkeiten der bedingten Formatierung an praxisnahen Beispielen kennen. Passen Sie Formatierungen abhängig von Zellwerten an, erstellen und editieren Sie Formatierungsregeln für Zahlen und Textwerte und nutzen Sie Symbole, um Zahlenwerte einfach und verständlich darzustellen. All diese Funktionen werden Ihnen an diesem Abend kompakt vorgestellt.

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, 08.10.2025, 19:30-20:15 Uhr

1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Di, 07.10.2025

5,90 €

43110 | Online**Funktionen in Excel die jeder kennen sollte**

Bastian Henneke

Excel bietet eine Vielzahl hilfreicher Funktionen, die den Arbeitsalltag erheblich erleichtern. In diesem kompakten 45-minütigen Webinar lernen Sie zentrale Grundfunktionen kennen, mit denen Sie Ihre Tabellen effizienter gestalten und auswerten. Sie erfahren praxisnah, wie Sie mit SUMME, ANZAHL,

4 BERUF UND DIGITALES

ANZAHL2, MIN, MAX, MITTELWERT und RUNDEN häufige Berechnungen zuverlässig durchführen. Das Webinar richtet sich an Einsteiger*innen und Fortgeschrittene, die ihre Excel-Kenntnisse auffrischen oder gezielt erweitern möchten. Nach der Teilnahme sind Sie in der Lage, grundlegende Excel-Funktionen sicher anzuwenden und Ihre Daten souverän zu analysieren.

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

Do, 09.10.2025, 19:30-20:15 Uhr

1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Mi, 08.10.2025

5,90 €

43111 | 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, 10.10.2025, 19:30-20:15 Uhr

1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Do, 09.10.2025

5,90 €



Grafik: Ish Artist/Pixabay

43201 | Geseke

PowerPoint und Präsentationstechniken.

Effektive Präsentationen erstellen

Christian Loske

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie zeitsparend professionelle PowerPoint-Präsentationen gestalten – grafisch ansprechend, inhaltlich klar und rhetorisch wirkungsvoll. Sie erfahren, wie Folienlayouts, SmartArt, Diagramme, Animationen oder Zoom gezielt eingesetzt werden, um Inhalte anschaulich zu vermitteln. Ergänzend vermittelt der Kurs Grundlagen der Präsentationstechnik: Wie Sie durch Stimme, Körpersprache und einen souveränen Umgang mit Fragen überzeugen. Ziel ist eine Präsentation, die optisch wie inhaltlich überzeugt und Sie selbstsicher auftreten lässt.

❶ Der Kurs richtet sich an Einsteigende und Fortgeschrittene.

Di, 25.11.2025, 18:30-21:30 Uhr

Do, 27.11.2025, 18:30-21:30 Uhr

Di, 02.12.2025, 18:30-21:30 Uhr

Do, 04.12.2025, 18:30-21:30 Uhr

4x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,70 € / Ermäßigung möglich



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 pro-

fessionelle Präsentation von Arbeitsergebnissen mit PowerPoint. Auch der Datenaustausch zwischen Word und Excel wird thematisiert. Der Kurs richtet sich an Anwender*innen 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.

❶ Der Kurs eignet sich für MS Office ab der Version 2010 bzw. Office 365 und zeichnet sich durch ein zügiges Arbeitstempo aus. Solide Grundkenntnisse im Umgang mit dem 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.

43301 | Delbrück

Fr, 12.09.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 13.09.2025, 09:00-16:00 Uhr
So, 14.09.2025, 09:00-16:00 Uhr
3x, 20 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Ladestr.1 A204 (EDV)

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

43302 | Hövelhof

Fr, 19.09.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 20.09.2025, 09:00-16:00 Uhr
So, 21.09.2025, 09:00-16:00 Uhr
3x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
83,40 € / Ermäßigung möglich

43303 | Geseko

Fr, 10.10.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 11.10.2025, 09:00-16:00 Uhr
So, 12.10.2025, 09:00-16:00 Uhr
3x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
83,40 € / Ermäßigung möglich

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!



Gerd & Marco Behling
05251 4173463
Elsener Str. 30
33102 Paderborn



4 BERUF UND DIGITALES

43304 | Büren

Fr, 07.11.2025, 18:30-21:30 Uhr
Sa, 08.11.2025, 09:00-16:00 Uhr
So, 09.11.2025, 09:00-16:00 Uhr
3x, 20 UStd.
Schulzentrum Büren, EDV, Raum 0.20
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
83,40 € / Ermäßigung möglich

43305 | Salzkotten

Fr, 28.11.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 29.11.2025, 09:00-16:00 Uhr
So, 30.11.2025, 09:00-16:00 Uhr
3x, 20 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 128, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
83,40 € / Ermäßigung möglich

43306 | 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 effizientere Organisation des Büroalltags mit OUTLOOK. Sie erwerben praxisorientiertes Wissen, das speziell auf die Anforderungen des beruflichen Alltags ausgerichtet ist. Nach Abschluss des Workshops sind Sie in der Lage, die Office-Anwendungen noch zielgerichteter und effektiver einzusetzen, um auch komplexe Büroaufgaben souverän zu bewältigen. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u.a. Diplom-Informatiker und verfügt über langjährige Erfahrung als EDV-Dozent (insbesondere im Bereich MS Office).

① 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, 05.12.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 06.12.2025, 09:00-16:00 Uhr
So, 07.12.2025, 09:00-16:00 Uhr
3x, 20 UStd.
Städt. Gymnasium Delbrück, Ladestr.1 A204 (EDV)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
83,40 € / Ermäßigung möglich

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI), ONLINE-DIENSTE UND DIGITALE TOOLS

44001 | Salzkotten | 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.

① 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. Grund-

legende 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, 27.10.2025, 18:00-20:15 Uhr - Präsenz

Do, 30.10.2025, 18:00-20:15 Uhr - Online

Mo, 03.11.2025, 18:00-20:15 Uhr - Online
3x, 9 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 40

56,30 € / Ermäßigung möglich



Grafik: GOCMEN/iStock



Effektive Prompts für die KI (ChatGPT)

Christian Loske

Lernen Sie, wie Sie Anweisungen, sogenannte Prompts, gezielt und kreativ formulieren, um das volle Potenzial künstlicher Intelligenz (KI) auszu-schöpfen. Ganz gleich, ob Sie im Bereich der Textge-nierung 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 Op-timierung von Prompts an, um bessere Ergebnisse zu erzielen, und haben die Möglichkeit, praktische

Übungen mit einer Text-KI durchzuführen. Es wer-den „Dos und 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 ge-zielten 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 | Büren

Mi, 01.10.2025, 18:00-21:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Schulzentrum Büren, EDV, Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

19,50 €

44003 | Salzkotten

Mi, 05.11.2025, 18:00-21:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

19,50 €

44004 | Geseke

Mi, 03.12.2025, 18:00-21:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

19,50 €

**Wenn das Leben
dir Zitronen gibt,**



mach eine Website draus!

Was wir bieten:
Webentwicklung
E-Commerce
Design
Digitales Marketing

 **squies**

@squies_official +49 2955 769 399 7
www.squies.de Lange Straße 30, 33154 Salzkotten

4 BERUF UND DIGITALES



Foto: hapabapa/iStock

und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste.

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

Mo, 06.10.2025, 18:30-21:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Fr, 03.10.2025

15,00 €

44005 | Online

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung dieser Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt sie als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten.

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

Mo, 22.09.2025, 18:30-21:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Fr, 19.09.2025

15,00 €

44006 | Online

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz in den Fokus der Öffentlichkeit, als ein Computer gegen den damaligen Schachweltmeister gewann. In der Folgezeit haben KI-Systeme ihre Arbeit vorwiegend im Hintergrund verrichtet. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigten sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen

44007 | 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.

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

Mi, 15.10.2025, 18:30-21:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99

Anmeldeschluss: Di, 14.10.2025

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.

44008 | Online

Microsoft Word und KI. Mehr als nur Textverarbeitung

Peter Hoffmann

Schon lange ist Microsoft Word mehr als ein einfaches Textverarbeitungsprogramm. Erfahren Sie, Dokumente in Echtzeit gemeinsam zu bearbeiten oder Kommentare und @Erwähnungen für eine effizientere Zusammenarbeit zu nutzen. Lernen Sie mit KI-gestützten Funktionen wie Microsoft Editor, der Diktierfunktion oder dem Übersetzungswerkzeug produktiver zu arbeiten. Optimieren Sie mit Vorlagen und Formatvorlagen, automatisch generierten Inhalts- und Literaturverzeichnissen ihre Arbeitsabläufe und gestalten Sie Dokumente professioneller. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der mobilen Word-App, mit der Sie Dokumente auch unterwegs problemlos bearbeiten und teilen können.

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

Di, 11.11.2025, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99
Anmeldeschluss: Mo, 10.11.2025
12,00 €

44009 | Online

PowerPoint: KI-Designs für dynamische Präsentationen

Peter Hoffmann

PowerPoint kann mehr als statische Folien. Der Themenabend zeigt, wie Sie KI-Funktionen für attraktive Layouts nutzen und mit Morph-Übergängen sowie Zoom-Effekten lebendige, publikumsorientierte Präsentationen gestalten. Sie lernen, wie Sie Audio- und Videoelemente einbinden, Präsentationen interaktiv aufbereiten und teilen. Auch die mobile PowerPoint-App wird vorgestellt - für flexibles Bearbeiten und Präsentieren unterwegs.

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

Di, 09.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99
Anmeldeschluss: Mo, 08.12.2025
12,00 €

44010 | 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.

➊ 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 €

44011 | 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.

➊ 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 €

44012 | 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.

➊ 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 €

Mineralöl
Tankstellen
Abfallentsorgung
Straßenreinigung

Halfmann

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

www.halfmann-mineraloel.de



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 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.

44013 | Online

Die Welt der KI. Grundlagen, Modelle und Einsatzmöglichkeiten verstehen

Peter Hoffmann

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – ob in Smartphones, Suchmaschinen oder Sprachassistenten. Doch was genau steckt dahinter? Dieser Themenabend bietet eine verständliche Einführung in die Grundlagen der KI. Sie erfahren, wie KI-Modelle lernen, was starke und schwache KI unterscheidet und wo diese Technologie bereits heute in Beruf, Freizeit und Gesellschaft eingesetzt wird. Der Vortrag beleuchtet Chancen und Risiken künstlicher Intelligenz – und vermittelt das nötige Wissen, um KI besser einzuordnen und souverän mit ihr umzugehen.

i Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Di, 28.10.2025, 18:00–19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mo, 27.10.2025

12,00 €



Foto: Robert Way/iStock

44014 | Online

Kreative Problemlösungen. Ideenfindung und Brainstorming mit KI

Peter Hoffmann

Ideen, kreative Lösungen sind im Beruf, im Privatleben und in der Freizeit oft gefordert und gefragt, doch nicht auf Knopfdruck verfügbar. Aber es gibt Strategien, Ideen zu entwickeln und kreativ zu werden. Der Themenabend zeigt Ihnen Wege mit und ohne KI, um in jeder Lebenssituation kreativ zu denken. Doch Ideen müssen Wirklichkeit werden: Aus Ideen muss ein Konzept, ein Projekt, ein Plan entstehen. Auch hier helfen Tools wie ChatGPT, Microsoft Copilot, Google Gemini, MindManager, OneNote und NotebookLM. Mit ihrer Hilfe, unterstützt durch KI lassen sich strukturierte Pläne erstellen, berufliche Projekte steuern, und kreative Vorhaben oder persönliche Planungen entwickeln.

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

Di, 04.11.2025, 18:00–19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mo, 03.11.2025

12,00 €

44015 | Online

Textarbeit mit KI. Schreiben, gestalten und übersetzen mit KI-Tools

Peter Hoffmann

Texte zu verfassen, zu überarbeiten oder zu gestalten ist oft zeitintensiv. KI-Tools können dabei gezielt unterstützen. Der Themenabend zeigt, wie Sie mit ChatGPT, Copilot, Gemini oder DeepL schreiben, übersetzen und optimieren. Sie lernen, gesprochene Inhalte mit noScribe zu verschriftlichen und mit Canva, Adobe Express oder Microsoft-Anwendungen professionell aufzubereiten – für Beruf, Studium oder privat.

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

Di, 02.12.2025, 18:00–19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mo, 01.12.2025

12,00 €



Grafik: Blue Planet Studio/iStock

44016 | 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.

📌 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)

Anmeldeschluss: Mo, 02.02.2026

12,00 €

44017 | 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.

📌 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)

Anmeldeschluss: Mo, 02.03.2026

12,00 €

44018 | 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.

📌 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)

Anmeldeschluss: Mo, 20.04.2026

12,00 €

44019 | Online

Einstieg in das Online-Marketing mit KI

Stefan Schütte

Dieser Online-Kurs vermittelt Ihnen an einem Abend die Grundlagen zum Online-Marketing mit KI. Sie bekommen wertvolle Tipps, Übersichten, Checklisten und Hinweise, wie Sie mit einer geeigneten Strategie sowie einem guten Online-Auftritt, passenden Inhalten und Werbekanälen Ihre Ziele erreichen. Folgende Themen werden im Online-Kurs behandelt: Ohne Strategie kein Erfolg: Marketingdefinition und Online-Strategie mit Hilfe von KI. Das Fundament Ihres Erfolges: Ihr individueller Auftritt und Content (z. B. auf Ihrer Website). Mit Speck fängt man Mäuse: Performance für Ihre Ziele, z. B. mit Displaywerbung, E-Mail-Marketing, Google Ads, Suchmaschinenoptimierung und Social Media. Zusätzlich erhalten Sie

Informationen zu Jobchancen im Online-Marketing.

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

Mo, 08.12.2025, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Fr, 05.12.2025

20,30 €

44020 | Online

LinkedIn für Einsteiger*innen: Nutzen Sie das Potenzial für Ihre berufliche Entwicklung!

Stefan Schütte

LinkedIn hat sich in Deutschland zu einem entscheidenden B2B-Netzwerk entwickelt, das maßgeblich die berufliche Landschaft prägt. In diesem Basiskurs erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Nutzung von LinkedIn für berufliche Zwecke. Wir werden die grundlegenden Funktionen und Möglichkeiten dieses professionellen Netzwerks erkunden, um Ihre Karriere voranzutreiben und berufliche Chancen zu maximieren. Egal, ob Sie gerade erst anfangen oder bereits Erfahrung mit LinkedIn haben, dieser Kurs wird Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen und das volle Potenzial dieses professionellen Netzwerks auszuschöpfen. Von der Erstellung eines überzeugenden Profils über die effektive Nutzung von Verbindungen bis hin zur Teilnahme an Gruppen und dem Erstellen von ansprechenden Inhalten werden Sie praktische Tipps und Strategien erlernen, um Ihre Präsenz auf LinkedIn zu stärken. Außerdem werden wir bewährte Methoden für die Jobsuche, das Networking und die persönliche Markenbildung auf dieser Plattform diskutieren. Abgerundet wird der Kurs mit einem Einblick in den LinkedIn AdManager, um Ihnen die Möglichkeiten von Anzeigen auf dieser Plattform näherzubringen.

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

Di, 28.10.2025, 18:30-20:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Mo, 27.10.2025

20,30 €

DIGITALE FOTOGRAFIE, BILDBEARBEITUNG UND MEDIENERSTELLUNG

45000 | 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.

❶ 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.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

77,10 € / Ermäßigung möglich

45001 | Online

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

4 BERUF UND DIGITALES

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.

Do, 25.09.2025, 17:30-20:30 Uhr

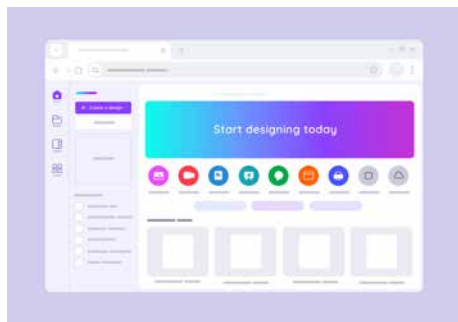
1x, 4 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 30

Anmeldeschluss: Mi, 24.09.2025

37,50 €



Grafik: bakhtiar_zein/iStock

45002 | 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.

Di, 07.10.2025, 17:30-20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 30

Anmeldeschluss: Mo, 06.10.2025

37,50 €

45003 | 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 stehen 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.

Do, 20.11.2025, 17:45-20:00 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 30

Anmeldeschluss: Mi, 19.11.2025

28,10 €

45004 | 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, 29.11.2025, 09:00-16:30 Uhr

1x, 10 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

Anmeldeschluss: Do, 27.11.2025

149,00 €

Kultur und Kreativität

Die Vielschichtigkeit und Effektivität der Kurse
und Veranstaltungen zur kulturellen Bildung ist in
ihren Ausdrucksmöglichkeiten über Musik, Kunst,
Literatur und Tanz nahezu unbegrenzt!

5

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: P. Pollmeier-D. Macêdo

11001 | Hövelhof

Autorenlesung: Heimatschatz in Ostwestfalen-Lippe - Ausflüge zu den schönsten Altstädten

Dagmar Macêdo

In Ostwestfalen-Lippe liegen grüne Natur und spannende Geschichte nah beieinander - sichtbar

nicht nur an markanten Wahrzeichen wie den Externsteinen oder dem Hermannsdenkmal, sondern auch in den zahlreichen kleinen und großen Städten zwischen Weser und Teutoburger Wald. Dagmar Macêdo lädt in ihrem Buch zu abwechslungsreichen Entdeckungsreisen ein: etwa zu einem Spaziergang durch den historischen Stadtkern von Lügde, zur Sparrenburg in Bielefeld, durch malerische Orte wie Rheda-Wiedenbrück oder ins mythenreiche Höxter. Lassen Sie sich überraschen und erleben Sie die Altstädte in OWL mit neuen Augen. Als erfahrene Regionalautorin erzählt Dagmar Macêdo eindrucksvoll von den landschaftlichen Reizen und den kulturgeschichtlich bedeutsamen Stadtbildern der Region. Bei ihren Lesungen nimmt sie ihr Publikum mit auf eine Reise durch die schönsten Altstädte Ostwestfalen-Lippes.

Mi, 08.10.2025, 19:0-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Senne Bücherei Hövelhof, Schloßstr. 7

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30

10,00 €



Bild: ChatGPT

50001 | Salzkotten**„La vie est belle!“****Ein deutsch-französischer Literaturabend**

Partnerschaftskomitee Belleville-Salzkotten

Das Partnerschaftskomitee Belleville-Salzkotten präsentiert spannende, erlesene, historische, aktuelle und einfach herzerwärmende Bücher aus Frankreich in deutscher Sprache. Die akustischen Appetithäppchen sind so vielseitig wie die französische Gesellschaft. Ob leichte Sommerlektüre, Biografie, Krimi, Familiengeschichte, ernst oder humorvoll – das Leben ist bunt und vielfältig und in der französischen Literatur blicken wir hinter touristische Kulissen. Kurz: ein unterhaltsamer und besinnlicher Ohrenschaus. Für das leibliche Wohl ist in der Pause mit Wein aus dem Beaujolais und einem kleinen Imbiss gesorgt.

❶ Der Literaturabend wird gemeinsam mit dem Partnerschaftskomitee Belleville-Salzkotten und der Stadtbibliothek Salzkotten angeboten. Die Veranstaltung richtet sich gleichermaßen an Freunde der Städtepartnerschaft und Interessierte. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine vorherige Anmeldung.

Mi, 29.10.2025, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 50

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

50002 | Hövelhof**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 verschrien, denn einer ihrer Patienten, ein junger Mann, verstirbt plötzlich und ohne ersichtlichen Grund. Dass die Leiche im Alt-föhringer 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, 29.10.2025, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Senne Bücherei Hövelhof, Schloßstr. 7

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 30

9,00 €



Foto: T. Breuer

Kultur
im
Herbst!

Stadthalle

Delbrück



Conni

Das Musical!

13.09.2025

Conni - Das Familienmusical



08.10.2025

Best of Poetry Slam

The Irish Folk Festival[®] 25

DIFFERENT STROKES FOR DIFFERENT FOLKS

DAVE FLYNN

Celtic guitar master

13.11.2025

The Irish Folk Festival '25 of many sounds
puinn



24.11.2025

Tamina Kallert - Lesung



29.11.2025

Mellow Magic - „Blow your Mind“



09.01.2025

ALLE SIEBEN WELLEN - Komödie

delbrück

Stadthalle Delbrück - Eine Halle für alle.

Karten: 052 50 / 98 41 41 | www.stadthalle-delbrueck.de | www.eventim.de

50003 | Büren

Französische Literatur II

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, 19.09.2025, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 10.10.2025, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 07.11.2025, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 12.12.2025, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

57,50 € / Ermäßigung möglich

50004 | Hövelhof

Märchen überwinden Grenzen und Generationen

Heike Menne

In jedem Kulturkreis passen sich Motive und Illustrationen von Märchen den heimischen Bedingungen an. Es lohnt sich, mal auf diese Weise andere Länder (andere Sitten) kennenzulernen. Was haben beispielsweise „Siebenschön“ und „Die Gänsemagd“ gemeinsam? Oder: Ist „Cinderella“ die amerikanische Version von „Aschenputtel“? Welche Variationen gibt es zum Gruselmärchen „Einer, der auszog, das Fürchten zu lernen“? Kinder sind nicht die ursprünglichen Adressaten. Märchen haben eine Jahrtausende alte Tradition. Sie sind um die Welt gewandert. Nicht nur in der aktuellen Kinderliteratur, auch in Büchern für Erwachsene sind ihre Motive zu finden. Gehen wir auf Entdeckungsreise! Die Auswahl können wir gemeinsam treffen.

Sa, 08.11.2025, 09:30-11:45 Uhr

Sa, 15.11.2025, 09:30-11:45 Uhr

Sa, 29.11.2025, 09:30-11:45 Uhr

3x, 9 UStd.

Senne Bücherei Hövelhof, Schloßstr. 7

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

59,40 € / Ermäßigung möglich



Lesung & Gespräch mit
Sally Lisa Starken

HEYNE

Der Verein
Delbrück bleibt bunt
lädt herzlich zur Lesung ein:

03. September 2025

Forum der
Europa-Gesamtschule Delbrück
Driftweg 6
33129 Delbrück

Einlass 17.30 Uhr
Beginn 18.00 Uhr

Um Anmeldung unter
www.delbrueck-bleibt-bunt.de
wird gebeten.

Tickets an der Abendkasse: 10,00 €

Leseprobe unter www.heyne.de

Foto: Delbrück bleibt Bunt

**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 herz-

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

lich 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.

50005 | Hövelhof

Sa, 22.11.2025, 10:00-15:15 Uhr

1x, 5 UStd.

Senne Bücherei Hövelhof, Schloßstr. 7

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

31,20 € / Ermäßigung möglich

50006 | Salzkotten

Sa, 29.11.2025, 10:00-15:15 Uhr

1x, 5 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,

3. OG, Raum 3.59

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

31,20 € / Ermäßigung möglich

MALEN UND ZEICHNEN

51003 | Salzkotten

Acrylmalen leicht gemacht - Schritt für Schritt zum eigenen Bild

Xenia Trippel

In diesem Kurs lernen Sie, mit Acrylfarben kreative Bilder zu gestalten – ganz ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie durch den Malprozess geführt. Gemeinsam setzen wir leicht umsetzbare Bildideen um, bei denen Sie den Umgang mit Farben, Pinseln und verschiedenen Techniken ganz praktisch erlernen. 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.

i Mitzubringen sind: Skizzenblock, Bleistifte, Wasserbecher, Farbbecher/-töpfe, Borstenpinsel (versch. Größen), Malmesser, Leinwände oder andere Malgründe, altes Tuch, alte Kleidung (ange-

trocknete Farbe ist nicht zu entfernen), Schwamm und eine Mülltüte o.ä. als Tischabdeckung. Die Materialumlage für Acrylfarben beträgt ca. 5,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Fr, 10.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 31.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 07.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

50,00 €



Foto: X. Trippel

51004 | Büren

Landschaften und Stilleben

Hans-Ferdi Spenner

An diesem Wochenende widmen Sie sich der Darstellung von Landschaften und Stilleben – 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 Bildkom-

BÜREN

Open Air

OKTOBER MARKT

26. – 29. SEPTEMBER

MARKTPLATZ BÜREN

KIRMES | KRAMMARKT | FESTZELT

VERKAUFSOFFENER SONNTAG

KINDERTHEATER

Die drei ???
Kids Der singende Geist



20. NOVEMBER | 16 UHR

THEATERSAAL STADTHALLE BÜREN

EINTRITT: 8,00 € | MIT FAMILIENPASS: 4,00 €



position 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, 11.10.-12.10.2025, 10:00-14:00 Uhr
2x, 10,67 UStd.

Atelier Hans-Ferdinand Spenner, Waldsiedlung 21,
Büren-Wewelsburg
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
73,40 €

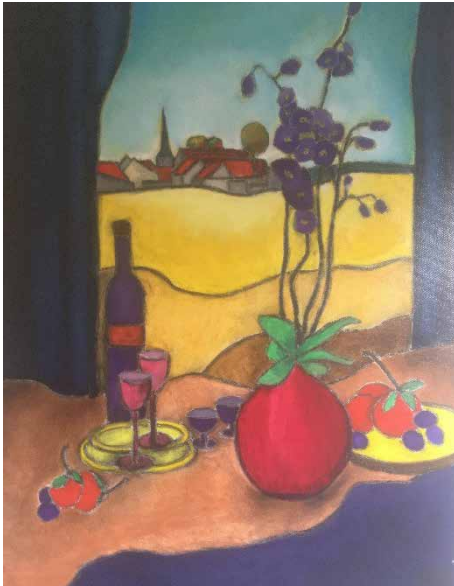


Foto: H.-F. Spenner

51005 | 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, 07.12.2025, 10:00-15:15 Uhr
1x, 7 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Nordring 2,
Kunstraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
31,90 €

NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN



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 Projekte. 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.

52001 | Hövelhof

Do, 30.10.-27.11.2025, 18:00-20:15 Uhr
4x, 12 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

50,00 € / Ermäßigung möglich

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

52002 | Hövelhof

Di, 11.11.-02.12.2025, 18:00-20:15 Uhr
4x, 12 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
50,00 € / Ermäßigung möglich

52003 | Delbrück

Nähkurs „Spaß am Nähen“

Andrea Schniedertüns

Dieser Nähkurs ist für Teilnehmer*innen, die schon etwas Näherfahrung haben und diese mit dem Erlernen von weiteren, verschiedenen Nähtechniken erweitern wollen. Unter fachkundiger Anleitung der ausgebildeten Bekleidungsfertigerin beim Zuschneiden und Nähen können so individuell gestaltete Taschen, Stoffkörbe, Kissen, Turnbeutel o. ä. gezaubert werden. Zum nachhaltigen Thema Upcycling können hier auch alte Jeans oder ausrangierte Herrenoberhemden zu neuen, kreativen Projekten verarbeitet werden.

❶ Am Infotermin, Donnerstag, 30.10.2025, 18:30-19:15 Uhr, wird besprochen, welches Material benötigt wird, bevor es losgehen kann. Außer am Infotermin sind dann mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband, Schere.
Do, 30.10.2025, 18:30-19:15 Uhr
Do, 06.11.2025, 18:30-21:30 Uhr
Do, 13.11.2025, 18:30-21:30 Uhr
Do, 20.11.2025, 18:30-21:30 Uhr
4x, 13 UStd.

Kath. Pfarrheim „Johanneshaus“, Kirchplatz 12
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
81,30 € / Ermäßigung möglich

52004 | Salzkotten

Stricken macht glücklich...

Ulrike Altrogge

Stricken entschleunigt, fördert Feinmotorik, Konzentration und Wohlbefinden, bietet Erholung und Entspannung nach einem anstrengenden Arbeitstag sowie kreative Impulse für den Alltag. Es entstehen individuelle und langlebige Kleidungsstücke und Accessoires, die über Jahre Freude bereiten. In diesem Strickkurs für mäßig Fortgeschrittene werden Winteraccessoires wie Schals, Mützen, Stulpen und Tücher (keine Strümpfe!) mit besonderen Techniken (z. B. Hebmaschen, verkürzte Reihen, querliegende Zopfmuster etc.) oder ungewöhnlichen Designs vorgestellt. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ein oder mehrere selbst gewählte Projekte zu realisieren und an jedem Abend ein spezielles Thema zu vertiefen, wie z. B. Anschlag- und Abschlusstechniken, die Berechnung von Materialmengen oder die professionelle Ausarbeitung eines Strickstücks.

❶ Bitte Wollreste sowie passende Rund- und Spielstricknadeln nach Wahl mitbringen, um Techniken auszuprobieren. Ab dem zweiten Abend kann passende Wolle für das Projekt bei Bedarf auch über die Dozentin bezogen werden.

Mo, 27.10.-17.11.2025, 19:30-21:45 Uhr
4x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
37,60 € / Ermäßigung möglich



Mediengestaltung
Werbetechnik
Fotodruck

G3 Werbung, Stargarder Straße 11, Paderborn www.gdrei.de

Kultur & Kulinarisches



Kammerkonzert im Rittergut I

Bimsori Kim &
Fabian Müller

08.08.25
18 Uhr

Rittergut
Störmede



„Flurfunk! Büro und Bekloppte“

Kabarett
Andrea Volk

31.08.25
17 Uhr

Rittergut
Störmede

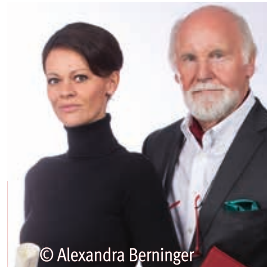


Vintage Swing aus Köln

Katie & The
Swing Aces

14.09.25
17 Uhr

Rittergut
Störmede



Thomas Mann – Magier des Wortes

Heribert Knapp
& Jutta Rieping

05.10.25
17 Uhr

Rittergut
Störmede

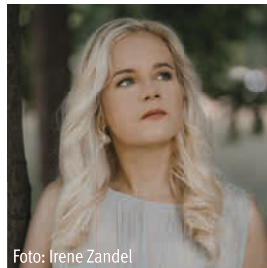


Rückzug über die Minen der Ebene

Polit. Kabarett
Thomas Freitag

18.10.25
17 Uhr

Altes Rathaus,
Geseke

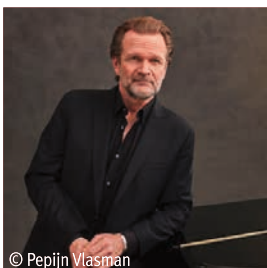


Meisterwerke der Klaviermusik I

Aleksandra
Mikulska

09.11.25
18 Uhr

Rittergut
Störmede

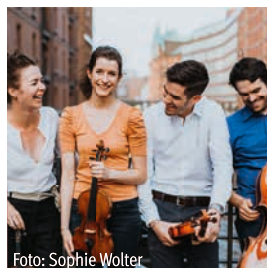


Meisterwerke der Klaviermusik II

Sebastian
Knauer

23.11.25
17 Uhr

Rittergut
Störmede



Kammerkonzert im Rittergut II

Aris Quartett &
Matth. Kirschnereit

07.12.25
17 Uhr

Rittergut
Störmede

5 KULTUR UND KREATIVITÄT



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 mm Stärke) mitbringen.

Das Material für dein Wunschprojekt benötigst du erst zum zweiten Termin.

52005 | Salzkotten

Di, 23.09.2025, 18:00-20:15 Uhr

Di, 30.09.2025, 18:00-19:30 Uhr

Di, 07.10.2025, 18:00-19:30 Uhr

3x, 7 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

39,60 €

52006 | Geseke

Mi, 24.09.2025, 18:00-20:15 Uhr

Mi, 01.10.2025, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 08.10.2025, 18:00-19:30 Uhr

3x, 7 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

35,00 €

52007 | Delbrück

Do, 25.09.2025, 18:00-20:15 Uhr

Do, 02.10.2025, 18:00-19:30 Uhr

Do, 09.10.2025, 18:00-19:30 Uhr

3x, 7 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,

Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

35,00 €



Foto: M. Mirabile

52008 | Salzkotten

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.

Di, 18.11.-02.12.2025, 18:00-19:30 Uhr

3x, 6 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

34,00 €

52009 | Geseke

Nahtlos schöne Pullover stricken.**Raglan von oben leicht gemacht**

Melanie Mirabile

In diesem Kurs lernst du, wie du einen Raglan-pullover nahtlos von oben nach unten strickst – ganz ohne Zusammennähen. Mit dieser Technik kannst du später auch andere Ausschnittformen 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), Maßband, Schere und 8 Maschenmarkierer mitbringen.

Für eine gute Passform stricke vorab eine Maschenprobe in glatt rechts (ca. 12 x 12 cm) und wäsche sie.

Mo, 10.11.-01.12.2025, 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 €



Foto: M. Mirabile

52010 | Geseke

Stricken mit Struktur - Patentmuster

Melanie Mirabile

Nach dem Kurs beherrschst du das Stricken von Voll- und Halbpate. Du lernst, beide Varianten

mit Umschlägen und tiefergestochenen Maschen zu arbeiten und dabei Zu- und Abnahmen im Muster umzusetzen. Mit diesem Know-how kannst du dein erstes eigenes Patent-Projekt wie eine Mütze, einen Schal, Loop oder Stulpen 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 für dein Wunschprojekt in Stärke 5 oder 6, möglichst ohne oder mit wenig Flausch, damit das Muster gut erkennbar ist, sowie Wollreste zum Üben mitbringen.
Mo, 27.10.-03.11.2025, 18:00-20:00 Uhr
2x, 5,33 UStd.

Evang. Gemeindezentrum, Raum d. Familienz.,
Auf den Strickern 43

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
30,30 €

**Stricken & Schnacken -****Offener Treff zum Wochenmarkt**

Melanie Mirabile

Stricken in Gesellschaft statt allein zu Hause? Dann komm zu unserem offenen Stricktreff! Alle zwei Wochen freitags, 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 Maschenanschlages oder Abkettens, 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.

Für alle Termine gilt:

1x, 2,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
10,00 €



Heimatzentrum Senne

Staumühler Str. 70

05257/5009-830

0171 / 900 59 94

33161 Hövelhof



www.heimatzentrum-senne.de

carsten.tegethoff@hoevelhof.de

Krautbundweihe 14. – 16.8.25

(Zusammenarbeit mit den Landfrauen)

Do. 14.8.25 um 15.00 Uhr Kräuter sammeln

Fr. 15.8.25 um 15.00 Uhr Binden der Bunde

(Beide Male Treffen am Heimatzentrum)

Sa. 16.8.25 um 18.30 Uhr (Segnung und Ausgabe in der Pfarrkirche)



Teilnahme am Erntedankfestumzug in Espeln

So 7.9.25 um 14.30 Uhr

Wir zeigen wieder Trachten, wie unsere Vorfahren sie vor über 100 Jahren getragen haben

Bauernmarkt auf dem Hövelmarkt Fr. 3.10. – So. 5.10.25

-Servieren von „Bauernbrot“ aus dem Holzgefeuerten

Backofen -Belegt mit Hausmacherwurst ist es eine Delikatesse!

-Verarbeitung / Nutzung von Äpfeln wie in alter Zeit

-Weitere Tätigkeiten



„Plattdeutsches Adventskonzert der Siene Puttkers“

Mi. 26.11.25 um 19.30 Uhr im Heimatzentrum

Die Puttkers präsentieren von alten Hövelhofern geschriebene Lieder.

Außerdem gibt es heitere und besinnliche Adventsgeschichten.

Natürlich alles in urwüchsigem Hövelhofer Platt!

52011 | Salzkotten

Fr, 19.09.2025, 11:00-13:00 Uhr

52012 | Salzkotten

Fr, 10.10.2025, 11:00-13:00 Uhr

52013 | Salzkotten

Fr, 31.10.2025, 10:00-12:00 Uhr

52014 | Salzkotten

Fr, 14.11.2025, 11:00-13:00 Uhr

52015 | Salzkotten

Fr, 28.11.2025, 11:00-13:00 Uhr

52016 | Salzkotten

Fr, 12.12.2025, 11:00-13:00 Uhr

52017 | Salzkotten

Fr, 09.01.2026, 11:00-13:00 Uhr

52018 | Salzkotten

Fr, 23.01.2026, 11:00-13:00 Uhr



Foto: Heimatzentrum Senne

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 07.10.2025, 19:00 Uhr, im Heimatzentrum Senne. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum Senne.

52019 | Hövelhof

Sa, 25.10.2025, 09:00-18:00 Uhr

So, 26.10.2025, 09:00-18:00 Uhr

2x, 22 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70, Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
91,70 €

52020 | Hövelhof

Sa, 22.11.2025, 09:00-18:00 Uhr

So, 23.11.2025, 09:00-18:00 Uhr

2x, 22 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70, Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
91,70 €

52021 | 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, 15.09.-17.11.2025, 19:00-21:00 Uhr

8x, 21,33 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70, Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

PLASTISCH- HANDWERKLICHES GESTALTEN



Foto: J. Risse

53001 | Paderborn

Holz ist Kunst - Ein ambitionierter Workshop

Josef Risse

In diesem Kurs dürfen Sie sich intensiv mit Holz beschäftigen, mit Ihren künstlerischen und handwerklichen Fähigkeiten experimentieren und Ihr eigenes Kunstwerk erschaffen. Ziel ist dabei nicht, eine vorab entworfene Figur aus einem Stück Holz herauszuarbeiten. Vielmehr haben Sie die Gelegenheit, anhand unterschiedlichster Fundstücke charakteristische Eigenarten der Materie Holz zu entdecken, frei zu legen und sichtbar zu machen. Sie werden staunen, wozu Sie ein ausgedienter Zaunpfosten, eine abgebrochene Astgabel, ein Efeu-Geflecht oder ein Pappel-Geschwür inspirieren können! Schritt für Schritt werden daraus markante Kunstwerke - seien es Skulpturen, Schalen, Hocker oder auch Grillzangen. Ihr Dozent ist ein erfahrener und leidenschaftlicher Holzkünstler, der Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Ideen mit dem entsprechenden Werkzeug und hilfreichen Tipps zur Seite stehen wird. Der Austausch mit Gleichgesinnten und die Arbeit in einer natur- und denkmalgeschützten Umgebung können zusätzliche Bereicherungen für Ihren Alltag sein. Der Workshop vermittelt grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich von Handwerkstechniken der Holzbearbeitung. Die beschriebene Vorgehensweise bei der Erarbeitung des eigenen Kunstobjektes dient der Entfaltung der Persönlichkeit sowie der Förderung der eigenen Kreativität. Die Verwendung des

Werkstoffes Holz sowie das Arbeiten unter freiem Himmel sensibilisieren ferner für Nachhaltigkeit und schaffen eine Beziehung zur Natur.

❶ Sie dürfen eigene Fundstücke mitbringen oder sich aus dem reichhaltigen Fundus des Dozenten bedienen. Materialkosten (abhängig vom Fundstück und Verbrauch) werden ggf. direkt an den Dozenten entrichtet. Für die Kursteilnehmer*innen besteht die Möglichkeit, mittags gemeinsam zu essen. Die Kosten dafür betragen 14,00 € pro Tag (Getränke inbegriffen). Bitte festes Schuhwerk, Arbeitshandschuhe und wetterangepasste Kleidung mitbringen. Bei gutem Wetter kann unter freiem Himmel gearbeitet werden.

Fr, 19.09.2025, 14:00-18:00 Uhr

Sa, 20.09.2025, 09:00-16:30 Uhr

So, 21.09.2025, 09:00-16:30 Uhr

3x, 24 UStd.

Objektwerkstatt Josef Risse, Gesselner Hude 50, 33106 Paderborn

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

185,00 €

53002 | Delbrück

Ton in meiner Hand

Heike Kortmann

Freies Gestalten mit Ton, in diesem Kurs werden wir Gefäße aller Art, Figuren und Reliefs herstellen. Töpfern gehört zu den ältesten Handwerken der Menschheit, der Kurs hat das Ziel altes Handwerk und alte Kulturgüter zu bewahren. Ton und Glasuren werden von der Dozentin bereitgestellt und mit ihr direkt abgerechnet. (Materialkosten: 10,00 € pro Kilogramm)

❶ Mitzubringen sind: kleiner Naturschwamm und eine Schürze

Mi, 24.09.-03.12.2025, 19:00-21:00 Uhr

9x, 24 UStd.

Stadt. Gesamtschule Delbrück, Nordring 2, Kunst-raum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

100,10 €

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 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, phantasievolle Resultate in ausdrucksstarken Farben.

❶ Mitzubringen sind: helle, gewaschene Baumwoll- oder Leinwandstoffe, Arbeitskittel, spitze Schere, Bleistift, Buntstifte, Zeichen- oder Skizzenpapier, Getränk, Pausensnack. Die Materialkosten von ca. 15,00 € sind vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

Sa, 25.10.2025, 10:00-16:00 Uhr
1x, 8 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, DE 04, Werkraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
33,40 €

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-Tonsystem). Ziel des Kurses ist, die passende Haltung des Instruments und die Griffposition der Finger zu trainieren. Im Vordergrund stehen dabei die praktische Umsetzung von Akkordbegleitungen. Dazu werden die wichtigsten Grundakkorde unterrichtet und anhand von ausgewählten Liedern und Songs gefestigt. Der Arm für die Schlagbegleitung wird speziell trainiert. Aufbau, Bauformen, Materialien und Techniken zur Standardstimmung der Gitarre runden den Kurs gut ab. Die im Kurs gespielte Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

❶ 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, 31.10.- 19.12.2025, 18:30-19:15 Uhr
8x, 8 UStd.
Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
39,00 €



- Bücher
- Hörbücher
- CDs / DVDs
- Grußkarten
- Spiele
- kleine Geschenke
- Fotokopien

54002 | Büren

Gitarrenunterricht für Erwachsene (Anfänger*innen)

Bernd Körner

Man ist nie zu alt, um das Gitarrespielen zu lernen; man muss es nur tun! Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer das Gitarrespielen lernen wollten oder das Spielen neu für sich entdecken möchten. Dabei folgt Gitarrenpädagoge Bernd Körner dem bewährten Konzept aus Vormachen, Nachmachen und Üben. Notenkenntnisse sind dafür nicht notwendig. Mit viel Geduld, Leidenschaft und vor allem Freude am Gitarrespielen lehrt der Kursleiter das Gitarrespielen nach spanischen Vorbildern. Der erste Kurstermin ist ein kostenloser Informationstag, an dem über das vorhandene und eventuell notwendige Material gesprochen wird.

❶ Bitte eine gut funktionierende Konzertgitarre, Fußbänkchen, Stimmgerät sowie Notizmaterial mitbringen.

Sa, 08.11.-20.12.2025, 11:00-12:30 Uhr
7x, 14 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 4
93,00 €

54003 | Büren

Gitarrenunterricht für Erwachsene (Fortgeschrittene)

Bernd Körner

Unter der Leitung des erfahrenen Gitarrenpädagogen Bernd Körner tauchen Sie tiefer in die Welt der Musik ein. In diesem Kurs für alle Vorkenntnisse 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, 13.09.-25.10.2025, 10:00-11:30 Uhr
6x, 12 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 3
93,00 €



Foto: D. Kropp

54004 | Salzkotten

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, 18.10.2025, 10:00-17:00 Uhr
1x, 9 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.60
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12
58,20 €



Foto: D. Kropp



HÖVEL MARKT

3. - 5. oktober 2025

- Kirmes | Musik
- Bauernmarkt
- Oktoberfest
- Verkaufsoffener Sonntag



www.hoewelmarkt.de



Foto: Georgiy Datsenko/iStock



Deine Welt ist bunt?

Dozent*in bei der VHS
vor Ort werden!

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung



vhs-vor-ort.de

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-Tänzer oder Neulinge auf dem Parkett geeignet. Auch die Trauzeug*innen sind im Kurs herzlich willkommen.

❶ Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte bringen Sie etwas zu trinken mit.

So, 09.11.-16.11.2025, 18:30-20:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,00 €

**Crashkurs Discofox und Walzer**

Julia Westhölter

Discofox und Walzer sind wohl von keiner Tanzfläche wegzudenken. 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 Tanzfieber zu entdecken oder wieder aufleben zu lassen.

❶ Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte etwas zu trinken mitbringen.

54006 | Geseke

So, 09.11.-16.11.2025, 17:00-18:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,00 €

54007 | 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

15,00 €

**Discofox Grundkurs**

Julia Westhölter

Discofox ist wohl von keiner Feier wegzudenken. Jedes Schützenfest, jede Party, jede Hochzeit und jedes andere Event mit Tanzeinlage braucht diesen Tanz, der zu fast jeder Musik getanzt werden kann. Das Eins-Zwei-Tip geht allen Teilnehmer*innen schon nach wenigen Minuten in Fleisch und Blut über. Anschließend kann der Discofox durch Dreh- und Wickelfiguren abgewandelt und kreativ immer wieder neu zusammengesetzt werden. Eine ausgewogene Musikauswahl zwischen Charts, Schlager und Tanzmusik rundet diesen Kurs ab. Das Angebot bietet sowohl Neueinsteiger*innen als auch Erfahrenen die Möglichkeit das Tanzfieber zu entdecken oder wieder aufleben zu lassen.

❶ Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte etwas zu trinken mitbringen.

54008 | Geseke

Di, 30.09.-07.10.2025, 18:00-19:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,00 €

54009 | Bad Wünnenberg

Di, 18.11.-25.11.2025, 18:30-20:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,00 €

54010 | 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 €

**Discofox Aufbaukurs**

Julia Westhölter

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 Grund-

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

schritt sicher beherrschen und diesen mit verschiedenen Dreh- und Wickelfiguren erweitern möchten. Für die richtige Stimmung sorgt eine bunte Musikauswahl aus aktuellen Charts, beliebten Schlagern 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.

54011 | Geseke

Di, 28.10.-04.11.2025, 18:30-20:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,00 €

54012 | Büren

So, 09.11.-16.11.2025, 12:30-14:00 Uhr

2x, 4 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,00 €

54013 | Salzkotten

Tango Argentino Kurs für Einsteiger*innen

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Der Tango Argentino steht seit 2009 auf der UNESCO-Liste für immaterielles Kulturerbe. Tango Argentino ist mehr als nur ein Tanz. Tango ist Freiheit, Tango ist Teilen, Tango ist Kommunikation, Tango ist Musik, Tango ist ein Gefühl, Tango ist Würde, Tango ist Wahrnehmung, Tango ist Körperkontrolle, Tango ist die pure Sinnlichkeit. Dieser Tango Argentino Kurs wendet sich an alle, die die Magie des Tango Argentino selber erleben wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Kurs kannst du einen kleinen Blick in die Welt des Tangos wagen. Wenn du zum ersten Mal Tango tanzt, lernst du die Umarmung, die sensible Kommunikation für das schöne Tanzen miteinander und die weichen und eleganten Gebewegungen. Wir lernen im Kurs die Basiselemente des Tangos, mit denen wir anschließend, durch Schulung der Haltung und des eigenen Körpergefühls, Wege zur Improvisation und Musikalität finden wollen. Es folgen erste Drehungen und kleine musikalische Tricks des Argentinischen Tango. Durch das Wechseln der Partner*innen werden die gelernten Elemente vertieft und gefestigt.

Di, 16.09.-02.12.2025, 20:00-21:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,

Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

83,50 €



Foto: visualsplace/iStock

54014 | Salzkotten

Tango Argentino für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger*innen

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Um an dem Kurs teilnehmen zu können, sollten Ihnen Cruzado, Ocho und Moulinette bekannt sein. In diesem Kurs vertiefen Sie die Basiselemente und erweitern Ihr Repertoire durch Variationen dieser Elemente. Durch das Wechseln der Partner*innen werden die gelernten Techniken vertieft und gefestigt.

❗ Bitte etwas zu trinken mitbringen.

Di, 16.09.-02.12.2025, 21:00-22:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,

Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

83,50 €

54017 | Salzkotten

Theater spielen (Workshop)

Johanna Büth, Diplom-Kulturwissenschaftlerin

Wer möchte die Bühne im Sturm erobern? In diesem Workshop lernen wir spielerisch die Grundla-

22. BÜRENER

WANDERWOCHE



13. – 17. OKTOBER

Montag bis Freitag ab 9 Uhr

Streckenlängen: 10 km, 20 km | Dauer: ca. 3,5 – 5 Stunden
anschließend gemütliche Einker



BUEREN.DE/WANDERWOCHE

BÜREN .Kultur



KINDERTHEATER

DIE ABENTEUER DES PINOCCHIO



18. NOVEMBER | 16 UHR
THEATERSAAL STADTHALLE BÜREN

EINTRITT: 5,00 € | MIT FAMILIENPASS: 2,50 €



Veranstalter: Stadtmarketing Büren | Tel. 02951 970 202 | www.bueren.de



TROTZ-ALLEDEM-THEATER

gen der Schauspielkunst kennen. Auf humorvolle Weise nähern wir uns verschiedenen Theateransätzen und der Improvisation, entwickeln Figuren und erarbeiten kurze Spielszenen. Wir trainieren das Sprechen auf der Bühne, arbeiten an unserer körperlichen Präsenz und spielen mit starken Emotionen. Das fördert unsere Fähigkeiten auch im Alltag für Präsentationen, Kommunikation und Körpersprache. Ganz nebenbei werden Kompetenzen wie Kreativität, Selbstvertrauen, Wahrnehmung, Humor und Mut aktiviert. Der Kurs richtet sich an alle Theaterinteressierten mit und ohne Spielerfahrung. Kursleiterin Johanna Büth ist Diplom-Kulturwissenschaftlerin und hat bereits diverse Improvisations- und Theaterworkshops geleitet.

i Der Workshop ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmende sind sehr herzlich willkommen. Mitzubringen sind Körper, Stimme, Spielfreude und ein Getränk! Es empfiehlt sich, bequeme Kleidung zu tragen.

Do, 18.09.-27.11.2025, 18:00-20:00 Uhr

9x, 24 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

75,10 € / Ermäßigung möglich

MODE UND TEXTIL



Flechttechniken -

Kleine Kunstwerke auf dem Kopf

Gabriela Liekmeier

Französische Zöpfe, Fischgräten-Zöpfe oder ein geflochtener Gretchen-Haarkranz sind für viele Menschen ein Inbegriff von Weiblichkeit. Aber ist das Flechten nicht wahnsinnig kompliziert? Auf keinen Fall! Gerade Flechtfrisuren sind die perfekte Lösung sowohl für Arbeit und Freizeit als auch für glamouröse Anlässe. Hier lernen Sie Techniken wie das Flechten garantiert klappt. Danach können Sie durch die Anleitung - Schritt für Schritt - die beliebtesten Flechtfrisuren selbst zaubern.

i Mitzubringen sind: Bürste, Toupierkamm/ Stielkamm und Haarschmuck falls vorhanden. Voraussetzung: mittellanges bis langes Haar. Die Materialkosten betragen ca. 5,00 € und sind vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

56001 | Delbrück

Mi, 29.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Friseursalon Gabriela Liekmeier; 33129 Delbrück, Kneippstraße 8

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

28,80 €

56002 | Salzkotten

Mo, 24.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

28,80 €

56003 | Delbrück

Haare stylen leicht gemacht -

für einen guten Auftritt in Alltag und Beruf

Gabriela Liekmeier

Einfaches Frisieren und Stylen ihres mittellangen bis langen Haares wird ihnen anschaulich vermittelt. Mit den erlernten Techniken können Sie Ihr Haar lässig, elegant und individuell gestalten. Geflochtene, gedrehte Frisuren oder der klassische Dutt sind möglich. Sie haben die Möglichkeit, die verschiedensten Techniken und den Umgang mit Lockenstab und Glätteisen zu üben. An Ihrem eigenen Gerät und mit Tipps vom Profi gewinnen Sie Sicherheit und können im Handumdrehen das Haar in Szene setzen. Zum Typ passende Frisuren werden gemeinsam besprochen und Übungen mit der Sitznachbarin ermöglichen das Ausprobieren. Werden Sie selbst zur Expertin für Ihr Haar!

i Voraussetzung ist mindestens schulterlanges Haar. Mitzubringen sind: Bürste, Toupierkamm/ Stielkamm. Es fallen Materialkosten in Höhe von 5,00 € an, die direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mo, 27.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Friseursalon Gabriela Liekmeier; 33129 Delbrück, Kneippstraße 8

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

28,80 €

56004 | Delbrück

Festliche Frisuren

Gabriela Liekmeier

Ein großes Fest steht an und sie wollen selbst eine

BÜREN

Open Air

NIKOLAUS MARKT

5.- 7. DEZEMBER

**MARKTPLATZ BÜREN
UND NIKOLAUSKIRCHE**

Verkaufsoffener Sonntag

elegante Frisur zaubern – kein Problem! In diesem Workshop lernen Sie schöne, leicht und ohne großen Aufwand umsetzbare Frisuren für den Alltag oder ein tolles Fest. Ob Haarschmuck im Haar befestigen, flechten oder Locken machen, mit etwas Übung kann das jede und jeder.

❶ Mitzubringen sind: Bürste, Toupierkamm/Stielkamm und Haarschmuck falls vorhanden. Voraussetzung ist mittellanges bis langes Haar. Es fallen Materialkosten in Höhe von 5,00 € an, die direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mo, 01.12.2025, 18:00–21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Friseursalon Gabriela Liekmeier; 33129 Delbrück, Kneippstraße 8

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
28,80 €



Foto: makeup_Karolina Grabowska/pixabay



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...

❶ Alle notwendigen Materialien werden gestellt.

Für Verbrauchsmaterialien sind 10,00 € vor Ort an den Dozenten zu entrichten.

56005 | Hövelhof

Do, 04.12.2025, 17:00–20:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 7

29,20 €

56006 | Salzkotten

Di, 09.12.2025, 17:00–20:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 7

29,20 €



Foto: Marvin Bormann/Privat



Make up your own! Aufbaukurs

Marvin Bormann, Visagist und Make-up Artist

Make-up ist Kunst. So gibt es beispielsweise besondere Augenmakeup-Effekte oder auch Lippenmakeups, welche ein ganz spezielles Ergebnis erzielen. Auch Contouring und dem somit verbundenen optischen Anpassen der Gesichtsform ist ein Thema in diesem Kurs. Grundlegende Kenntnisse zum Thema Make-up sind erforderlich. Optimalerweise haben Sie bereits meinen Kurs „Make-up your own! Dein Make-up, deine Persönlichkeit“ besucht. Alle Teilnehmenden kommen bitte bereits fertig grundiert und bringen das entsprechend verwendete persönliche Make-up mit.

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

① Alle weiteren notwendigen Materialien werden gestellt. Für Verbrauchsmaterialien sind 10,00 € vor Ort an den Dozenten zu entrichten.

56007 | Delbrück

Di, 11.11.2025, 17:00-19:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 7

20,80 €

56008 | Bad Wünnenberg

Do, 20.11.2025, 17:00-19:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 7

20,80 €

56009 | Salzkotten

Di, 25.11.2025, 17:00-19:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 7

20,80 €



Foto: Sabrinity_Frigin56

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.

① Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte kommen Sie ungeschminkt, mit freiem Hals- und Dekolleté, damit die Tapes optimal angebracht werden können. Für das bereitgestellt Material fallen Kosten in Höhe von 4,00 € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

56010 | Salzkotten

Di, 28.10.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

9,70 €

56011 | Geseke

Mi, 29.10.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

9,70 €

56012 | Büren

Do, 30.10.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

9,70 €

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

Ernährung und Kochen

Die Kurse und Veranstaltungen
fördern eine verantwortungsvolle
Lebensgestaltung und
das Gesundheitsbewusstsein.

6

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Gesunde Ernährung

Ernährung ist mehr als reine Nahrungsaufnahme: Eine vollwertige und gesunde Ernährung kann unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Nur wer versteht, wie wir uns nährstoffreich und ausgewogen versorgen, kann einen gesunden Lebensstil führen. Verschiedene Studien legen nahe, dass mit einer bewussten Ernährung sogar verschiedenen Krankheiten vorgebeugt werden kann. Auch unsere mentale Gesundheit können wir mit der richtigen Ernährung unterstützen.

Die Grundlage für eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung ist die richtige Auswahl, Zusammenstellung und Zubereitung von hochwertigen Lebensmitteln. In unserem Fachbereich „Kochen und Ernährung“ finden Sie deshalb eine breite Auswahl unterschiedlicher Kurse. Beim gemeinsamen Kochen lernen Sie Koch- und Zubereitungstechniken kennen und wenden diese praktisch an.

Interkulturelle Einflüsse

Nicht zuletzt bedeutet Essen auch Heimat. In unseren Kochkursen können Sie daher unsere regionale Küche ebenso wie internationale kulinarische Einflüsse entdecken. Dabei lernen Sie nicht nur neue Zutaten und Rezepte, sondern auch die Essgewohnheiten und -traditionen anderer Regionen und Länder kennen. Anderen Kulturen offen und interessiert gegenüberzutreten fördert den interkulturellen Austausch und das gegenseitige Verständnis.

Nachhaltigkeit

Ernährung ist stets auch eine Ressourcenfrage. Die Produktion von Nahrungsmitteln wirkt sich immer auch auf unsere Umwelt aus. Weite Transportwege, hoher Wasserverbrauch, Zerstörung von Lebensräumen: das alles sind ebenso verbreitete wie schädliche Maßnahmen für die Vielfalt in unseren Supermarktregalen. Mit ihren Kaufentscheidungen können Verbraucher*innen zu einer nachhaltigeren Lebensmittelversorgung beitragen. Daher sind Kochkurse auch der richtige Ort, um sich mit der Herkunft und Qualität von Lebensmitteln auseinanderzusetzen. Auch die richtige Lagerung von Lebensmitteln, das sinnvolle Anlegen von Vorräten und eine durchdachte Resteverwertung sind Teil der Auseinandersetzung mit unserem eigenen Konsumverhalten.

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



BEWUSST ESSEN – GESUND LEBEN

60001 | Online

Essen für die Gesundheit - Nahrung als Medizin

Dagmar Lehmkuhl

Woran liegt es, dass Zivilisations- und Autoimmunerkrankungen immer weiter zunehmen? Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Krebs, Demenz und Parkinson nehmen weiter zu, genauso wie Knochen- und Gelenkbeschwerden, Magen-Darm-Probleme, Konzentrationsstörungen, Burn Out u. v. m. - diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen. War bis Anfang der 70er Jahre ein Herzinfarkt noch eine „Manager-Krankheit“ und Krebs und Diabetes im privaten Umfeld kaum zu finden, kennt heute jeder jemanden aus dem Familien- und Freundeskreis, der daran leidet. Alarmierend ist auch die Diabeteszahl bei Jugendlichen, die sich in den letzten 10 Jahren verfünffacht hat. In diesem Vortrag geht es um folgende Punkte: Wie beeinflussen Lebensmittel unsere Gesundheit? Ist gesunde Ernährung aus dem Supermarkt heute noch möglich? Welche Kräuter und Gewürze nehmen besonderen Einfluss? Detox: Wie kann ich meinen Körper beim Entgiften unterstützen? Wie stärken ich meine eigene Immunabwehrkräfte? Welche Nahrungsergänzungen können wichtig sein? Sie erhalten eine Übersicht und umfangreiche Informationen, wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und stärken können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten. Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst von Autoimmunerkrankungen betroffen.

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

Do, 09.10.2025, 18:00-20:15 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8
Anmeldeschluss: Mi, 08.10.2025
18,80 €



Foto: bit245/iStock

60002 | 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.

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

Mo, 06.10.2025, 19:00-21:15 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
Anmeldeschluss: Fr, 02.10.2025
18,00 €

60003 | 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 können. Wir beleuchten die physiologischen Grundlagen, werfen einen besonderen

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

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.

❶ Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.
Mo, 10.11.2025, 19:00–21:15 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
Anmeldeschluss: Fr, 07.11.2025
18,00 €

60004 | Online

Den Körper selbst entgiften - Umweltrisiken reduzieren

Dagmar Lehmkuhl

Viele der sogenannten Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten (Demenz, Parkinson, Gedächtnisstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden, Infektanfälligkeit, Depressionen, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen u.v.m.) sind auf die teils unvermeidbare Belastung von Umweltgiften zurückzuführen. Um unnötige Gesundheitsrisiken zu vermeiden, ist es wichtig, Gefahrenquellen zu erkennen mit dem Augenmerk darauf, was jeder Einzelne hier eigenverantwortlich für sich tun kann. In diesem Vortrag geht es um: das Erkennen von möglichen Gefahrenquellen, die Möglichkeiten der Gefahren-Reduktion, die Stärkung der Entgiftungsorgane, natürliche Entgiftungsmethoden mit Kräutern und Gewürzen, das Lösen, Binden und Ausleiten von eingelagerten Umweltgiften mit Hilfe verschiedener Nahrungsergänzungen, die Stärkung der eigenen Immunabwehrkräfte. Sie erhalten Informationen, wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und stärken können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten. Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin-D-Beraterin und selbst von Autoimmunkrankheiten betroffen.

❶ Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per

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

Do, 25.09.2025, 18:00–20:15 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8
Anmeldeschluss: Mi, 24.09.2025
18,80 €

60005 | Delbrück

Entsäuerung - Entgiftung - Ausleitung

Heike Schweppe, Heilpraktikerin

Ein unausgewogener Lebensstil, Umwelttoxine und Stress haben schwerwiegende Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Wohlbefinden. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit natürlichen Methoden den Körper entlasten und seine Selbstheilungskräfte aktivieren können. Wir beschäftigen uns mit dem Säure-Basen-Haushalt, der Funktion von Leber, Nieren und Darm als Entgiftungsorgane und mit einfachen Möglichkeiten zur Unterstützung von Ausleitungsprozessen – etwa durch basenreiche Ernährung, Heilpflanzen und Bäder. Das Seminar richtet sich an alle, die ihren Körper ganzheitlich stärken und neue Impulse für mehr Energie, Klarheit und Balance erhalten möchten.

❶ Bitte Block und Stift mitbringen.

Do, 20.11.-11.12.2025, 18:00–20:15 Uhr
4x, 12 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15
75,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: fcafotodigital/iStock

60006 | 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!

➊ 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: Fr, 16.01.2026
18,00 €

werden im Anschluss alltagstaugliche Gerichte zubereitet – mit vielen praktischen Tipps aus erster Hand. Ein Kurs für alle, die ihre Kochbasis stärken und ihre Fähigkeiten auf ein neues Niveau bringen möchten.

➋ Mitzubringen sind: großes Schneidebrett, Geschirrtücher, Schneid- und Schälmesser bzw. Gemüseschäler sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 12,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.



Foto: Antonio_Diaz/iStock

61001 | Büren

Mi, 24.09.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €

61002 | Salzkotten

Mi, 01.10.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €

KREATIV UND CLEVER KOCHEN



Messerscharf & meisterhaft: Techniken vom Küchenprofi

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

In diesem Kurs vermittelt Küchenmeister Jens Schröter echtes Kochhandwerk, das Sie in Ihrer Alltagsküche immer wieder anwenden können. Sie lernen den professionellen Umgang mit dem Kochmesser, das Schärfen der Klinge und klassische Schnitttechniken wie Brunoise, Julienne oder das exakte Filetieren von Obst kennen. Auch das fachgerechte Hacken frischer Kräuter und der gekonnte Umgang mit typischen Garmethoden stehen auf dem Programm. Aus den vorbereiteten Zutaten



Koch dich gesünder - Antientzündliche Ernährung Katharina Hepp, Ernährungsberaterin (IHK)

Bei vielen Erkrankungen ob Infekten, Arthrose, Rheuma oder Diabetes sind entzündliche Prozesse beteiligt. Auch viele Autoimmunerkrankungen münden in eine Entzündung. Lebensstil und Er-

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

nährung sind ein entscheidender Einflussfaktor: Ein Übermaß an Kohlenhydraten, Zucker und Fleisch fördert Entzündungen im Körper. Unserer heutigen Ernährung fehlen häufig die entzündungshemmenden pflanzlichen Inhaltsstoffe. Ein kleiner theoretischer Teil führt Sie in die Grundlagen der anti-entzündlichen Ernährung ein. Anschließend wird in der Küche anhand von Rezepten vom Frühstück bis zum Abendessen die Theorie praktisch und genussvoll umgesetzt.

① 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.

61004 | Bad Wünnenberg

Do, 30.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

61005 | Büren

Mi, 26.11.2025, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €



Foto: ollo/iStock

61006 | Bad Wünnenberg

Superfood Hülsenfrüchte - kreative Kochideen für kleine Kraftpakete

Katharina Heppe, Ernährungsberaterin (IHK)

Wenn es um gesundheitsfördernde und ausgewogene Ernährung geht, sind Hülsenfrüchte in aller Munde. Doch welche Hülsenfrüchte gibt es, warum sind sie DAS neue Superfood und wie kann man sie vom Frühstück bis zum Abendessen in den Speiseplan einbinden? Diese und weitere Fragen werden in diesem Kurs mit Ernährungsscoachin Katharina Heppe in Theorie und Praxis beantwortet.

① 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.

Mo, 29.09.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,

Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

13,50 €

61007 | Bad Wünnenberg

Fingerfood

Hiltrud Stöver

Für viele Anlässe eignet sich Fingerfood als Snack sehr gut. In diesem Kurs werden Sie erlernen, wie man mit Ruckzuck-Rezepten feine Häppchen, raffinierte Cocktailbissen und herzhafte Muffins herstellt. Gegessen werden die Köstlichkeiten von der Hand in den Mund; ganz unkompliziert und unheimlich lecker.

① Bitte Schürze, Geschirrtuch und Teller mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 8,50 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Fr, 07.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,

Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

61008 | Salzkotten

Winterbrunch

Elisabeth Gappa, Köchin

In diesem Kurs lernen Sie, wie man einen gemütlichen Sommerbrunch zusammenstellt und zubereitet, von der Suppe über abwechslungsreiche kleine Snacks, Aufstriche bis zum Dessert. Der Sommer kann starten mit vielen Tipps und Leckereien.

❶ Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidebrett, Messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Do, 20.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 126, Lehrküche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

61009 | 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.

Mi, 17.09.2025, 17:30-21:15 Uhr

1x, 5 UStd.

Hövelgriller, 33161 Hövelhof, Brandtstraße 18

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

34,30 €

61010 | Hövelhof

Sausagetime - Hier geht's um die Wurst!

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



WIR lieben WAS WIR TUN

Bei uns gibt es
hofeigene Produkte
und mehr, liebevoll
hergestellt auf unserem
kleinen Bauernhof.



Der Noltenhof

Osterloher Straße 20

33129 Delbrück - Lippling



6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

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.

Mi, 24.09.2025, 17:30-21:15 Uhr

1x, 5 UStd.

Hövelgriller, 33161 Hövelhof, Brandtstraße 18

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

34,30 €



Foto: Fudio/iStock



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 wissenschaftlich ab.

❶ Mitzubringen sind: großes Schneidebrett, Geschirrtücher, Schneid- und Schälmesser bzw. Gemüseschäler sowie Behälter für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.

61011 | Hövelhof

Do, 02.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

61012 | Büren

Do, 09.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

61013 | Salzkotten

Do, 30.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

61014 | Delbrück

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 €



Foto: Drbouz/iStock



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 cholesterinarm - sowie über die Themen Regionalität, Nachhaltigkeit, Saisonalität und Küchenhygiene. Ein Kurs für alle, die bewusst genießen und ihre Kochkompetenz erweitern möchten.

i 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.

61015 | Salzkotten

Do, 06.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 126, Lehrküche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

61016 | Büren

Do, 13.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

61017 | Delbrück

Do, 20.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

61018 | Salzkotten

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 €



Grafik:bubaone//Stock



Menü der Meisterklasse:

Festliches 3-Gänge-Menü zu Weihnachten

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

Weihnachten mal „Gans“ anders! Kreieren Sie unter Anleitung von Küchenmeister Jens Schröter ein modernes 3-Gänge-Menü für das Weihnachtsfest. Sie verarbeiten dabei frische Produkte der winterlichen Saison und werden zu neuen Rezeptideen inspiriert. Die Kochkurse der „Meisterklasse“ stehen für fortgeschrittene Ergebnisse durch die clevere Anwendung einfacher Techniken. Das Menü beinhaltet eine weihnachtliche Suppe, frisch zubereiteten Rotkohl und Sous-vide gegartes Roastbeef im Kräutermantel. Der Kurs bietet viel Raum für themenspezifisches Wissen, Warenkunde und Küchenhygiene und befähigt Sie, das Gelernte selbstständig in der eigenen Küche umzusetzen.

i 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 zu entrichten.

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

61019 | Bad Wünnenberg

Do, 27.11.2025, 18:00-21:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

18,20 €

61020 | Hövelhof

Do, 04.12.2025, 18:00-21:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

18,20 €

61021 | Salzkotten

Do, 11.12.2025, 18:00-21:30 Uhr

1x, 4,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

18,20 €



Foto: gbh007/iStock

INTERNATIONALE KÜCHE

Das Beste aus Sizilien - Mediterrane Küche

Vincenzo Rizza

Tauchen Sie ein in die jahrtausendealte Kulinarik Siziliens, geprägt von den Einflüssen verschiedens-

ter Kulturen. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam authentisch sizilianische Spaghetti mit Olivenöl, Hackfleischfrikadellen, einen grünen Salat und gegartes Gemüse zu. Zum Abschluss genießen wir einen vollmundigen Espresso. Lassen Sie sich von den Aromen Siziliens verzaubern und erleben Sie einen genussvollen Abend in geselliger Runde.

i 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.

62001 | Büren

Di, 30.09.2025, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

15,70 €

62002 | Delbrück

Do, 13.11.2025, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Stadt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

15,70 €

62003 | Bad Wünnenberg

Mo, 24.11.2025, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

15,70 €

62004 | Hövelhof

Fr, 05.12.2025, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

15,70 €

62005 | Salzkotten

Vegetarische Köstlichkeiten aus Lateinamerika

Renata Mirely Stoll

Lateinamerikanische Moles und Salsas mit Gemüse und Gewürzen: eine Verbindung von Geschmack

und Tradition. In diesem Kurs tauchen wir ein in das aromatische Herz der lateinamerikanischen Küche: ihre Saucen und Moles – komplexe, duftende Zubereitung voller Geschichte und Seele. Mit frischen Zutaten wie Zwiebeln, Knoblauch und Salatblättern schaffen wir eine vegetarische Basis, die durch eine Auswahl traditioneller Gewürze wie Kreuzkümmel, Zimt, Nelken und Pfeffer verfeinert wird. Die Tiefe der Aromen entsteht durch die Verwendung von getrockneten Chilisorten aus Lateinamerika kombiniert mit gerösteten Erdnüssen, die der Sauce eine besondere Textur und ein nussiges Röstaroma verleihen. Diese Zubereitungen verkörpern das Wesen der Moles: eine lebendige, ausgewogene Sauce, die einfache Zutaten in ein intensives kulinarische Erlebnis verwandelt. Perfekt als Begleiter zu geröstetem Gemüse, Reis, Tacos oder Tamales – diese Saucen bauen eine Brücke zwischen Tradition und Moderne, zwischen uralter Kochkunst und kreativem, pflanzenbasierter Küche.

❶ Bitte Geschirrtuch, Kochschürze und eigene Messer mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 15,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 12.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 126, Lehrküche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €



Foto: kafaca/iStock



Viva México!

Typisch mexikanische Gerichte erleben

Sara Klaschka

Scharfe Schokolade? Pina Colada? Die mexikanische Küche hält viele Überraschungen für den neugierigen Gaumen bereit. Neben exotischen Geschmackserlebnissen findet man in Mexiko typischerweise Gerichte mit Mais, Bohnen, Chilis, Gemüse und Fleisch. Lernen Sie an diesem Abend einfache, aber geschmacklich umwerfende Rezepte kennen, mit denen Sie jede Dinnerparty zur feurigen Fiesta verwandeln. Freuen Sie sich auf die Herstellung von typisch mexikanischen Tortillas und köstlichen Gerichten aller Schärfe. Mit der gebürtigen Mexikanerin Sara Klaschka machen Sie heute einen kulinarischen Ausflug durch die verschiedenen Regionen des Landes. Dabei lernen Sie neben verschiedenen Zubereitungsarten auch, welche Zutaten Sie einsetzen sollten und wo Sie diese bekommen.

❶ Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, Aufbewahrungsbehälter und ggf. eine Küchenschürze mit zum Kurs. Die Umlage für Lebensmittel und Rezepte beträgt ca. 13,00 € und ist direkt an die Dozentin zu entrichten.

62006 | Salzkotten

Mo, 15.09.2025, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

20,90 €

62007 | Bad Wünnenberg

Di, 23.09.2025, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

20,90 €

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

62008 | Salzkotten

Di, 30.09.2025, 18:00-21:45 Uhr
1x, 5 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
20,90 €

62009 | Büren

Mo, 06.10.2025, 18:00-21:45 Uhr
1x, 5 UStd.

Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
20,90 €



Foto: Chad Montano/unsplash

62010 | Delbrück

Antojitos Mexicanos I

Olga Yanez De Bannenberg

Fingerfood ist ein herzhaftes 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.

➊ Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 19.11.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €

62011 | Hövelhof

Antojitos Mexicanos II

Olga Yanez De Bannenberg

Fingerfood ist ein herzhaftes 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.

➊ Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 05.11.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €

62012 | Büren

Mexikanisch Kochen II

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 u.a. typische Gerichte wie „Budín Azteca“ (eine Art mexikanische Lasagne) oder eine Pilzsuppe nach „Tlaxcala Art“ 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!

❶ Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.
Mi, 01.10.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
13,50 €

62013 | Salzkotten

Tapas - Ein kleines Appetithäppchen III

Olga Yanez De Bannenberg

Tapas sind herzhaft kleine Leckereien aus Spanien. Typischerweise werden viele verschiedene Tapas gereicht, die mit einer Gruppe geteilt werden. So kann jede*r von allem probieren. An diesem Abend bereiten wir unter anderem „Salmorejo de aguacate“, „Hähnchenrollen mit Pflaumen“, „Schinkenkroketten“ und „gefüllte Champignons“ zu. Sie werden sehen: das spanische Fingerfood ist ideal, um Familienangehörige oder Gäste zu begeistern. Authentisch zubereitete spanische Gerichte sind außerdem sehr gesund, denn sie enthalten viele Vitamine und sind im Allgemeinen fettarm. ¡Buen provecho!

❶ Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.
Mi, 17.09.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €

62014 | Bad Wünnenberg

Südamerikanisches Fingerfood III

Olga Yanez De Bannenberg

Fingerfood ist ein herzhaftes Highlight für jedes Buffet. In der südamerikanischen Variante verleihen Sie den kleinen Häppchen heute das besondere Etwas! Mit einer erfahrenen Kochdozentin bereiten Sie mundgerechte warme und kalte Leckerbissen zu, die unter anderem nach argentinischen, kolumbianischen oder bolivianischen Rezepten gefertigt werden. Unter anderem lernen Sie, wie Sie Miesmuscheln-Kroketten und „Empanada de Atun“ zubereiten. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf

der Auswahl der passenden Zutaten und ihrer Verarbeitung.

❶ Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.
Mi, 29.10.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
13,50 €



Peruanische Küche

Jasmin Deppe

Die Zutaten der peruanischen Küche sind durch die geographische Lage des Landes mit seinen unterschiedlichen Regionen - Küste (Pazifik), Hochland (Anden) und Urwald (Amazonas) - sehr vielfältig. Die Esskultur Perus ist bis heute von den Indios geprägt, denn viele Gerichte werden noch wie vor Hunderten von Jahren zubereitet. Fleisch, Knollen, Körner und Kräuter bilden die Grundlage der traditionellen Küche. Die einfache Zubereitung ohne viele Gewürze, macht die Gerichte zudem leicht verdaulich. Heute lernen Sie, wie man Ceviche (marinierten Fisch), das Nationalgericht des Landes, zubereitet. Auch Lomo Saltado (mariniertes Rindfleisch mit Zwiebeln und Tomaten) und Causa de Pollo (mit Hähnchenbrust gefülltes Kartoffel-Limetten-Püree) sind Klassiker dieser Landesküche. Mit der peruanischen Kursleiterin lernen Sie die kulinarischen Highlights des Landes kennen. Nicht umsonst wurde die peruanische Küche acht Mal in Folge zur „Besten kulinarischen Destination der Welt“ gekürt!

❶ Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schälmesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

62015 | Geseke

Do, 09.10.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
12,50 €

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

62016 | Salzkotten

Do, 13.11.2025, 18:30–21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €



Foto: Stanislav Sablin



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.

62017 | Büren

Fr, 10.10.2025, 18:30–21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

15,00 €

62018 | Bad Wünnenberg

Fr, 31.10.2025, 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 Brotaufstriche 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.



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



Foto: Ljupco/Stock

HIER SOFORT



BEWERBEN!

Echter Aufschneider?

Dozent*in bei der VHS
vor Ort werden!

63001 | Hövelhof

Di, 04.11.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
12,50 €

63002 | Delbrück

Mi, 05.11.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16
12,50 €

63003 | Geseke

Di, 11.11.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16
12,50 €

63004 | Salzkotten

Mi, 12.11.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 121, Lehrküche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16
12,50 €



Foto: Abdullah Durmaz



Weihnachtliches Gebäck mit Kokosblütenzucker

Maria-Elisabeth Mertensmeier,
Ganzheitliche Ernährungsberaterin

Die Zubereitung von weihnachtlichen Leckereien ohne Zugabe von Haushaltszucker steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Als gesunde Alternative wird Kokosblütenzucker verarbeitet. Gemeinsam werden Cantuccini, Haferflocken-Walusstaler, Nusskringel und Haselnussmakronen gebacken. Alle Rezepte sind auch für Ungeübte problemlos umzusetzen.

❶ Die Rezepte sind nicht vegan. Bitte Geschirrtuch, Schürze und eine eigene Kastenform mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 13,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

63005 | Büren

Di, 28.10.2025, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Büren, Küche, Raum U25
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16
12,50 €

63006 | Delbrück

Mi, 29.10.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16
12,50 €

KULTUR TRIFFT KULINARIK

64001 | Salzkotten

**Gin-Tasting für Einsteiger*innen:
Geschichte(n) mit Gin**
Fabian Hofmann

Ob pur oder als Bestandteil zahlreicher Cocktails: Gin ist als Trendgetränk wortwörtlich in aller Munde. Beim Gin-Tasting lernen Sie die traditionsreiche Geschichte sowie die verschiedenen Arten des Gins kennen. Anhand von sechs Premium Gins

6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

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!

❶ Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

Fr, 19.09.2025, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12

39,00 €

64002 | 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 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.

❶ Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

Fr, 10.10.2025, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Ackerbürgerhaus, Vielser Straße 12, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12

39,00 €

64003 | Salzkotten

Verführerische Weinwelten - Ein Tasting von handgefertigten Likören

Thomas Neugeboren

Tauchen Sie ein in die Welt der exquisiten Weinliköre und erleben Sie eine Geschmacksreise, die Ihre Sinne verzaubern wird. Bei diesem Tasting werden Sie die Gelegenheit haben, eine Auswahl feinsten

Weinliköre zu verkosten und ihre einzigartigen Aromen zu entdecken. Hergestellt in der Paderborner Likörmanufaktur. Vollaromatische, fruchtige oder süße Kompositionen - lassen Sie sich von der Vielfalt und Raffinesse dieser edlen Liköre überraschen. Erfahren Sie mehr über nachhaltige Herstellung, Geschichte von Likör und ihrer Verwendungszwecke, während Sie jeden Tropfen genießen. Ein unvergessliches Erlebnis für alle Weinliebhaber*innen und Feinschmecker*innen, die die Kunst der Likörverkostung entdecken möchten und viel Wert auf regionale Produkte legen.

❶ Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

Fr, 14.11.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus, Marktstr. 8,

3. OG, Raum 3.60

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

40,30 €

64004 | Büren

Tequila Tasting und die perfekte Margarita - Ein genussvoller Ausflug in die Welt des Tequilas

Fabian Hofmann

Tequila ist nicht nur ein Getränk, sondern ein Erlebnis. Ursprünglich aus der Region rund um die Stadt Tequila in Mexiko stammend, wird Tequila aus der blauen Agave gewonnen und überzeugt durch seinen unverwechselbaren Geschmack und seine Vielseitigkeit. Bei einem Tequila Tasting können wir die verschiedenen Varianten dieses edlen Getränks entdecken und kennenlernen - vom klaren Blanco über den aromatischeren Reposado bis hin zum tiefgründigen Añejo. Aber was wäre ein Tequila-Tasting ohne die perfekte Margarita? Dieser Cocktail, der den Tequila in seiner besten Form zeigt, darf bei keinem Tequila-Tasting fehlen.

❶ Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

Fr, 14.11.2025, 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



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 neuen Veranstaltungsreihe „Frauen im Fokus“ vom 15. September bis 30. November. Ob junge Erwachsene, Berufstätige, Mütter oder Seniorinnen: Hier finden Frauen aller Altersgruppen wichtige Impulse zu Themen, die sie bewegen:

70201 | Büren

Von der Autopilotin zur Gestalterin - Dein Tag für mehr Leichtigkeit und Klarheit

Stefanie Pröhl, Systemische Therapeutin

Ständig an alles denken, organisieren, koordinieren. Viele Frauen kennen diesen „unsichtbaren Rucksack“ aus Terminen, Haushalt, Familie und emotionalen Bedürfnissen. Was nach Alltagsstress klingt, ist in Wahrheit ein vielschichtiges Phänomen, das mit Verantwortung, Beziehungsmustern, Rollenbildern und inneren Glaubenssätzen verwoben ist. Statt weiter auf Autopilot durch die Anforderungen des

Alltags zu hetzen, laden wir dich ein, innezuhalten, tiefer zu blicken und deine Rolle im System (neu) zu verstehen. In diesem Tagesworkshop richten wir den Blick sowohl nach außen als auch nach innen: Wie ist es dazu gekommen, dass du dich für (fast) alles zuständig fühlst? Welche inneren Muster halten dich im Funktionsmodus? Und wie kannst du wieder in die Gestalterinnenrolle kommen? Mit Impulsen aus der systemischen Praxis, der Ego-State-Arbeit und einem wohlwollenden Blick auf deine eigenen Bedürfnisse, eröffnet dir dieser Tag mit Coachin Stefanie Pröhl die Möglichkeit, alte „innere“ Strukturen zu erkennen und deinen Alltag neu zu gestalten. Selbstbestimmt, wohlwollend, verbunden und klar: Es ist Zeit, dich selbst wieder in den Blick zu nehmen.

Sa, 27.09.2025, 09:00-15:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

69,00 €

70202 | Delbrück

Selbstfürsorge für (werdende) Mütter - Zeit für mich!

Anne Planz, Coach für mentale Frauengesundheit

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, Coach 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 alltagstaugliche 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!

① Das Material ist in der Kursgebühr enthalten. In Kooperation mit der Hebammenpraxis „Kleine Wunder“.

Sa, 27.09.2025, 10:00-14:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Am Grubebach 23 a, Westenholz

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

39,00 €



Foto: Vanessa Haase / privat

70203 | Salzkotten

Mama-Power: Effektives Training in der Schwangerschaft, im Wochenbett und bei der Rückbildung Vanessa Haase, Prä- und Postnataltrainerin

Während der Schwangerschaft und Stillzeit leistet dein Körper Erstaunliches. Dabei durchlebt er viele Veränderungen in kurzer Zeit. In diesem praxisorientierten Workshop nimmt dich Prä- und Postnataltrainerin Vanessa mit auf eine spannende Reise durch die verschiedenen Phasen der Schwangerschaft, des Wochenbetts und der Rückbildung. Ziel ist es, dir fundiertes Wissen und praktische Übungen an die Hand zu geben, um deinen Beckenboden gezielt zu stärken und Rektusdiastase (= Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskeln) effektiv zu behandeln oder vorzubeugen. Vanessa zeigt dir, wie du die Übungen richtig ausführst und wie du dein Training in den Alltag mit Baby integrieren kannst. Am Ende des Workshops weißt du, wie du deinen Beckenboden und deine Bauchmuskulatur gezielt trainierst, um Beschwerden zu lindern, die Rückbildung zu fördern und deine körperliche Gesundheit nachhaltig zu stärken - fit und gesund für dich und deinen Nachwuchs! Dein Baby (bis 12 Monate) darfst du gerne mitbringen: Stillen ist ausdrücklich erlaubt.



FRAUEN IM FOKUS GESUND UND SEBSTBESTIMMT DURCHS LEBEN

**15. SEPTEMBER BIS
30. NOVEMBER 2025**

❶ Fitnessmatten werden dir zur Verfügung gestellt, du kannst aber auch gerne deine eigene Matte mitbringen. Bitte denke an etwas zu trinken.

Sa, 04.10.2025, 10:00-12:30 Uhr
1x, 3,33 UStd.

Familienzentrum Caritas St. Martin

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

29,00 €

70204 | 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 Ernährungsscoach 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.

Mi, 08.10.2025, 20:00-21:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Di, 07.10.2025

8,80 €

70205 | Hövelhof

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. Gerade 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!

Do, 09.10.2025, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Senne Bücherei Hövelhof, Schloßstr. 7

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

19,00 €



Foto: Ashkan Forouzani / Unsplash

70206 | Online

Auszeit für den Kopf - Balance finden zwischen Alltagsstress, Verantwortung und Erwartungsdruck

Franziska Helms, Trainerin und Coachin

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

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

„to do“ dazu. Der Begriff „Mental Load“ beschreibt genau diese unsichtbare Belastung, die vor allem Eltern und pflegende Angehörige im Alltag begleitet. Es ist die unsichtbare Denkarbeit, die entsteht, wenn alles koordiniert, organisiert und im Blick behalten werden muss. In diesem intensiven Online-Workshop sprechen wir über den Druck, immer mitdenken und mitfühlen zu müssen, über gesellschaftliche Rollenbilder und das Gefühl, nie genug zu sein. Dabei schauen wir genau hin, wie du diese unsichtbare Last sichtbar machst. Gemeinsam mit Trainerin und Coachin Franziska 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 und bringst mehr Leichtigkeit in deinen Alltag, 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. Referentin Franziska Helms ist Gründerin und Vorständin der Liga für unbezahlte Arbeit e.V. und setzt sich für die Anerkennung von familiärer Sorgearbeit ein.

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

Sa, 25.10.2025, 09:30–13:30 Uhr
1x, 5,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
Anmeldeschluss: Do, 16.10.2025
39,00 €

70207 | Salzkotten

Zyklustraining: Hormone, Hype und Halbwahrheiten

Carina Pohle, Sportwissenschaftlerin

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 Wissen-

schaft 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! Di, 28.10.2025, 18:00–19:30 Uhr
1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20
8,30 €



Foto: Carina Pohle / privat

70208 | Salzkotten

Mein Beckenboden: Die starke Mitte für ein unbeschwertes Leben

Gudrun Schäfer, Beckenbodentherapeutin

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.
Mi, 29.10.2025, 19:30-21:30 Uhr
1x, 2,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle im Rathaus,
Marktstr. 8, 3. OG, Raum 3.59
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20
11,10 €

73001 | Büren

Beckenboden-Training

Wilma Henneböhle

Unser Beckenboden hat - im wahrsten Sinne des Wortes - eine tragende Rolle: Das Geflecht aus Muskulatur und Bindegewebe verschließt das Becken nach unten und hält so die inneren Organe an ihrem Platz. Wie jeder Muskel sollte auch der Beckenboden gut trainiert werden! Ob nach der Geburt, in den Wechseljahren oder einfach zur Prävention: Ein kräftiger Beckenboden ist der Schlüssel zu mehr Körpergefühl, Haltung und innerer Stärke. Das Angebot richtet sich daher an Frauen jeden Alters. In diesem Kurs lernen Sie gemeinsam mit einer erfahrenen und qualifizierten DTB-Beckenboden-Kursleiterin, wie

Sie Ihren Beckenboden bewusst wahrnehmen, gezielt aktivieren und nachhaltig stärken. Mit sanften, wirkungsvollen Übungen fördern Sie nicht nur Ihre Muskulatur, sondern auch Ihre innere Balance.

❶ Bitte bequeme Kleidung, Socken, eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen.

Mo, 03.11.-08.12.2025, 18:30-19:30 Uhr
6x, 8 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
36,40 € / Ermäßigung möglich

70209 | Bad Wünnenberg

Glow and grow: Auf der Suche nach dem Glück

Mirja Plitt, Stress-Coach

Was macht uns wirklich glücklich: Erfolg, Gesundheit, Beziehungen oder etwas ganz Anderes? Wir können unser Glück zu einem gewissen Teil durch unser Verhalten und unsere Denkweise beeinflussen - das ist sogar wissenschaftlich erwiesen! In diesem interaktiven Workshop wechseln wir deshalb die Perspektive, um das Leben einmal ganz neu zu betrachten.

**Wir haben Einlagen
für jeden Schuh
und Schuhe
für jede Einlage.**

Orthopädie-Schuhtechnik
VOSEN
...alles geht gut.

Borchenerstr. / Ecke Widukindstr. 50 - 33098 Paderborn
Tel. 052 51 - 2 76 68

www.allesgehtgut.de

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Mit Stress-Coach Mirja Plitt entdecken Sie, wie Sie Ihre Zufriedenheit positiv beeinflussen können. Dafür unterscheiden wir zwischen echter und toxischer Positivität und setzen uns mit unseren Stärken auseinander. Gemeinsam stellen wir einen „Ressourcenrucksack“ zusammen, der uns in schwierigen Situationen stärkt. Mit kleinen Schritten gehen wir so in Richtung unseres persönlichen Glücks.

Di, 04.11.2025, 18:30-20:30 Uhr
1x, 2,67 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
19,00 €



Foto: Mirja Plitt / privat

70210 | Büren

In mir zuhause - Dein Tag für persönliches Wachstum mit Tiefe, Klarheit und Selbstverbindung

Stefanie Pröhl, Systemische Therapeutin
In dir stecken viele Facetten: Aber wer bist du wirklich? Und wer möchtest du sein? Wenn du offen für einen ehrlichen und mutigen Blick auf die Frau bist, die du werden willst, ist dieser Tagesworkshop mit Coachin Stefanie Pröhl wie für dich gemacht. Mit bewusster Selbstbeobachtung und offenem Blick erkennst du, welche Anteile dich prägen und welche inneren Stimmen vielleicht im Verborgenen wirken. Verschiedene Übungen unterstützen deinen Prozess, deinen Körper als kraftvolle Ressource wahrzunehmen und mit deinem Inneren in Verbindung zu kommen. Der Höhepunkt des Tages ist die Begegnung mit deiner „Heldin“ - deinem authentischen, kraftvollen Selbst. In einer geführten Meditation kannst du ihre Qualitäten spüren und ihr Raum geben. Deine Erkenntnisse hältst du auf deinem Visionboard fest: Wer möchtest du sein? Welche Werte und Ziele sollen dich begleiten? Dieses Bild wird deine Kraftquelle und Motivation im Alltag. Dieser Tag richtet sich an dich - wenn du den Mut hast, dich neu



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



Mineralöl
Tankstellen
Abfallentsorgung
Straßenreinigung

www.halfmann-mineraloel.de

zu entdecken und deinen Weg bewusst zu gestalten. In einem geschützten Raum kannst du ganz du selbst sein und gestärkt in die Zukunft gehen. Entdecke deine innere Heldin!

Sa, 15.11.2025, 09:00-15:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

69,00 €



Foto: J.Lco - Julia Amaral / iStock

Mein Zyklus, mein Rhythmus - Mit Leichtigkeit durch den Monat!

Ann-Kathrin Michels, Physiotherapeutin

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 Hormonschwankungen 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.

70211 | Delbrück

Sa, 15.11.2025, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

49,00 €

70212 | Geseke

Fr, 28.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Evang. Gemeindezentrum, Raum d. Familienz.,

Auf den Strickern 43

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

49,00 €



77102 | Salzkotten

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

Carmen Hirte, Ultraläuferin und Mentaltrainerin

Was passiert, wenn mentale Stärke über Leben entscheidet? Im Frühjahr 2026 kommt Carmen Hirte – Ultraläuferin, Mentaltrainerin und Brustkrebsbetroffene – nach Salzkotten. In einem außergewöhnlichen Vortrag spricht sie 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.

❶ Nähere Informationen und die Möglichkeit, sich schon jetzt einen Platz im Publikum zu sichern: vhs-vor-ort.de. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Salzkotten Marathon, der Lauftherapie Salzkotten, den Gleichstellungsbeauftragten der kleinen und mittleren Kommunen im Kreis Paderborn, der Stadtbibliothek Salzkotten und weiteren Partnern statt.

SAVE THE DATE: Mittwoch, 6. Mai 2026

GESUNDHEITSBILDUNG

70001 | Online

Hashimoto und Ernährung - Wenn die Schilddrüse erkrankt

Dagmar Lehmkuhl

Mittlerweile erkrankt jeder dritte Deutsche an der Schilddrüse, häufig ist ein chronischer Entzündungsprozess hierfür verantwortlich, die so genannte Hashimoto-Thyreoiditis. Aufgrund ihrer vielfältigen unspezifischen Symptome bleibt sie oft lange unentdeckt, sodass die Dunkelziffer entsprechend hoch sein dürfte. Symptome können sich beispielsweise zeigen in allgemeiner Erschöpfung, Verlangsamung, Gewichtszunahme, Konzentrationsstörung, Schlafstörung, Haarausfall, Gedankenkarussell, einer Persönlichkeitsveränderung, schnelles Frieren etc. Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Viele Betroffene fühlen sich trotz ihrer normalen Laborwerte nicht mehr so vital und belastbar oder leiden weiter unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen und anderen Begleiterscheinungen. Hier sind das Verstehen der Zusammenhänge und eine gesunde Selbstfürsorge wichtig, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Heute geht es um: Mögliche Ursachen für die Entstehung einer Hashimoto-Thyreoiditis, Schilddrüsenwerte verstehen und richtig interpretieren, Faktoren, die bei der Erkrankung eine Rolle spielen, was hat Hashimoto mit den Nebennieren zu tun? Worauf Sie bei der Ernährung achten sollten, Einfluss von Stress, ist Jod nun gut oder lieber doch nicht? Müssen Nahrungsergänzungsmittel sein? Natürliche Maßnahmen zur Selbstfürsorge. Sie erhalten umfangreiche Informationen, wie Sie Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten, damit Sie wieder an Energie gewinnen! Auch wenn dieser Vortrag sich in erster Linie an Hashimoto-Patienten richtet: Der Ursprung der meisten Autoimmunkrankheiten ist sehr ähnlich - so profitieren Sie von diesen Informationen auch, wenn Sie an einer anderen Autoimmunkrankheit leiden. Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und selbst von einer Hashimoto-Thyreoiditis betroffen.

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

Do, 11.09.2025, 18:00-20:15 Uhr
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Mi, 10.09.2025

18,80 €



Foto: AndreyPopov / iStock



Azidose verstehen - Säure-Basen-Haushalt in der Praxis

Heike Schweppe, Heilpraktikerin

Unsere Umweltbelastung nimmt stetig zu - und mit ihr die Zahl chronischer Erkrankungen. Arthrose, Polyneuropathien, Demenz, Durchblutungsstörungen, Darmerkrankungen, Gastritis oder Bluthochdruck haben oft eine gemeinsame Ursache: eine chronische Übersäuerung des Körpers, sogenannte „Verschlackung“ und eine hohe Belastung mit Toxinen. Diese Faktoren stören den Stoffwechsel, fördern Entzündungen und behindern die Regeneration. Erfahren Sie, wie Sie frühzeitig gegensteuern und Ihren Körper entlasten können!

❶ Bitte Schreibzeug mitbringen.

70002 | Salzkotten

Do, 09.10.2025, 17:30-19:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,

Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

20,55 €

70003 | Bad Wünnenberg

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Do, 06.11.2025, 17:30-19:45 Uhr

1x, 3 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

20,55 €

70004 | Bad Wünnenberg

Vortrag: Ganzheitlich gesund und fit durch gezielte Darmsanierung

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin

Wie ist unser Darm aufgebaut, und wie funktioniert unsere Verdauung? Was sind Darmbakterien, warum gibt es gute und schlechte, und welche Aufgaben haben sie? Welche Rolle spielen Leber und Bauchspeicheldrüse für unseren Darm? Warum ist unser Darm nicht nur für eine reibungslose Verdauung ohne Blähungen und Bauchschmerzen wichtig, sondern auch für unsere allgemeine Gesundheit - von der Hautgesundheit und Allergiefreiheit über ein starkes Immunsystem bis hin zur Verringerung des Risikos für Übergewicht, das metabolische Syndrom, Diabetes und hohe Cholesterinwerte? Und wie hängt der Darm sogar mit unserer psychischen Gesundheit zusammen? Was ist ein „löchriger Darm“ (Engl.: Leaky Gut), wie entsteht er, und welche Folgen kann er haben? All diese Fragen und Themen werden im Vortrag ausführlich behandelt. Darüber hinaus werden verschiedene Maßnahmen vorgestellt, die helfen können, den Darm zu stärken und bei bestehenden Ungleichgewichten wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

❶ Bitte Schreibzeug mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Di, 04.11.2025, 18:30-20:45 Uhr

1x, 3 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

12,50 €

Mehr zum Thema Ernährung finden Sie im Fachbereich 6 „Ernährung und Kochen“!

70005 | Bad Wünnenberg

Natürlich gesund mit Kneipp - die fünf Säulen und ihre praktische Anwendung

Alexandra Dören

Das die Gesundheitslehre von Pfarrer Kneipp, durch

das optimale Zusammenspiel der Säulen Ernährung, Heilpflanzen, Wasser, Balance und Bewegung wirkt, ist schulmedizinisch anerkannt. Schlafprobleme aber auch Müdigkeit, allgemeine Erschöpfung und Konzentrationsbeschwerden und viele weitere Beschwerden können mit Kneipp gelindert werden. Lerne in einem kurzweiligen Vortrag mehr über die fünf Säulen der kneippischen Gesundheitslehre und erlerne im anschließenden praktischen Teil wie vor allem die Wasseranwendungen wirken.

❶ Bitte bringen Sie einen Notizblock, einen Stift und ein kleines Handtuch mit. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Sa, 08.11.2025, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

8,30 €



Foto: Michael Stockman / Unsplash



Herbst-Winter-Wanderung nach Kneipp im Waldbachtal

Monika Heinemeier

Tauchen Sie mit uns ein in eine besondere Wanderung auf den Spuren von Sebastian Kneipp und entdecken Sie seine fünf Säulen der Gesundheit inmitten der Natur 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 unseren Alltag integrieren lassen, so dass wir Abwehrkräfte steigern für den kommenden Winter!

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

❶ 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.

70006 | Bad Wünnenberg

Sa, 22.11.2025, 14:00-16:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Parkplatz am Mohnberg / Aatal, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

12,50 €

70007 | Bad Wünnenberg

Sa, 06.12.2025, 14:00-16:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Parkplatz am Mohnberg / Aatal, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

12,50 €

70008 | Bad Wünnenberg

Augentraining für Erwachsene - Die Augen: Das Tor zur Seele

Birgitta Schomberg

Den Gemütszustand eines Menschen erkennt man an den Augen, z. B. Müdigkeit, Freude, Trauer, Schrecken. Durch das Augentraining nach Dr. Bates erfahren die Augen eine gesunde Aktivierung des Sehens. Unsere Augen werden wacher, sehen klarer und können durch verschiedene Übungen positiv beeinflusst werden. Eine Kombination aus Qigong, autogenem Training, progressiver Muskelentspannung, Meditation, Augentraining u.v.m. gestalten einen abwechslungsreichen Kurs.

❶ Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen, Decke, warme Socken und Getränk mitbringen.

Do, 18.09.2025, 18:00-19:30 Uhr

Do, 02.10.2025, 18:00-19:30 Uhr

Do, 30.10.2025, 18:00-19:30 Uhr

Do, 13.11.2025, 18:00-19:30 Uhr

4x, 8 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

33,40 € / 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 Regeneration, 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.

❶ Mitzubringen sind eine Decke und ein Kissen.

70009 | Salzkotten

Do, 18.09.2025, 17:30-20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

16,70 €

70010 | Delbrück

Mo, 27.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

16,70 €



Foto: Towfiqu Barbhuiya / Unsplash



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 Reflexzonenarbeit 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 und ein Kissen.

70011 | Salzkotten

Do, 30.10.2025, 17:30-20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

16,70 €

70012 | Delbrück

Mo, 24.11.2025, 17:30-20:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

16,70 €



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 er-

halten 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 und ein Kissen.

70013 | Delbrück

Mo, 06.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

25,00 €

70014 | Salzkotten

Mi, 29.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

25,00 €



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 Voraussetzung ist die Teilnahme am Basiskurs „Fußreflexzonen-Massage bei Demenz“. Mitzubringen sind eine Decke und ein Kissen.

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

70015 | Delbrück

Mo, 03.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

25,00 €

70016 | Salzkotten

Mo, 17.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3,
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

25,00 €



Foto: John Cardamone / Unsplash

70017 | 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 nicht nur fundiertes Wissen über die gesundheitlichen Folgen des Rauchens und die Vorteile eines rauchfreien Lebens, sondern auch konkrete Werkzeuge, um Ihr Ziel zu erreichen und langfristig beizubehalten. Gemeinsam arbeiten wir mit praxiserprobten Methoden wie Motivationstechniken und Achtsamkeitsübungen. Sie lernen, typische Entzugssymptome 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 diesem 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, 08.01.-12.02.2026, 18:30-20:00 Uhr

6x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

120,00 €

PSYCHOLOGIE UND GEDÄCHTNIS

71001 | Hövelhof

Einführung in die Life Kinetik® - Vortrag

Jens Heinemann

Trainieren Sie wie die Profisportler*innen und lernen Sie Life Kinetik® kennen. Life Kinetik® ist ein Bewegungsprogramm zur Optimierung der Gehirnleistung. Durch stetig neue Herausforderungen aus den Bereichen der Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung in Kombination mit kognitiven Aufgaben und einem gezielten Augentraining bietet Life Kinetik® ein abwechslungsreiches und spannendes Konzept für Jung und Alt. Nicht nur Profisportler*innen, sondern auch Berufstätige, Schüler*innen und Rentner*innen haben Spaß an Life Kinetik®. Erfahren Sie die theoretischen Grundlagen und erlernen Sie erste Übungen aus dem Life Kinetik® Konzept.

Mo, 29.09.2025, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

7,00 €

71002 | Hövelhof**Life Kinetik®**

Jens Heinemann

Life Kinetik® ist ein Bewegungsprogramm zur Optimierung der Gehirnleistung. Durch stetig neue Herausforderungen aus den Bereichen der Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung in Kombination mit kognitiven Aufgaben und einem gezielten Augentraining bietet Life Kinetik® ein abwechslungsreiches und spannendes Konzept für Jung und Alt. Wirkung: Life Kinetik® dient u.a. der Stressreduzierung, der Verbesserung der Konzentration und zur Erhöhung der Aufmerksamkeit.

❶ Im Vorfeld des Life Kinetik® Seminars wird ein Einführungsabend (Kurs 71001) angeboten, dessen Besuch empfohlen wird.

Mo, 27.10.–01.12.2025, 18:00–19:00 Uhr

6x, 8 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelriege Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

78,00 €

71003 | Online**Superhirn - Namen und Gesichter merken**

Helmut Lange

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

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

Do, 02.10.2025, 19:00–21:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 6

Anmeldeschluss: Mi, 01.10.2025

25,00 €



Foto: ElisaRiva / Pixabay

71004 | Online**Superhirn - Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner**

Helmut Lange

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner! Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, machen aber total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks!

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

Do, 09.10.2025, 19:00–21:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

Anmeldeschluss: Mi, 08.10.2025

25,00 €

71005 | 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

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

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!

📌 Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Sa, 25.10.2025, 09:00-16:30 Uhr
1x, 9,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

Anmeldeschluss: Fr, 24.10.2025

59,00 €

71006 | Salzkotten

Das Gedächtnis im Alter. Verstehen, Vorbeugen, Unterstützen

Dieter Jagiella

Die Erfahrung einer leichten Demenz machen viele Menschen ab dem mittleren Lebensalter. Manchmal kommt sogar die Angst vor einer 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. Di, 11.11.2025, 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 €



Diagnose Demenz - was nun?

Silvia Gürtke

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!“

71007 | Bad Wünnenberg

Mo, 27.10.-01.12.2025, 18:30-20:00 Uhr
6x, 12 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
80,00 €

71008 | Delbrück

Do, 13.11.-18.12.2025, 18:30-20:00 Uhr
6x, 12 UStd.
Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
80,00 €

SELBSTFÜRSORGE UND MENTALE STÄRKE

70401 | Delbrück

Eine kleine Abenteuerreise zu sich selbst

Alexandra Lotter

Sehen Sie sich danach, zur Ruhe zu kommen und sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen - ohne den Druck, ständig funktionieren zu müssen? Dann lade ich Sie zu einer besonderen Reise ein: In fünf abwechslungsreichen Einheiten nehmen Sie sich bewusst Zeit für Körper, Geist und Seele. Sie lösen Stress, aktivieren

ULTRALAUF WÜSTENSAND BRUSTKREBS

BE FASTER THAN THE GANGER

IMPULSVORTRAG | GARMEN HIRTE

SAVE THE DATE | 6. Mai 2026

Foto: Ghulam Hussain/Stock

VHS vor Ort

Zukunft | Bildung | Begeisterung

Grafik: Britny/Stock

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Ihre Sinne, üben Achtsamkeit und erleben die kraftvolle Wirkung der Natur sowie die heilsame Begegnung mit Pferden. Entdecken Sie, wie es sich anfühlt, wirklich präsent zu sein – und innere Ruhe zu finden.

❶ Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ggf. warme Socken, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke, ein Sitzkissen sowie ein Getränk mit.
Mi, 17.09.-29.10.2025, 19:00-21:00 Uhr
5x, 13,33 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,
Am Wiemenkamp 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
55,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: styf22 / iStock

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.

70402 | Geseke

Mo, 22.09.2025, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
12,60 €

70403 | Büren

Mo, 06.10.2025, 17:00-19:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
11,10 €

70404 | Bad Wünnenberg

Do, 02.10.2025, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 07
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
12,60 €

70405 | Bad Wünnenberg

„RausZeit“, ein Abend wertvoller Impulse

Judith Zeisberg, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, Stressberaterin

Ein Workshop, der darauf zielt, Entspannung und Wohlbefinden zu fördern. Dem Alltag ausbrechen, um Raum für Erholung und innere Balance zu schaffen. Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken, Atemtechniken und das Wohlfühlen stehen im Vordergrund. Ebenfalls werden Ihnen Werkzeuge an die Hand gegeben, mit denen Sie Ihre Lebensqualität im Alltag nachhaltig verbessern können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. „RausZeit“, gönnen Sie sich eine Pause.

❶ Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke. Kissen und ein Getränk mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.
Fr, 26.09.2025, 18:00-20:30 Uhr
1x, 3,33 UStd.
KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
13,90 €

70406 | Geseke

Sich selbst etwas Gutes tun kann man lernen

Anna Waldkircher

In unserem hektischen Alltag bleiben wir selbst häufig auf der Strecke. Dieser Kurs lädt ein, bewusst innezuhalten und mit einfachen Körperübungen wieder in Kontakt mit uns selbst zu kommen. Gemein-

sam mit Kursleiterin und Physiotherapeutin Anna Waldkircher lernen Sie, wie Sie durch praktische Übungen und wohltuende Rituale mehr Lebensfreude und Gelassenheit in Ihren Alltag integrieren können. Sie entdecken, wie Sie sich täglich bewusst etwas Gutes tun können, um neue Kraft und Energie zu schöpfen. Lassen Sie sich inspirieren, mehr Wohlbefinden und Lebensfreude in Ihr Leben zu bringen und gönnen Sie sich eine erholsame Auszeit vom Alltag. Von den erlernten Übungen (z. B. Klopftechniken) werden Sie langfristig profitieren.

❶ Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Wollfaden, eine Decke, etwas zu trinken, einen Glücksbringer und Hallenturnschuhe mit. Am 27.11. findet der Kurs nicht statt.

Do, 25.09.-11.12.2025, 16:30-18:00 Uhr
9x, 18 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

75,10 € / Ermäßigung möglich



Foto: AntonioGuillem / iStock

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.

70407 | Salzkotten

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.

Di, 07.10.2025, 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

70408 | Salzkotten

Stark im Leben! Für mehr Gelassenheit, Klarheit und Glück

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

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.

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

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.

i 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 markus.krick@vhs-vor-ort.de gerne zur Verfügung.

Termine:

Do, 30.10.2025, 18:30-20:30 Uhr
Do, 06.11.2025, 18:30-20:30 Uhr
Do, 20.11.2025, 18:30-20:30 Uhr
Do, 04.12.2025, 18:30-20:30 Uhr
Do, 18.12.2025, 18:30-20:30 Uhr
Do, 15.01.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 29.01.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 12.02.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 26.02.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 12.03.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 26.03.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 09.04.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 23.04.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 07.05.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 21.05.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 04.06.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 18.06.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 02.07.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 16.07.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 30.07.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 13.08.2026, 18:30-20:30 Uhr

Do, 27.08.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 10.09.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 24.09.2026, 18:30-20:30 Uhr
Do, 08.10.2026, 18:30-20:30 Uhr
25x, 66,67 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Bistro/Foyer
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16
500,00 € / Ermäßigung möglich

70409 | Delbrück

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.

i Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Socken und eine Decke mit.

Sa, 22.11.2025, 14:00-18:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,
Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
22,20 €



Foto: Levi Meir Clancy / Unsplash

70410 | 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.

① Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.
Mo, 06.10.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Online über Microsoft Teams
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 99
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70411 | 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, 10.11.-17.11.2025, 18:30-20:00 Uhr
2x, 4 UStd.

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

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

ENTSPANNUNG UND MEDITATION

72001 | Salzkotten

Aufatmen an den Salinen: Übungen für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden

Beate Dunkelberg

Der Atem ist die stille Kraftquelle, die uns durch das Leben trägt. In seiner natürlichen Wellenbewegung hebt und senkt sich der Körper, wenn der Atem frei fließt. In diesem Kurs widmen wir uns an drei Terminen ganz bewusst diesem inneren Rhythmus und lenken unsere Aufmerksamkeit behutsam nach innen. In der erdenden Umgebung der Saline in Salzkotten lernen Sie verschiedene Atemtechniken kennen, die Sie im Alltag unterstützen können, wie die wohlthuende Bauchatmung. Sanfte Atemübungen im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen helfen dabei, den Atemfluss zu vertiefen und die Verbindung zum eigenen Körper zu stärken. Einfache Yoga- und Entspannungsübungen, die Körper, Geist und Atem in Einklang bringen, ergänzen die Atemübungen. Beate Dunkelberg ist Atemkursleiterin und begleitet Sie mit Erfahrung, Achtsamkeit und einem feinen Gespür für Ihre individuellen Bedürfnisse bei dieser Reise zu mehr Leichtigkeit, innerer Ruhe und neuer Energie.

① Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Gymnastikmatte, ein Kissen, eine Decke, ein Sitzkissen und ein Getränk mit.

Di, 16.09.-30.09.2025, 10:00-11:00 Uhr
3x, 4 UStd.

Wiese an der Saline/Gradierwerk in Salzkotten
(Sälzerhalle)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
25,00 €



Foto: Chelsea shapouri / Unsplash

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

72002 | Salzkotten

Ganzheitliche Entspannung und Stressabbau durch Atem, Klang, Ätherische Öle und Düfte

Irene Urich, Entspannungspädagogin

Es mag viele Wege zur Entspannung geben, eine davon ist die Entspannung mit Klang, Klangschalen und Gong-Meditation. Durch den achtsamen Einsatz vielfältiger Klangelemente wie Gongs, Klang, Klangschalen, Klangspiele wird der Körper ganzheitlich in die Entspannung geführt. Der Atem und Klang, die Schwingungen und Atemübungen, können Sie in eine tiefe Entspannung führen, die Körper und Geist beruhigt und entspannt. So erlaubt die Klang-Meditation das Loslassen von den Belastungen des Alltags. Zugleich weitet das den Raum für unsere Achtsamkeit, im Hier und Jetzt zu sein. Damit genau das für alle möglich wird, erleben sie den Abend in einer Kleingruppe, denn nur ein entspannter, ausgeglichener, glücklicher, energie- und kraftvoller Mensch kann seine Gesundheit positiv beeinflussen.

❶ Bitte eine Decke, eine Isomatte, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen. Im Seminar stehen Klangschalen zur Verfügung. Dafür fallen 8,00 € Nutzungspauschale an, die vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten sind.
Fr, 19.09.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Haus Hederhüpfen, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
25,00 €

72003 | Hövelhof

Wellness und Entspannung für die Seele

Petra Große-Loheide, Fitness- u. Reha-Trainerin, Entspannungspädagogin

Der Alltag konfrontiert uns täglich mit vielen verschiedenen Aufgaben. Viele Reize umgeben uns und viele Ansprüche werden an uns gerichtet. Wo bleiben da unsere eigenen Bedürfnisse und Ansprüche? Dieser entstandene Stress wirkt sich oft negativ auf das eigene Wohlbefinden, die Arbeit und die Familie aus. Konflikte entstehen und bleiben ungelöst. Unzufrieden folgt man dennoch jeden Tag seinen Aufgaben. Man schleppt sich von Tag zu Tag. Wäre es da nicht schön, Entspannungsfähigkeit zu lernen? Ein Gefühl von innerer Zufriedenheit und Gelassenheit zu spüren? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie dem Stress entgegenwirken können und bekommen einen Einblick in Entspannungstechniken, um mit

dem Stress besser umgehen zu können. Sie erlernen Methoden und Techniken, die Sie zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führen. Sie bekommen einen Einblick in die Entspannung mit der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training und können sich bei einer Traumreise zurück in die Kindheit wünschen. Eine kleine Klangschaleneinheit, Massagetechniken und gute Gespräche runden das Programm ab. Einige Stunden voller Entspannung und zum Relaxen erwarten Sie.

❶ Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Isomatte o.ä., Decke, dicke Socken, Getränk und Proviant
Sa, 27.09.2025, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.
Turnhalle Furlbachschule, Hövelriege Str. 262
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
22,20 €



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 Fantasie Reisen, 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.

72004 | Büren

Di, 30.09.-18.11.2025, 18:00-19:30 Uhr
6x, 12 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
55,00 € / Ermäßigung möglich

72005 | Geseke

Mo, 27.10.-01.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
6x, 12 UStd.
Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
55,00 € / Ermäßigung möglich

72006 | Salzkotten

QUADRATOLOGO entdecken.

Mit neuem Malsystem zur Entspannung

Irene Urlich, Entspannungspädagogin

Das Malsystem QUADRATOLOGO steht für Einfachheit, Entspannung, Gestaltungsfreiheit, Erfolg und Spaß. Die Freude an der Maltechnik und den verwendeten Farben steht immer im Vordergrund. Im Kurs werden verschiedene Farbkompositionen und Mischtechniken ausprobiert sowie unterschiedliche Pinselführungen und deren Wirkung gezeigt. Jedes Bild ist ein Unikat und eignet sich auch als persönliches Geschenk.

❶ Vorkenntnisse oder künstlerische Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Bitte ein altes Hemd und eine alte Tischdecke oder Zeitungen mitbringen. Alle weiteren Materialien werden von der Kursleitung bereitgestellt. Hierzu sind vor Ort 20,00 € in bar zu entrichten.

Do, 02.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

25,00 €



Foto: Santje09 / iStock

72007 | 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, welche wir mit schönen Momenten genießen, 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 warmen 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 Wohlfühlumgebung, 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 bringe deine Lieblingstasse, eine Yogamatte, ein Handtuch, eine Decke und Socken mit zum Kurs.

Mi, 08.10.2025, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

16,70 €

72008 | Salzkotten

Encaustic für Anfänger*innen - Malen mit heißem Wachs. Stressabbau durch Kreativität, Farben und Entspannung

Irene Urlich, Entspannungspädagogin

Mit Hilfe der Maltechnik „Encaustic“ und vielen Entspannungsübungen können wir den Stress von Beruf und Alltag vergessen und unsere Ressourcen, Kraft und Energie wieder aufladen! Wagen Sie es, die Entspannung durch Farben und Kreativität NEU für sich zu entdecken. Hinter dem Namen „Encaustic“ verbirgt sich eine über 3000 Jahre alte Technik, bei der in Wachs gebundene Farbpigmente heiß auf einen Malgrund aufgetragen werden. Im Kurs bringen Sie die Wachsfarben mit einem Maleisen auf spezielles Encaustic-Papier auf. Mit verschiedenen Utensilien können Sie nach Herzenslust ausprobieren

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

ren, experimentieren und gestalten. Es entstehen wunderschöne und einzigartige Bilder.

❶ Vorkenntnisse oder künstlerische Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Bitte ein altes Hemd und eine alte Tischdecke oder Zeitungen mitbringen. Alle weiteren Materialien werden von der Kursleitung bereitgestellt. Hierzu sind vor Ort 20,00 € in bar zu entrichten.

Fr, 17.10.2025, 18:00–21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65–67, Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

25,00 €

72009 | Geseke

Entspannung und Selbstfürsorge mit der Fantasie- und Traumreise

Judith Kallerhoff

Fantasie- und Traumreisen zählen zu den imaginativen Entspannungsverfahren. Mithilfe der vorgetragenen Geschichte werden Sie in eine Art meditativen Zustand geführt. An diesem Abend begeben wir uns gedanklich ans Meer. Untermalt wird die Reise in unser Inneres mit leichtem Wellenrauschen und passender Musik. Diese Technik regt nicht nur die Fantasie an, sondern kann je nach Wahl der Geschichte auch zu mehr Kreativität verhelfen, das innere Gleichgewicht wiederherstellen und Stress abbauen. Die Dozentin verfügt über eine Qualifikation zur Entspannungskursleiterin.

❶ Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte, Kissen, Papier und Malstifte und etwas zu trinken mitbringen.

Di, 28.10.2025, 19:00–20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Familienzentrum Senfkorn,

Stockheimer Str. 24, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

8,30 €

72010 | Geseke

Selbstfürsorge durch Selbstmassage nach Ayurveda und Aromatherapie

Beate Dunkelberg

Die ayurvedische Massage ist eine jahrhundertealte Technik, die auf der traditionellen indischen Medizin basiert. Sie dient der Förderung und Erhaltung der

körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit. Durch die Massage bestimmter Körperregionen und -punkte werden Blockaden im Körper gelöst und der Stoffwechsel angeregt. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Techniken der ayurvedischen Selbstmassage kennen und erfahren, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern und Ihre natürliche Schönheit zu fördern. Unter Anleitung von ayurvedischer Lebensstilberaterin (BYVG) und Aromaexpertin Beate Dunkelberg üben Sie die ayurvedische Gesichts- und Handmassage mit warmem Sesamöl. Durch die positiven Effekte von Düften auf das Wohlbefinden kann die Aromatherapie auch das Immunsystem unterstützen. Bei einem ayurvedischen Tee (Vata, Pitta, Kapha) erlernen Sie die Bestimmung nach Konstitutionstyp kennen. Praktische Tipps zum Verwöhnen und Wohlfühlen werden hier ausgetauscht. Beim abschließenden Klang des inneren Friedens lassen Sie kreisende Gedanken los und spüren das Dasein. In diesem Kurs werden Theorie und Praxis verbunden, damit Sie durch kleine und einfache Lebensveränderungen wieder in Balance kommen. Ziel ist es, durch ayurvedische Selbstmassage gekannt Stress und Verspannungen zu verringern und das Wohlbefinden zu steigern.

❶ Bitte bringen Sie eine 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, 30.10.–20.11.2025, 18:00–19:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

33,30 €

72011 | Büren

Achtsamkeit und Tiefenentspannung

Mariele Sudendey

Im Rahmen dieses Kurses legen wir den Fokus auf uns selbst. Durch behutsame Körperübungen aus den Bereichen Achtsamkeitstraining, Yoga und Progressive Muskelentspannung wird eine Entschleunigung eingeleitet. Es geht darum, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und sanft in eine innere Ruhe zu gleiten. Wir üben beruhigende und entspannend wirkende Atemtechniken, lassen uns durch Gedankenimpulse inspirieren und kommen in

angeleiteten Meditationen in einen Zustand tiefer Entspannung. Dabei wird besonderer Wert auf eine wohlwollende und wertschätzende Atmosphäre untereinander gelegt. Wir kreieren einen geschützten Raum für uns.

❶ Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ggf. warme Socken, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke, ein Sitzkissen sowie ein Getränk mit. Do, 30.10.-04.12.2025, 19:00-20:30 Uhr 6x, 12 UStd.

Familienzentrum St. Josef, Nikolausstr. 8, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

53,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Hanna Witte / Unsplash

72012 | Geseke

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Judith Kallerhoff

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, dessen Wirkung mehrfach wissenschaftlich bestätigt wurde. Das Grundprinzip dieses systematischen Trainings besteht darin, nacheinander einzelne Muskelgruppen für ein paar Sekunden willentlich anzuspannen und danach wesentlich länger zu entspannen und zu lockern. So lernen Sie, Anspannungs- und Entspannungszustände im Körper genauer zu unterscheiden. PMR ist eine einfach zu erlernende körperbezogene Entspannungstechnik, die anschließend auch allein angewendet werden kann. Diese Technik ist besonders gut für aktive und unruhige Menschen geeignet. Da eine Entspannung erfahren wird, können sich Körper und Geist erholen und regenerieren. Bei der Durchführung der Übungen können Sie in der Regel eine angenehme körperliche und seelische Entspannung feststellen. Die Dozentin verfügt über eine Qualifikation zur Entspannungskursleiterin.

❶ Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine

Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen. Nicht für Akutpatient*innen geeignet.

Mi, 05.11.-26.11.2025, 19:00-19:45 Uhr

4x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

25,00 €

72013 | Bad Wünnenberg

Entspannungsnachmittag für Erwachsene

Birgitta Schomburg

Beim Entspannungsnachmittag gibt es einen bunten Mix aus Yoga, Entspannung, Meditation, Atemübungen. Hier soll der Fokus darauf liegen über einen längeren Zeitraum wirklich tief zu entspannen und die Erfahrung tiefer Entspannung zu machen. In Kombination mit Bewegung und Achtsamkeit ergänzen sich die einzelnen Aspekte. Durch den Entspannungsnachmittag werden die Grundlagen gelegt, den Anforderungen des Alltags sowohl in beruflicher als auch privater Hinsicht besser begegnen zu können.

❶ Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen, Decke, warme Socken und Getränk mitbringen.

Sa, 15.11.-22.11.2025, 14:00-17:00 Uhr

2x, 8 UStd.

KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

33,40 € / Ermäßigung möglich

72014 | Salzkotten

Wohlfühlnachmittag mit Klang, Klangschalen und Heilmeditation (für Erwachsene)

Helena Jonat, Stressmanagement-Trainerin

An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, durch die obertonreichen Klänge und spürbaren sanften Schwingungen der Klänge in eine tiefe Entspannung und heilsame Regeneration zu gelangen. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Stress wird abgebaut und ein tiefes Loslassen findet statt. Im Erleben der Klänge und in der Heilmeditation eröffnet sich ein Weg, um mit Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu kommen. Klangschalen gelten als wirksame Methode zum Stressabbau, zur Entspannung und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und können z.B. zur Verbesserung der Schlafähigkeit, zur Linderung von Ängsten und

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Depressionen eingesetzt werden. Die Kursleiterin Helena Jonat hat eine Ausbildung in Klangentspannung nach P. Hess.

❶ Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Erfahrung mit Klangschalen kann individuell unterschiedlich sein. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Sa, 22.11.2025, 14:00-17:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Yoga-Schule Helena Jonat, Paderborner Str. 25,
Salzkotten

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
39,00 €



Foto: Magic Bowls / Unsplash

72015 | Büren

Mantra-Singen für alle Marike Götze

Das Singen von Mantras - einfachen, sich wiederholenden Worten oder Sätzen - ist eine kraftvolle Methode, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Mantras helfen uns dabei, den Geist zu beruhigen und den Atem zu vertiefen. Im gemeinsamen Singen spüren wir die Verbindung zu uns selbst und mit der Gruppe. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, Freude, Ruhe und Leichtigkeit zu erfahren. Durch die Wiederholungen der Mantras prägt sich die Melodie beim Singen schnell ein, sodass auch Gesangsneulinge leicht einsteigen können. Wir widmen uns dabei ganz ohne Leistungsanspruch der Freude am Singen. Yoga- und Meditationslehrerin Marike Götze integriert leichte Lockerungs-, Atem- und Stimmübungen, die dich einladen, deine eigene Stimme zu entdecken und zu spüren, wie die Schwingungen der Töne deinen Körper und Geist positiv beeinflussen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich: Alle sind willkommen, sich auf die transformative Kraft des Mantra-Singens einzulassen.

❶ Falls vorhanden, kannst du gerne Musikinstrumente (z.B. Rasseln, Trommeln, Gitarre) und ein Meditationskissen zum Sitzen mitbringen.

Do, 27.11.2025, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
10,00 €

72016 | 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 ums Können, sondern ums 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 hier keine Voraussetzung.

❶ Bitte legen Sie sich eine Fitnessmatte bzw. weiche Unterlage und ein Sitz- bzw. Meditationskissen bereit und tragen Sie bequeme Kleidung. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Mo, 03.11.-01.12.2025, 19:00-19:45 Uhr
5x, 5 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
Anmeldeschluss: Di, 28.10.2025
16,50 €

72017 | Online

Meditationsspecial zur Vorweihnachtszeit - Wertvolle Ich-Zeit

Alexandra Gödde

Mit der Vorweihnachtszeit steht uns eine betriebssame Zeit im Jahr mit womöglich vielen aufeinander-

derfolgenden (Pflicht-)Terminen bevor. Zugleich steuern wir mit großen Schritten auf das Jahresende zu. Wäre es da nicht schön, sich vorher schon Raum für eine Ich-Zeit zu gönnen? Liebevoll, achtsam und wertschätzend mit sich zu sein? Sich ganz im Hier und Jetzt zu verankern, um im gegenwärtigen Moment präsent zu sein? Den umherwandernden Geist mal für einen Moment zur Ruhe zu bringen? Mit Meditation und kleinen Ritualen rund um Meditation kann das gelingen. Es begegnen uns hier im Dreiteiler Atemmeditationen oder andere Meditationen in Stille. Erste, wenn auch kleine, Vorerfahrungen sind wünschenswert. Daher: Interessierte, Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen wie bereits leicht Geübte mit ersten Erfahrungen sind willkommen. Eine normale körperliche Fitness ist ausreichend.

❶ Bitte legen Sie sich eine Fitnessmatte bzw. weiche Unterlage und einen Sitz- bzw. Meditationskissen bereit und tragen Sie bequeme Kleidung. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Do, 06.11.-20.11.2025, 17:45-18:30 Uhr 3x, 3 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
Anmeldeschluss: Fr, 31.10.2025
12,00 €

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 regelmäßigem Üben kann 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 Entspannungskursleiterin.

❶ Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen. Nicht für Akutpatient*innen geeignet. Mi, 03.12.-17.12.2025, 18:30-19:15 Uhr 3x, 3 UStd.
Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
18,80 €

YOGA



Yoga

Manuela Lippold, Yogalehrerin

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 „Stressbuster“. 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. Der Kurs findet am 26.09. nicht statt.

❶ Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke, ein Yogakissen, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

72201 | Hövelhof

Yoga (ab 60 Jahre)

Dieser Yoga-Kurs richtet sich an Erwachsene ab 60 Jahren unabhängig davon, ob bereits Yogaerfahrungen gemacht wurden. Fr, 12.09.-12.12.2025, 16:00-17:15 Uhr 10x, 16,67 UStd.
Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 9
104,20 € / Ermäßigung möglich

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

72202 | Hövelhof

Yoga

Dieser Yoga-Kurs richtet sich an Erwachsene unabhängig davon, ob bereits Yogaerfahrungen gemacht wurden.

Fr, 12.09.-12.12.2025, 17:30-18:45 Uhr

10x, 16,67 UStd.

Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9

69,50 € / Ermäßigung möglich



Foto: Andi Szentgyorgyi / 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.

❗ Mitzubringen sind eine Yogamatte (Decke), ein festes Kissen (Meditationskissen) und lockere Kleidung.

72203 | Büren

Mo, 15.09.-15.12.2025, 18:15-19:45 Uhr

12x, 24 UStd.

Turnhalle, Josefsschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

60,00 € / Ermäßigung möglich

72204 | Büren

Mo, 15.09.-15.12.2025, 19:45-21:15 Uhr

12x, 24 UStd.

Turnhalle, Josefsschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

60,00 € / Ermäßigung möglich

72205 | Online

„Der frühe Vogel...“- Yoga

Riina Koskinen-Humpert

In diesem Morgen-Yoga Online-Seminar erlernen Sie verschiedene Techniken, den Körper aufzuwecken und fit für den Tag zu machen. Die Techniken können helfen, mit mehr Energie, klarem Kopf und Vitalität in den Tag zu starten. Wir üben unter anderem Sonnengrüße, verschiedene Asanas (Yogahaltungen) und Pranayama (Atemübungen). Eine regelmäßige Morgen-Yoga-Routine hat viele Vorteile: Man fühlt sich nicht nur körperlich fitter und beweglicher, sondern geht auch konzentriert, frisch und munter durch den Tag. Mit Yoga am Morgen wird der Kreislauf und die Verdauung in Schwung gebracht, die verspannten Glieder gedehnt und der Geist allmählich geweckt. Der Kurs ist für jede*n mit normaler Fitness geeignet; es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Di, 16.09.-02.12.2025, 07:30-08:45 Uhr

10x, 16,67 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Fr, 12.09.2025

79,60 €



Kreatives Yoga bei Martina

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.

① Yoga ist für jedes Geschlecht, jede Altersgruppe und jedes Fitnessniveau geeignet. Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Unterlage, eine Decke, ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen.

72206 | Salzkotten

Mi, 17.09.-03.12.2025, 09:00-10:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Evangelisches Gemeindehaus,
Lange Brückenstraße 12
Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 20
71,90 € / Ermäßigung möglich

72207 | Salzkotten

Mi, 17.09.-03.12.2025, 10:00-11:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Evangelisches Gemeindehaus,
Lange Brückenstraße 12
Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 20
71,90 € / Ermäßigung möglich

Yoga für Anfänger*innen - Entspannt und kraftvoll in deine Praxis starten

Sabrina Salmen, Yogalehrerin

Du spürst, dass da mehr ist - mehr als der Alltag, mehr als To-do-Listen, mehr als das bloße Funktionieren. In dir wächst die Sehnsucht nach Verbindung, innerer Ruhe und einem neuen Körpergefühl? Dann ist dieser Kurs eine Einladung, wieder in deine Balance zu finden. In diesem Yogakurs, der speziell auf Anfänger*innen ausgerichtet ist, lernst du die Grundlagen des Yoga Schritt für Schritt kennen - achtsam, verständlich und ohne Leistungsdruck. Gemeinsam üben wir einfache Körperhaltungen (Asanas), sanfte Bewegungsabfolgen, Atemtechniken (Pranayama) und kurze Entspannungssequenzen. Im Mittelpunkt steht dabei nicht Perfektion, sondern die Entwicklung eines neuen Körpergefühls und die Verbindung zu dir selbst. Der Kurs eignet sich ideal für dich, wenn du noch nie Yoga gemacht hast oder deine Basis festigen möchtest, wenn du dir mehr Ruhe, Gelassenheit und Beweglichkeit wünschst, wenn du eine achtsame, wertschätzende Atmosphäre suchst oder wenn du deinen Körper besser kennenlernen und

deine innere Balance stärken möchtest. Du brauchst keine Vorkenntnisse - nur bequeme Kleidung und die Bereitschaft, dir selbst etwas Gutes zu tun.

① Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen und eine Decke mitbringen

72208 | Bad Wünnenberg

Mi, 17.09.-08.10.2025, 18:15-19:30 Uhr
4x, 6,67 UStd.
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
27,80 € / Ermäßigung möglich

72209 | Bad Wünnenberg

Mi, 29.10.-19.11.2025, 18:15-19:30 Uhr
4x, 6,67 UStd.
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
27,80 € / Ermäßigung möglich



Foto: Margaret Young / 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

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

und entspannt beginnen oder ausklingen zu lassen. Yoga ist für jedes Geschlecht, jede Altersgruppe und jedes Fitnessniveau geeignet.

❗ Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Unterlage, eine Decke, ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen. Ein Zuschlag für den ansprechenden Raum ist in der Gebühr enthalten.

72210 | Geseke

Mo, 22.09.-08.12.2025, 09:30-10:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Integrative Kunst- und Musikschule Geseke

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 15

89,00 € / Ermäßigung möglich

72211 | Geseke

Di, 23.09.-09.12.2025, 09:15-10:15 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Integrative Kunst- und Musikschule Geseke

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 15

89,00 € / Ermäßigung möglich

72212 | Bad Wünnenberg

Intuitives Yoga und intuitive Malerei

Johanna Gläser

In diesem Kurs dreht sich alles um die Stärkung der Intuition. Und damit auch um Entspannung, Loslassen, Flow, Kreativität und die Freiheit von Leistungsdruck. Dieser wöchentliche Kurs kreiert einen Raum, in dem du dich einfach wohlfühlen und entspannen kannst, in dem du loslassen darfst und dich deinem persönlichen Flow hingeben kannst. Beginnend mit einer Yogastunde kannst du den Stress der Woche hinter dir lassen und zu dir selbst kommen. Darauf folgen zwei Stunden der intuitiven Malerei, in denen du ganz frei kreativ werden kannst. Sowohl die Malerei als auch das Yoga weisen einen intuitiven Charakter auf. Das heißt, es wird sehr frei und gefühlvoll, sehr individuell und fließend. Zudem wirkt sich die Yogastunde vor dem Malen entspannend auf Körper, Geist und Seele aus. Die darauffolgende Malerei verstärkt den Effekt der Entspannung und des Loslassens noch weiter.

❗ In diesem Kurs sind alle Menschen willkommen! Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind vor Ort an die Dozentin zu entrichten. Bitte eine Yogamatte, bequeme Yoga-

kleidung, eine Decke und Kleidung für die intuitive Malerei mitbringen.

So, 28.09.-02.11.2025, 18:00-20:15 Uhr

5x, 15 UStd.

KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

93,70 € / Ermäßigung möglich



Yoga für alle

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. Regelmäßiges Üben fördert das Körperbewusstsein, beugt körperlichen Beschwerden vor und trägt zu einem bewussteren und energiegeladeneren Leben bei.

❗ Bitte eine Yogamatte, eine Decke und lockere Kleidung mitbringen.

72213 | Geseke

Yoga für alle über 60

Alle Übungen werden im Sitzen oder Liegen ausgeführt.

Mo, 29.09.-01.12.2025, 09:00-10:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

44,50 € / Ermäßigung möglich

72214 | Geseke

Yoga für alle

Alle Übungen werden im Sitzen oder Stehen ausgeführt.

Mo, 29.09.-01.12.2025, 10:15-11:15 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

44,50 € / Ermäßigung möglich



Foto: Anna Stampfli / Unsplash

Hatha Yoga

Helmut Konrad

Hatha Yoga ist durch die Elemente Entspannung, Atmung, Körperhaltungen (Asanas) und Bewegungen gekennzeichnet. Die Teilnehmer*innen werden von einem ausgebildeten und erfahrenen Yoga-Lehrer durch die Entspannungsübungen geführt und erlernen verschiedene Atemtechniken sowie die korrekte Ausführung der einfachen Körperhaltungen und Bewegungen. Alle Übungen können in der Folge von den Teilnehmer*innen auch selbstständig zu Hause praktiziert werden. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Das führt zu mehr Gelassenheit, zu verbesserter Achtsamkeit und körperlicher Ausgeglichenheit. Damit werden die Grundlagen gelegt, den Anforderungen des Alltags sowohl in beruflicher als auch privater Hinsicht besser begegnen zu können.

❶ Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Yoga wird in der Regel barfuß praktiziert.

72215 | Salzkotten

Di, 30.09.-25.11.2025, 18:00-19:30 Uhr
7x, 14 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11
58,40 € / Ermäßigung möglich

72216 | Salzkotten

Di, 30.09.-25.11.2025, 19:45-21:15 Uhr
7x, 14 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11
58,40 € / Ermäßigung möglich

72217 | 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, 28.10.-02.12.2025, 18:30-20:00 Uhr
6x, 12 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
52,50 € / Ermäßigung möglich



Sanftes Yin Yoga im Kerzenschein - zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen

Marike Götze

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und vielleicht spürst du den Wunsch, einen Moment innezuhalten, durchzuatmen und dir selbst etwas Gutes zu tun. In diesem stimmungsvollen Yin Yoga-Workshop bei Kerzenschein hast du die Gelegenheit, sanft aufzutanken und deinem Körper und Geist wohlthuende Ruhe zu schenken. Yin Yoga ist ein meditativer, ruhiger Yogastil, der mit passiven Dehnübungen arbeitet. Dadurch erreichen wir nicht nur tiefere Muskelschichten und Faszien, sondern sprechen auch unser

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Nervensystem an. Unter der einfühlsamen Anleitung von Yogalehrerin Marike Götzte tauchst du an diesem Nachmittag in die heilsame Welt des Yin Yoga ein, um dich achtsam auf die besinnliche Jahreszeit einzustimmen. Ein Workshop voller angenehmer Stille und Wärme für die letzten Wochen des Jahres und darüber hinaus.

① Bitte bring eine Yoga- oder Gymnastikmatte und zwei Decken mit zum Workshop und falls vorhanden ein Meditationskissen.

72218 | Büren

Sa, 15.11.2025, 17:00-19:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

12,10 €

72219 | Salzkotten

Sa, 29.11.2025, 17:00-19:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

12,10 €

72220 | Online

Gesichtsyoga

Hedi Cazacu

Stress kann zu einer verspannten Kiefermuskulatur oder zum nächtlichen Zähneknirschen führen. Grübeleien gräbt mit der Zeit tiefe Falten zwischen die Augenbrauen. Müdigkeit und Erschöpfung lassen die Augenlider traurig hängen. Gesichtsyoga trainiert die unter der Haut liegenden Muskeln des Gesichts. In diesem online-gestützten Kurs erlernen Sie unter anderem Massagetechniken für Gesicht und Kiefer, Entspannungstechniken im Liegen sowie einfache Körperübungen, um Schultern, Hals und Nacken zu entspannen. Nach diesen Übungen fühlen Sie sich erfrischt und entspannt. Anspannungen, die sich häufig auch in unserem Gesicht sammeln, können sich auflösen. Eine Studie der Northwestern University (USA, 2018) legt nahe, dass Gesichtsmuskeltraining einen positiven Effekt auf das Muskelwachstum im Gesicht hat. Das vergrößerte Gesichtsvolumen kann altersbedingten Veränderungen wie Fettverlust oder schlaffer Haut entgegenwirken. Die Kursleiterin ist ausgebildete Yogalehrerin.

① 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. Do, 18.09.-20.11.2025, 18:00-19:00 Uhr
8x, 10,67 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

Anmeldeschluss: Mi, 17.09.2025

47,00 €



Foto: Oscar Gutierrez Zozulia / iStock



Natürlich schön: Gesichtstraining mit Face Yoga

Tatjana Frigin, Zertifizierte Trainerin für Beauty Taping und 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.

① Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

72221 | Salzkotten

Do, 25.09.2025, 09:00-10:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

6,40 €

72222 | Büren

Di, 30.09.2025, 19:00-20:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppen-
raum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
6,40 €

72223 | Salzkotten

Do, 27.11.2025, 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
6,40 €



Foto: Maddi Bazzocco / Unsplash

Vollmond-Zeremonie mit Yin-Yoga & Kakao: Zeit für dein inneres Leuchten.

Sabrina Salmen, Yogalehrerin
Der Vollmond ist eine kraftvolle Zeit für Transfor-
mation und Reflexion: Was darf gehen, was darf
sich zeigen? In dieser gemeinsamen Zeremonie ver-
binden wir uns mit der Energie des Mondes - durch
sanfte Yoga-Übungen, lang gehaltene Yin-Posen,
einen rituellen Kakaogenuss sowie Zeit für inne-
re Einkehr und persönliche Reflexion. Dich erwar-
tet eine geführte Zeremonie in einem geschützten
Raum, herzöffnender Ritualkakao, der zeremoniell
zubereitet wird, eine nährnde Yoga-Praxis, die dir
hilft loszulassen und anzukommen, sowie Raum für
Intention, Reflexion und Journaling.

① Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen
und eine Decke mitbringen.

72224 | Büren

Mo, 06.10.2025, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Evangelisches Familienzentrum Emmaus,
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
11,20 €

72225 | Büren

Fr, 05.12.2025, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Evangelisches Familienzentrum Emmaus,
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
11,20 €

QIGONG UND TAIJI

72301 | Geseke

Qi-Go Flex: Zurück zur Beweglichkeit mit Qi-Go Helmut Konrad

Qi-Go Flex besteht aus speziell ausgesuchten Be-
wegungen aus dem Daoyin Yangsheng Gong, um
die Körpergelenke durch gezieltes Dehnen, Strecken
und Bewegungen 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 Bewe-
gungen unter Anleitung eines erfahrenen Qigong-
und Taiji-Lehrers erlernen und gemeinsam üben.

① Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe tragen.
Der Kurs findet am 02.10. nicht statt.
Do, 25.09.-27.11.2025, 09:30-10:30 Uhr
7x, 9,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
44,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: jacoblund/iStock

HIER SOFORT



BEWERBEN!

Absoluter Fitnessfreak?

Dozent*in bei der VHS
vor Ort werden!

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung



vhs-vor-ort.de

72401 | Geseke**Schnupperkurs: Taiji zum Kennenlernen**

Helmut Konrad

Taiji ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die ursprünglich aus einer Kampfkunst entstanden ist. Mit dem Wegfall der kämpferischen Aspekte haben sich Bewegungsabläufe entwickelt, die dem allgemeinen Wohlbefinden und der Gesundheit zuträglich sind. Die Kernpunkte des modernen Taiji sind Achtsamkeit, aktive Entspannung, Kräftigung und Flexibilität des Körpers sowie befreites Atmen, um nur einige zu nennen. In diesem Kurs lernen Sie die Prinzipien des Taiji sowie verschiedene Bewegungen kennen und lernen, wie diese zu praktizieren sind. Des Weiteren werden Sie eine kurze Sequenz erlernen, die sehr einfach auch zu Hause geübt werden kann.

❶ Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe tragen. Der Kurs findet am 02.10. nicht statt.

Do, 25.09.-27.11.2025, 10:45-11:45 Uhr
7x, 9,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
44,00 € / 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, 16.09.-09.12.2025, 17:00-18:00 Uhr
11x, 14,67 UStd.

KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16
36,70 € / Ermäßigung möglich

72502 | Bad Wünnenberg

Di, 16.09.-09.12.2025, 18:00-19:00 Uhr
11x, 14,67 UStd.

KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16
36,70 € / Ermäßigung möglich

72503 | Bad Wünnenberg

Di, 16.09.-09.12.2025, 19:00-20:00 Uhr
11x, 14,67 UStd.

KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 17
36,70 € / Ermäßigung möglich

72504 | Bad Wünnenberg

Mi, 17.09.-03.12.2025, 08:45-09:45 Uhr
10x, 13,33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14
33,30 € / Ermäßigung möglich

72505 | 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, 16.09.-02.12.2025, 19:00-20:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
41,80 € / Ermäßigung möglich



Foto: Jessica Streser / Unsplash

72506 | Geseke

Rückenfit

Angelika Koßmann

Der Kurs beinhaltet ein sanftes Training zur präventiven Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Die Kraft, Beweglichkeit und Stabilität des Rumpfes werden verbessert und die Koordinationsfähigkeit gefördert. Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungsschulung und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Dabei kommen verschiedene Geräte wie Dynair-Ballkissen®, Theraband, etc. zum Einsatz. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt u.a. über eine Zusatzqualifikation als DTB-Rückentrainerin.

❗ Nicht für Akutpatient*innen geeignet. Bitte bringen Sie eine Isomatte und ein Handtuch mit.

Mi, 24.09.-10.12.2025, 18:00-18:45 Uhr
10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostrmayer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12
25,00 € / Ermäßigung möglich

GESUNDHEITS- FÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG

73001 | Büren

Beckenboden-Training

Wilma Henneböhle

Unser Beckenboden hat - im wahrsten Sinne des Wortes - eine tragende Rolle: Das Geflecht aus Muskulatur und Bindegewebe verschließt das Becken

nach unten und hält so die inneren Organe an ihrem Platz. Wie jeder Muskel sollte auch der Beckenboden gut trainiert werden! Ob nach der Geburt, in den Wechseljahren oder einfach zur Prävention: Ein kräftiger Beckenboden ist der Schlüssel zu mehr Körpergefühl, Haltung und innerer Stärke. Das Angebot richtet sich daher an Frauen jeden Alters. In diesem Kurs lernen Sie gemeinsam mit einer erfahrenen und qualifizierten DTB-Beckenboden-Kursleiterin, wie Sie Ihren Beckenboden bewusst wahrnehmen, gezielt aktivieren und nachhaltig stärken. Mit sanften, wirkungsvollen Übungen fördern Sie nicht nur Ihre Muskulatur, sondern auch Ihre innere Balance.

❗ Bitte bequeme Kleidung, Socken, eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen.

Mo, 03.11.-08.12.2025, 18:30-19:30 Uhr
6x, 8 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
36,40 € / Ermäßigung möglich

73002 | Hövelhof

Beckenboden-Gymnastik - meine innere Mitte

Petra Große-Loheide, Fitness- u. Reha-Trainerin,
Entspannungspädagogin

Schwangerschaften, Körpergewicht und ein fortschreitendes Lebensalter sind Faktoren, die den Beckenboden belasten und schwächen können. Der Beckenboden hält, stützt und schützt die inneren Organe. Durch gezielte Übungen kann einer Schwächung des Beckenbodens und einer Senkung der Organe im unteren Becken entgegengewirkt und das Körpergefühl positiv beeinflusst werden. Im Zentrum des Kurses stehen gezielte Übungen zur Stärkung und Kräftigung des Beckenbodens sowie für kräftige Bauchmuskeln und einen gesunden Rücken. Das sanfte aber intensive Training stabilisiert die tief liegende Muskulatur und trägt zu einer starken Körpermitte bei. Frauen jeden Alters sind angesprochen.

❗ Bitte bequeme Kleidung, Unterlage für den Kopf, Isomatte, Decke, Sportschuhe, dicke Socken, Getränk und Proviant mitbringen.

Sa, 08.11.2025, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.

Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9
22,20 € / Ermäßigung möglich



Bodyfit

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Dabei werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessert. Abgerundet wird das Programm mit einer Dehnungs- und Entspannungsphase.

- ❶ Bitte eine Matte für die Bodenübungen mitbringen.

73003 | Bad Wünnenberg

Renate Ostwald, Sportwissenschaftlerin
Di, 02.09.-16.12.2025, 17:30-18:30 Uhr
14x, 18,67 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
46,70 € / Ermäßigung möglich

73004 | Bad Wünnenberg

Renate Ostwald, Sportwissenschaftlerin
Fr, 05.09.-12.12.2025, 17:30-18:30 Uhr
12x, 16 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
40,00 € / Ermäßigung möglich

73005 | Delbrück

Bodyfit

Ute Becker

Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining mit Fokus auf die Prävention an. Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur gestärkt, um gerade im Rückenbereich Beschwerden vorzubeugen. Die Beweglichkeit wird verbessert und die Koordination geschult. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer*innen in der Lage die Übungen auch zuhause korrekt umzusetzen.

- ❶ Bitte feste Schuhe und eine Matte für die Bodenübungen mitbringen. Am 22.09. findet der Kurs nicht statt.

Mo, 15.09.-15.12.2025, 19:00-20:00 Uhr
11x, 14,67 UStd.
Philipp-von-Hörde-Schule, Lippling,
Brakendiek 2, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
36,70 € / Ermäßigung möglich



Foto: Jonathan Borba / Unsplash

73006 | Delbrück

Bodyfit - Ganzkörpertraining für alle Fitnesslevels

Katharina Grewing

Das Bodyfit-Training ist ein umfassendes Ganzkörpertraining, das darauf abzielt, alle Muskelgruppen zu stärken und die allgemeine Fitness zu verbessern. In diesem Kurs werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gleichermaßen gefördert, wodurch das gesamte Herz-Kreislauf-System angeregt wird. Dabei liegt der Fokus auf funktionellen Übungen, die den Körper herausfordern und auf natürliche Bewegungsmuster aufbauen. Durch einen abwechslungsreichen Mix aus Eigengewichtsübungen und hochintensiven Intervallen wird das Training intensiv, ohne dass Geräte oder Gewichte benötigt werden. Das Training lässt sich flexibel an jedem Ort durchführen, ob im Kursraum oder ergänzend zu Hause.

- ❶ Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen. Für den Kurs wird der Seiteneingang des Gebäudes vom Amtsgericht aus benutzt.

Mo, 15.09.-01.12.2025, 19:30-20:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
55,60 € / Ermäßigung möglich



Bodyfit für Frauen

Angelika Friede

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Dabei werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessert. Unter besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäulen- und Gelenkstabilisierung wird die Muskulatur des gesamten Körpers gezielt trainiert. Abgerundet wird das Programm mit einer Dehnungs- und Entspannungsphase.

- ❶ Bitte eine Decke (Fleece) zur Entspannungsphase mitbringen.

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

73007 | Hövelhof

Mi, 24.09.-10.12.2025, 18:15-19:15 Uhr
10x, 13,33 UStd.
ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
33,30 € / Ermäßigung möglich

73008 | Hövelhof

Mi, 24.09.-10.12.2025, 19:15-20:15 Uhr
10x, 13,33 UStd.
ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
33,30 € / Ermäßigung möglich

73009 | Büren

Mach mit - bleib fit

Karl-Josef Müller

Die modernen Methoden der Gymnastik, Circuit-Übungen, Konditionsspiele sowie Kraftübungen und Trimming 130 können die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems verbessern. Dieser Kurs bietet eine Einführung in diese Übungsformen. Die gymnastischen Übungen dienen unter anderem der gezielten Vorbereitung auf einen bevorstehenden Skiurlaub.

Mo, 01.09.-15.12.2025, 19:30-20:15 Uhr
14x, 14 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
63,40 € / Ermäßigung möglich

73010 | 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, 16.09.-02.12.2025, 11:30-12:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,
Gymnastikhalle, hinterer Teil
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
55,06 € / Ermäßigung möglich

73011 | Hövelhof

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 z. B. Theraband, Pezziball und Redondball 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.

Mi, 17.09.-17.12.2025, 08:00-08:45 Uhr
12x, 12 UStd.

Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
50,00 € / Ermäßigung möglich

73012 | Hövelhof

Fit und dynamisch 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 Herzkreislaufsystem 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, 17.09.-17.12.2025, 11:00-12:00 Uhr

12x, 16 UStd.
Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
66,70 € / Ermäßigung möglich

73013 | Geseke

Body & Balance

Angelika Koßmann

Möchten Sie etwas für Ihre Fitness und Ihre Gesundheit tun, ohne sich auszupowern? Dann sind Sie hier richtig! Auf sanfte Weise gelangen Sie zu mehr Kraft und Beweglichkeit, denn wir wirken dem Bewegungsmangel ganzheitlich entgegen. Gleichzeitig verbessern Sie auch Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt unter anderem über eine Zusatzqualifikation als Rückentrainerin.

❶ Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Isomatte mit.

Do, 18.09.-04.12.2025, 18:00-18:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

25,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: LightFieldStudios / iStock

73014 | Salzkotten

Fit bis ins Alter (55+)

Anton Kiencke

Der Kurs richtet sich an Männer ab der Generation 55+. Er bietet die Möglichkeit, durch ein ausgewogenes Trainingsprogramm den Kreislauf zu trainieren, die Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten. Gezielte Bewegungsaufgaben aus der Life Kinetik® fördern zudem die Leistungsfähigkeit des

Gehirns. Bewegungsspiele und Entspannungsübungen tragen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bei. Ziel des Kurses ist es, die körperlichen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Koordination mit ihren Elementen Gleichgewicht, Gleichgewichtsfähigkeit, Geschicklichkeit und Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern. Die Lerninhalte sind so gewählt, dass sie auch eine Sturzprophylaxe beinhalten. Der Kurs wird von einem langjährig erfahrenen Dozenten geleitet, der sowohl über fachliche Qualifikationen als auch über Übungsleiterqualifikationen verfügt.

❶ Bitte Yoga-/Gymnastikmatte, Theraband in den Stärken „stark“ und „extra stark“, Sportkleidung und Hallenschuhe sowie etwas zu trinken mitbringen.

Do, 18.09.-18.12.2025, 19:00-20:30 Uhr

12x, 24 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

60,00 € / Ermäßigung möglich

73015 | 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, 22.09.-08.12.2025, 17:00-18:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

41,80 € / Ermäßigung möglich

73016 | Bad Wünnenberg

Beweg dich glücklich - Spaß und Fitness für alle

Isabell Gürtke

Dieser Kurs zielt darauf ab, die Muskulatur in den Bereichen Bauch, Beine und Po zu stärken und zu formen. Er bietet eine Vielzahl an Übungen, die sowohl die Muskulatur als auch die Ausdauer trainieren. Die Übungen sind in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden verfügbar, sodass jede*r Teilnehmer*in ent-

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

sprechend des Fitnesslevels mitmachen kann. Zur Steigerung der Effektivität kommen verschiedene Hilfsmittel wie Kurzhanteln, und Therabänder zum Einsatz aber auch Eigengewichtsübungen. Neben der Kräftigung der Muskulatur wird auch die Körperhaltung und Stabilität durch gezielte Rumpfübungen verbessert. Komm vorbei und erlebe ein effektives und unterhaltsames Training, das hilft, deine Fitnessziele zu erreichen und gleichzeitig Spaß zu haben! Ich freue mich auf dich!

❶ Bitte bringe Kurzhanteln (je 1-2kg) mit. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Mi, 24.09.-10.12.2025, 18:00-19:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

KSB-Kita Bad Wünnenberg, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
41,70 € / Ermäßigung möglich

73017 | Salzkotten

Bodyshaping. Effektives Ganzkörpertraining
Marlies Dunker

In diesem Kurs wird mit verschiedenen Hilfsmitteln und Kleingeräten der ganze Körper im Ausdauerbereich trainiert. Durch die Beanspruchung der einzelnen Muskelgruppen wird die 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, 24.09.-12.11.2025, 20:00-21:00 Uhr
8x, 10,67 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
26,70 € / Ermäßigung möglich

73018 | Delbrück

Bodyfitness - Rückenfit
Silvia Gardarsson

Der Kurs beinhaltet die Förderung der Beweglichkeit, Ausdauer sowie Koordination. Schwerpunktmäßig wird ein präventives Programm für den Rücken angeboten. Die Rückenmuskulatur wird durch gezielte

Übungen aufgebaut bzw. trainiert und stärkt somit den gesamten Halte- und Bewegungsapparat. Am Ende des Kurses soll jede*r Teilnehmer*in in der Lage sein präventiv Übungen für den Rücken zu Hause und in der Pause am Arbeitsplatz durchzuführen.

❶ Bitte Isomatte mitbringen.

Mi, 01.10.-03.12.2025, 19:30-20:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,
Landolinusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
26,70 € / Ermäßigung möglich



Foto: alvarez / iStock

73019 | 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 zum Beispiel Theraband, Pezziball und Redondoball eingesetzt. Das Ende der Stunde schließt mit einer Entspannungseinheit ab.

❶ Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, bequeme Sportkleidung und Getränk. Für die Übungen müssen die Teilnehmenden nicht auf den Boden.

Di, 16.09.-16.12.2025, 11:00-12:00 Uhr
12x, 16 UStd.

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



Das Magazin für Kultur und Gesellschaft

**Lesefreude
verschenken**

www.westfalenspiegel.de/
geschenkabo entdecken



7 GESUNDHEIT UND FITNESS

73020 | Geseke

Gymnastik für Frauen (ab 65 Jahren)

Angelika Koßmann

Dieser Kurs beinhaltet ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm (teilweise Stuhl-Gymnastik) mit dem Ziel, die Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit zu verbessern und die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu fördern. Der Einsatz von Musik und verschiedenen Sportgeräten (Pezziball, Theraband, Gymnastikreifen, Igelball, Stäbe, etc.) bietet vielfältige Möglichkeiten, das Training effektiv, rückengerecht und haltungsfördernd zu gestalten. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt u.a. über eine Zusatzqualifikation als Rückentrainerin.

➊ Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

Mi, 17.09.-03.12.2025, 09:15-10:00 Uhr
10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14
25,00 € / Ermäßigung möglich



Sitzgymnastik (ab 65 Jahren)

Angelika Koßmann

Wir werden aktiv gegen Osteoporose und für mehr Beweglichkeit und eine aufrechte Körperhaltung. Sitzgymnastik ist ein Übungsprogramm mit Musik zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit sowie Förderung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und das Gleichgewicht am Stuhl wird geschult. Es werden verschiedene Handgeräte eingesetzt. Spaß und Freude an der Bewegung kommen dabei nicht zu kurz. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt über eine Zusatzqualifikation im Kursprogramm „Fit bis ins hohe Alter“.

➊ Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

73022 | Geseke

Di, 16.09.-02.12.2025, 10:15-11:00 Uhr
10x, 10 UStd.

Pfarrsaal St. Petri, Stadtkirchhof 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

25,00 € / Ermäßigung möglich

73023 | Geseke

Di, 16.09.-02.12.2025, 11:15-12:00 Uhr
10x, 10 UStd.

Pfarrsaal St. Petri, Stadtkirchhof 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12
25,00 € / Ermäßigung möglich

73025 | Bad Wünnenberg

Hockergymnastik (ab 65 Jahren)

Isabell Gürtneck

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!

➊ Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Mi, 01.10.-17.12.2025, 15:30-16:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
55,60 € / Ermäßigung möglich

FITNESSTRAINING

74001 | Hövelhof

Core-Functional Training für Frauen

Anastasia Littau

Eine starke Körpermitte ist essenziell für deine Gesundheit und unterstützt eine gute Haltung. Core-Training verbessert die Körperstabilität und Koordination und fördert so eine gesunde, stabile Körpermitte. Zudem hilft es, Verletzungen vorzubeugen und die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

① Bitte eine Fitnessmatte, sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Mo, 15.09.-15.12.2025, 17:00-18:00 Uhr
12x, 16 UStd.

Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

76,70 € / Ermäßigung möglich

74002 | Salzkotten

Mama-Fitness - mit Kind oder auch ohne Kind

Marlena Littau

Du möchtest als Mama wieder fit werden? Möchtest deinen Beckenboden stärken, Muskeln aufbauen, deine Konditionen wieder langsam aufbauen und wieder in Form kommen? Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen und 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.

① Die Geburt deines Kindes sollte mindestens sechs Monate her sein und ein Rückbildungskurs sollte auch schon abgeschlossen sein. Mitzubringen sind eine Gymnastikmatte und eventuell eine Krabbeldecke für dein Kind.

Di, 16.09.-02.12.2025, 08:30-09:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

60,70 € / Ermäßigung möglich



Foto: vgajic / iStock

74003 | Salzkotten

Pilates für Frauen - mit Kind oder auch ohne Kind

Marlena Littau

In diesem Pilateskurs trainieren wir vor allem unsere Körpermitte, den Rumpf aber auch die Bauch-

muskeln, 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.

① Die Geburt deines Kindes sollte mindestens sechs Monate her sein und ein Rückbildungskurs sollte auch schon abgeschlossen sein. Mitzubringen sind eine Gymnastikmatte und eventuell eine Krabbeldecke für dein Kind.

Di, 16.09.-02.12.2025, 09:45-10:45 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

60,70 € / 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 das Herz-Kreislauf-System und die Körperwahrnehmung.

① Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Isomatte mit.

74005 | Geseke

Mi, 17.09.-03.12.2025, 08:00-09:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

33,30 € / Ermäßigung möglich

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

74006 | Geseke

Mi, 17.09.-03.12.2025, 10:15-11:15 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

33,30 € / Ermäßigung möglich



Foto: KatarzynaBialasiewicz / iStock

74007 | Delbrück

Fitnessstraining für Frauen - Bauch, Beine, Po

Karin Ringkamp

Dieser Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene beinhaltet ein komplettes Wohlfühl- und Fitnessprogramm für den ganzen Körper. Nach einem Aufwärm- und Ausdauertraining (z. B. Aerobic-Schritte) starten wir mit dem Theraband (= verschiedene Kraftübungen für den Oberkörper, Rücken, Bauch, Beine usw.). Mit der Faszienrolle lösen wir die Verklebungen unserer Faszien und die Entspannung kommt auch nicht zu kurz. Jeder kann sein Tempo bzw. die Anzahl der Übungen bestimmen und so gestalten, dass man an seine Grenzen kommt; es allen dabei aber auch gut geht - alles unter Anleitung und Beobachtung. Die angegebenen Übungen können somit auch zu Hause oder in der Pause am Arbeitsplatz weiter angewendet werden.

📌 Bitte feste Turnschuhe, Getränk, Isomatte und Theraband mitbringen. Rückfragen zu den Faszienrollen können in der ersten Stunde gestellt werden.

Mi, 17.09.-03.12.2025, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum, Anton-Pieper-Str.
14, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

33,30 € / Ermäßigung möglich

74008 | Hövelhof

Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik mit Musik

Marielies Klösener-Voß, Sportlehrerin

Gezielte Übungen zur Beweglichmachung, für den Aufbau der Muskulatur und zum Erlernen von Yogaübungen.

📌 Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Do, 18.09.-04.12.2025, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,
Gymnastikhalle, hinterer Teil

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

55,06 € / Ermäßigung möglich

74010 | 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, 19.09.-12.12.2025, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Turnhalle Salvator Kolleg, Salvatorstr. 45

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

63,30 € / Ermäßigung möglich



Foto: SaraJobling / Pixabay

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 Begeleisterscheinungen im Muskelbereich haben. Gezielt und präventiv wird an Sportgeräten der Muskelauf-



Auszeit im neuen KuGAspa

Mit Sauna, Kneipp-Bereich und
wohltuender Sole - die perfekte
Erholung für Körper und Geist.



Exklusive Privatsphäre
Komfortable Ausstattung
Beruhigende Umgebung

Jetzt buchen:



Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage oder
bei der Bad Wünnenberg Touristik GmbH unter 02953 99880.

KuGA | Im Aatal 1 | 33181 Bad Wünnenberg

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

bau gefördert. Krafttraining erhöht die physische Leistungsfähigkeit und dient zur Vorbeugung gegen Osteoporose, Arthrose und Bandscheibenvorfälle. Weiterhin verfolgt das Krafttraining das Ziel, den Blutdruck zu senken, um somit die Herzkranzgefäße vor Überlastung und Verschleiß zu schützen.

❶ Bitte ein Handtuch mitbringen.

74011 | Delbrück

Mi, 17.09.-17.12.2025, 08:30-09:30 Uhr
12x, 16 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
50,10 € / Ermäßigung möglich

74012 | Delbrück

Mi, 17.09.-17.12.2025, 09:30-10:30 Uhr
12x, 16 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
50,10 € / Ermäßigung möglich

74013 | Delbrück

Mi, 17.09.-17.12.2025, 16:00-17:00 Uhr
12x, 16 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
50,10 € / Ermäßigung möglich

74014 | Delbrück

Mi, 17.09.-17.12.2025, 17:00-18:00 Uhr
12x, 16 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
50,10 € / Ermäßigung möglich

74015 | Delbrück

Mi, 17.09.-17.12.2025, 18:00-19:00 Uhr
12x, 16 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
50,10 € / Ermäßigung möglich

74016 | Delbrück

Mi, 17.09.-17.12.2025, 19:00-20:00 Uhr
12x, 16 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
50,10 € / Ermäßigung möglich

74017 | Delbrück

Fitness und Kraft für Männer

Andreas Werneke

Ein Kurs für Männer ohne große sportliche Vergangenheit, die aber durch das Erlernen gezielter Übungen die Begleiterscheinungen des Alterwerdens (Haltungs- und Rückenprobleme, zunehmende Ungelenkigkeit und mangelndes Körpergefühl) in den Griff bekommen wollen. Der Kurs findet im Gymnastik- und Kraftraum statt.

❶ Mitzubringen sind eine Isomatte oder Decke. Am 29.10. und 26.11. findet der Kurs nicht statt.

Mi, 17.09.-17.12.2025, 19:30-20:15 Uhr
10x, 10 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33,
Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 30
29,80 € / Ermäßigung möglich

74018 | Büren

STRONG Nation®

Tim Ottersbach

Schluss mit langweiligen Wiederholungen - hier zählt der Beat! STRONG Nation® ist ein intensives Ganzkörpertraining auf Basis von HIIT (Hochintensivem Intervalltraining), aber mit einem besonderen Twist: Du trainierst synchron zur Musik, die speziell auf jede Bewegung abgestimmt ist. Jeder Squat, jeder 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.

1 STRONG Nation® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau. Mitzubringen sind sportliche Kleidung, eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk.
Di, 28.10.-16.12.2025, 19:00-20:00 Uhr
8x, 10,67 UStd.
Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
36,40 €



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 Taebos 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.

1 Der Kurs ist für Teilnehmende aller Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

74019 | Hövelhof

Mo, 22.09.-08.12.2025, 18:30-19:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
55,60 € / Ermäßigung möglich

74020 | Salzkotten

Mi, 24.09.-10.12.2025, 18:00-19:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25
55,60 € / Ermäßigung möglich

74021 | Salzkotten

Kickboxen für Frauen - Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sarah Metz

Der Kurs stärkt Ihr körperliches und physisches Wohlbefinden. Um Herausforderungen in Beruf und Alltag erfolgreich zu bewältigen, erlernen Sie, Stress effektiv abzubauen, Ihren Körper positiv wahrzunehmen und Ihre eigene Kraft zu spüren. Mit einer Menge Spaß und Aktion werden ferner Ihre Fitness und Ihr Selbstbewusstsein gestärkt. Die Kursleiterin verfügt über mehr als 25 Jahre Erfahrung im Bereich Kickboxen und Tai-Boxen sowie Qualifikationen u. a. als Personal Trainerin und Fitness Instructorin.

1 Bitte sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Di, 16.09.-02.12.2025, 20:00-21:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
33,30 € / Ermäßigung möglich



Foto: JackF / iStock



Selbstverteidigungskurs für Mädchen (ab 12 Jahren) und Frauen

Stefan Gröger, Fachsportlehrer für Kampfkunst mit Landeslizenz Selbstverteidigung

In diesem Kurs unter der Leitung des erfahrenen

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Kampfkunst-Großmeisters Stefan Gröger wird besonderes Augenmerk auf Tricks und Kniffe gelegt, die sich ideal für die Anwendung durch Frauen eignen. Die Teilnehmerinnen erlernen Tritt- und Schlagtechniken und erfahren, wie diese in der praktischen Anwendung besonders effektiv sind. Das praxisorientierte Training beinhaltet Schlagpolsterübungen, Befreiungstechniken und auch die Vermittlung von „Dirty Tricks“ - Techniken, die im Ernstfall besonders wirkungsvoll sein können. Darüber hinaus lernen die Teilnehmerinnen, wie sie sich mit Alltagsgegenständen effektiv verteidigen können. Durch diesen praxisnahen Ansatz können die Teilnehmerinnen ihre persönliche Selbstverteidigungskompetenz stärken und erweitern. Eine Sensibilisierung für potentielle Gefahrensituationen sowie die Vermittlung von Informationen in Gesprächen findet ebenfalls statt.

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

74022 | Delbrück

Sa, 27.09.2025, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

39,00 €

74023 | Salzkotten

So, 28.09.2025, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

39,00 €

74024 | Salzkotten

Sa, 04.10.2025, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle,
Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

39,00 €

74025 | Hövelhof

So, 09.11.2025, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

39,00 €

74026 | Büren

Sa, 15.11.2025, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Fam.Zentr. St. Christophorus Steinhausen,
Schulstr. 16, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

39,00 €

74027 | Salzkotten

So, 16.11.2025, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Almfelöhe, Oberrnagen 2,
Niederstudorf

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

39,00 €

74028 | Geseke

Selbstbehauptung / Selbstverteidigung (Grundlagen) für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren

Susanne Brand, Trainerin mit B-Lizenz LSB Selbstbehauptung/-verteidigung und C-Lizenz Taekwondo. Die ausgebildete Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin Susanne Brand übt mit den Teilnehmerinnen in diesem Einführungskurs, die eigenen Grenzen besser wahrzunehmen und durchzusetzen. Es werden Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen aufgezeigt und eingeübt. Außerdem lernen die Teilnehmerinnen, ihre Stimme gezielt einzusetzen. Mit einfachen Übungen sowie simplen, aber effektiven Techniken zur Gegenwehr wird zusätzlich die persönliche Sicherheit gestärkt. Als langjährige Kampfsporttrainerin ist die Dozentin sehr erfahren in diesem Bereich.

❶ Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen. Dieser Kurs wird mit Körperkontakt durchgeführt.

So, 05.10.2025, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

16,70 €

ZUMBA-PARTY



ALL YOU CAN DANCE!

3 STUNDEN - 5 TRAINER - 1 PARTY

25.10.2025 | 15-18 UHR

Turnhalle Alte Schanze | Kleffnerstr. 8, 33142 Büren
12 € | Bitte anmelden, um deinen Platz zu sichern!

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

ANMELDUNG
www.vhs-vor-ort.de
05258 | 5071 3551

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

74029 | Geseke

Selbstverteidigung (Auffrischung/Weiterführung) für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren

Susanne Brand, Trainerin mit B-Lizenz LSB Selbstbehauptung/-verteidigung und C-Lizenz Taekwondo

Sie haben bereits einen Selbstverteidigungskurs besucht und möchten die gelernten Techniken auffrischen und gleich einige neue Techniken lernen? Hier werden die im Einführungskurs erlernten Techniken kurz wiederholt, um alle auf den gleichen Stand zu bringen. Zusätzlich wird die Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen vorgestellt und eingeübt. Außerdem werden Abwehrmöglichkeiten gegen unterschiedliche Angriffe erarbeitet und einige Abwehrtechniken aus der Bodenlage erprobt und erlernt. Als langjährige Kampfsporttrainerin ist die Dozentin sehr erfahren in diesem Bereich.

❶ Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen. Dieser Kurs wird mit Körperkontakt durchgeführt.

So, 12.10.2025, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

16,70 €

FITNESS MIT CHOREOGRAPHIE

75001 | Büren

ZUMBA®-Party: All you can dance

Stefan Beckmann, Irina Hermann, Tatiana Baba, Sabine Keil, Rimma Ponomareva, ZUMBA®-Instructor*innen

„All you can dance“ ist hier Programm: 3 Stunden - 5 Trainer*innen - 60+ Songs. Lass dich von den mitreißenden Rhythmen aus Latin, Pop und Dance begeistern und bring die Halle beim Tanzen mit Rimma, Stefan, Tatiana, Sabine und Irina zum Beben. Vorkenntnisse brauchst du keine, hier geht's vor allem darum Spaß zu haben und dich richtig auszupowern. Bring deine Freund*innen mit, zieh bequeme Schuhe an und los geht's!

❶ Umkleidekabinen und Duschen stehen euch zur Verfügung. Vor Ort gibt es außerdem die Möglichkeit, Getränke und Snacks zu erwerben.

Sa, 25.10.2025, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Turnhalle Alte Schanze, Büren

Teilnehmerzahl: min. 80 / max. 120

12,00 €



ZUMBA®-Fitness

In diesem ZUMBA® Kurs wird zu mitreißenden lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch zu Flamen-co, 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, 02.09.-09.12.2025, 18:00-19:00 Uhr

13x, 17,33 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

55,30 €

75003 | Salzkotten

Tatiana Baba, ZUMBA®-Instructorin

Di, 02.09.-09.12.2025, 19:45-20:45 Uhr

13x, 17,33 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

55,30 €

75004 | Salzkotten

Irina Hermann, ZUMBA®-Instructorin

Mo, 22.09.-12.01.2026, 18:00-19:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

56,30 € / Ermäßigung möglich

75005 | Salzkotten

Irina Hermann, ZUMBA®-Instructorin
Di, 23.09.-13.01.2026, 18:00-19:00 Uhr
12x, 16 UStd.
Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Sport-
halle
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
56,30 € / Ermäßigung möglich

75006 | Büren

Mi, 29.10.-17.12.2025, 18:30-19:30 Uhr
8x, 10,67 UStd.
Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle (Eingang
Gebäuderückseite)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 18
56,70 €



Foto: LuckyBusiness / iStock



Body Shape

Grace Pascual

Body Shape ist ein abwechslungsreiches Intervall-
training, das den Körper in Form bringt. Insbeson-
dere die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po wird
gestärkt und trainiert. Kraft, Ausdauer und Körper-
gefühl werden bei aktueller Musik schrittweise ge-
steigert. Die Kursleiterin verfügt über langjährige Er-
fahrung als Fitnesstrainerin.

❶ Bitte bringen Sie sportliche Kleidung, ein Hand-
tuch, eine Isomatte und ein Getränk mit.

75007 | Geseke

Di, 16.09.-16.12.2025, 18:30-19:30 Uhr
12x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
50,00 €

75008 | Geseke

Do, 18.09.-18.12.2025, 18:30-19:30 Uhr
12x, 16 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
50,00 €

SCHWIMMEN UND AQUAFITNESS

76001 | Geseke

Schwimmen für Männer

Julian Meier

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Bewegungs-
fähigkeit im Alter erhalten wollen. Da Wasser das
Eigengewicht reduziert, ist Schwimmen besonders
gelenkschonend und entlastet Wirbelsäule, Ge-
lenke 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 bewe-
gen, schwimmen oder unter Anleitung ihre Technik
verbessern. Auch eine gemeinsame Partie Wasser-
Volleyball darf dabei nicht fehlen. Kursleiter Julian
Meier hat das Rettungsschwimmabzeichen (Silber)
der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft
(DLRG) abgelegt.

Mo, 15.09.-15.12.2025, 20:15-21:45 Uhr
12x, 24 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiussschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 18
81,60 € / Ermäßigung möglich

76002 | Geseke

Schwimmen für Männer und Frauen

Michael Beklas

In diesem Kurs steht das Erlernen und Festigen der
vier Grundschwimmarten im Vordergrund. Wenn Sie

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

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, 22.09.-08.12.2025, 18:30-20:00 Uhr
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

69,10 € / Ermäßigung möglich



Foto: Talahria / Unsplash



Aquafit

In diesem Kurs wird Fitness, Kondition, Muskelaufbau sowie Fettabnahme verbessert. Besonders für Teilnehmer*innen, die unter Verschleißerkrankungen der Gelenke, wie z.B. der Hüft- und Kniegelenke oder unter Bandscheibenschäden leiden, ist das Training im Wasser besonders geeignet. Insbesondere für Übergewichtige stellt die Aquafitness unter fachkundiger Anleitung eine gelenkschonende Bewegungstherapie dar, da das Eigengewicht im Wasser reduziert wird und somit die Gelenke geschont werden. Am Ende des Kurses haben die Teilnehmer*innen einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Wassergymnastik, um diese auch selbstständig und ohne Geräte durchführen zu können.

① Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer*innen geeignet. Die Schwimmabgebühren ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Schwimmen nach dem Kurs ist nicht möglich!

76003 | Delbrück

Mo, 03.11.-01.12.2025, 19:10-20:10 Uhr
5x, 6,67 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16

38,50 € / Ermäßigung möglich

76004 | Delbrück

Mo, 03.11.-01.12.2025, 20:15-21:15 Uhr
5x, 6,67 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16

38,50 € / 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!

① 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, 27.09.2025, 15:00-18:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,
Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

59,00 €

GOLF AUSPROBIEREN JETZT EINSTEIGEN!



**Unsere Schnupper- und Einsteigerkurse starten wieder
im Herbst und Winter – 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
www.gcpaderbornerland.de

77002 | Salzkotten

Sa, 04.10.2025, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,
Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

59,00 €

77003 | Bad Wünnenberg

Walking mit XCO® - Trainer

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin,
Heilpraktikerin

Viele Menschen bewegen sich im Alltag zu wenig, was häufig eine Mit-Ursache für Verspannungsbeschwerden, Verschleißerkrankungen und auch Zivilisationserkrankungen, wie Arteriosklerose sein kann. Hier bietet sich vor allem Training an der frischen Luft an, welches die Aspekte eines moderaten Ausdauertrainings mit gezielten Kräftigungsübungen für die Kraftausdauer und Tiefenmuskulatur kombiniert. Genau hier setzt das Training mit z. B. XCO®-Trainern an. Die Geräte können zum einen im Bereich des Walkings genutzt werden und zum anderen für gezielte Übungen, die die Tiefenmuskulatur ansprechen. Ziel des Seminars ist es dabei, das Walking und Training mit Schwunghanteln aus theoretischem und praktischem Blickwinkel kennenzulernen. Dabei liegt der 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).

❶ XCO®-Trainingsröhren können bei der Dozentin für 2,00 € für den gesamten Kurs ausgeliehen werden. Es können aber auch gerne eigene Schwunghanteln mitgebracht werden. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.
Di, 16.09.-07.10.2025, 19:00-20:30 Uhr
4x, 8 UStd.

Musikmuschel, Am Kurpark

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

33,20 €

LAUFEN UND MEHR

77101 | Bad Wünnenberg

Vortrag: Sahara knallhart: Leben, leiden - laufen!

Claudia Esser

Atemberaubende Hitze, endlose Weite, sandige Herausforderungen: In ihrem eindrucksvollen Vortrag Sahara knallhart - Leben, leiden - laufen! nimmt uns Claudia Esser mit auf eine außergewöhnliche Reise durch eine der unwirtlichsten Regionen der Erde. Mitreißend erzählt sie von persönlichen Grenzerfahrungen, Momenten des Zweifels, aber auch von faszinierenden Begegnungen, landschaftlicher Schönheit und innerer Stärke. Im Zentrum steht ein Wüstenlauf, der nicht nur körperliche Ausdauer fordert, sondern auch mentale Klarheit - ein Abenteuer, das Leben verändert. Darüber hinaus gibt Claudia Esser einen Ausblick auf ihre weiteren Pläne für 2026, die neue Herausforderungen bereithalten und an ihre bisherigen Erfahrungen anknüpfen. Ein Abend für alle, die sich für Extremsport, Abenteuer, persönliche Entwicklung und das Leben jenseits der Komfortzone interessieren.

❶ Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Mi, 05.11.2025, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulungsraum Wöhler Technik GmbH,
Wöhler-Platz 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

7,00 €

77102 | Salzkotten

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

Carmen Hirte, Ultraläuferin und Mentaltrainerin

Was passiert, wenn mentale Stärke über Leben entscheidet? Im Frühjahr 2026 kommt Carmen Hirte – Ultraläuferin, Mentaltrainerin und Brustkrebsbetroffene – nach Salzkotten. In einem außergewöhnlichen Vortrag spricht sie 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.

➊ Nähere Informationen und die Möglichkeit, sich schon jetzt einen Platz im Publikum zu sichern: vhs-vor-ort.de. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Salzkotten Marathon, der Lauftherapie Salzkotten, den Gleichstellungsbeauftragten der kleinen und mittleren Kommunen im Kreis Paderborn, der Stadtbibliothek Salzkotten und weiteren Partnern statt.

SAVE THE DATE: Mittwoch, 6. Mai 2026

77103 | Salzkotten

Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer*innen

Oliver Schlosser, M.Sc. Sportwissenschaften, Leiter der Leistungsdiagnostik am sportmed. Institut der Universität Paderborn

Ein gezieltes Lauftraining hilft, die eigene Leistung zu optimieren, Überbelastungen zu vermeiden und die Gesundheit bestmöglich zu fördern und zu erhalten. Und dabei ist es völlig egal, ob du gerade erst mit dem Laufen angefangen hast oder in diesem Jahr einen oder mehrere Volksläufe, einen Halbmarathon oder sogar einen Marathon planst. Anhand eines sportmedizinischen Feldstufentests auf der Tartanbahn des modernen Hederauenstadions in Salzkotten, geleitet von einem Team des Sportmedizinischen Instituts, wird deine aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit getestet und du erhältst fundierte Empfehlungen zu Laufgeschwindigkeiten und Herzfrequenzen für dein individuelles und gesundheitsbewusstes Training.

➊ Die Leistungsdiagnostik eignet sich für Laufsteiger*innen und fortgeschrittene Läufer*innen.

ULTRALAUF WÜSTENSAND BRUSTKREBS

BE FASTER THAN THE CANCER

IMPULSVORTRAG | CARMEN HIRTE

SAVE THE DATE | 6. Mai 2026

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Der Feldstufentest inkl. Auswertung und individueller Trainingsempfehlung sind in der Kursgebühr enthalten. Auf Wunsch kann zum Aufpreis von 70,00 € ein 3-Monats-Trainingsplan erstellt werden. Die Leistungsdiagnostik wird in Zusammenarbeit mit dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn sowie dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, angeboten. Für mögliche Fragen steht Ihnen VHS-Leiter Markus Krick (Tel. 05258 5071-3551, E-Mail: markus.krick@vhs-vor-ort.de) als persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung. Di, 11.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20
89,00 €

77104 | 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.

Mi, 26.11.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
40,00 €

Anmeldeschluss: 10.11.2025



VHS
vor Ort
Zukunft | Bildung | Begabung

15. SEPTEMBER BIS
30. NOVEMBER 2025

FRAUEN IM FOKUS

GESUND UND SEBSTBESTIMMT DURCHS LEBEN



E

EDV41000ff, 41025ff.
 Ehrenamt 17001ff., 17004ff.
 Eigenheim19001ff.
 Einkommenssteuer40163
 Einnahmenüberschussrechnung. ... 40150, 40158
 Eisberge11002
 Eltern 21002ff., 23001ff.
 Encaustic72008
 Energieeffizienz19001ff.
 Englisch31001ff.
 Entgiftung60003ff.
 Entspannung.....14008ff., 25022ff., 70008ff.,
 70401ff, 72001ff, 73011ff.,
 Erben15007ff.
 Ernährung26008ff., 40204ff.,
 60001ff., 70204
 Erste Hilfe77103
 Erzählcafé14001ff.
 Erziehung21002ff., 24001ff.,
 25005ff., 40200ff.
 ETB74019ff.
 ETF15001ff.
 EXCEL 41010, 43101ff.
 Exkursion 10001ff., 11003, 23001
 Extremismus10010ff.

F

Familie 25023ff., 25030, 25040ff.
 Fantasiereisen25029
 Faszien74007
 Finanzbuchführung40152ff.
 Finanzen 15001ff., 40160
 Fingerfood 26012ff., 61007, 62010ff.
 Fischgerichte61011ff.
 Fitness 73003ff., 74001ff., 75001ff.
 Flechten56001f.
 Französisch 34001ff., 50003

Frauen 14012, 70202ff., 70211ff.,
 73001ff., 73010ff., 73020,
 74008, 74011ff., 74021ff.
 Frisuren56001ff.
 Frühförderung 21015ff., 23006ff., 25001ff.
 Fußreflexzonen70009ff.

G

Ganzkörpertraining73017
 Gartengestaltung18002ff.
 Gebäck63005ff.
 Gedächtnistraining 21011ff., 71004ff.
 Gelassenheit70407ff.
 Geld15001ff.
 Geologie 11003, 23001
 Gesichtsspannung 56010ff., 72221ff.
 Gesundheitsförderung23002ff., 26011,
 70001ff.
 Gewaltfreie Kommunikation 40029ff.
 Gewerbesteuer40163
 Gewinnermittlung 40150, 40161
 Gin64001
 Gitarre 24014, 54001ff.
 Glaubensfragen13001
 Gletscher11002
 Glück 70209, 70407ff., 72007
 Golf77001ff.
 Google Gemini44014ff.
 Grammatik 32502ff., 35007
 Grillen61009ff.
 Grönland11002
 Großeltern 23001, 23006ff.
 Gründercoaching40010
 Gymnastik 73003ff., 74002ff.

H

Haare56001ff.
 Handarbeit 24003ff., 52001ff., 52021

Hashimoto70001
 Hausbau19001ff.
 Haushaltsbuch43101
 Hautregeneration56010ff.
 Heimatkunde11003
 Herbst24008ff.
 Holzbearbeitung53001
 Hospiz14003ff.
 Hubble-Teleskop23017ff.
 Hülsenfrüchte61006

I
 Immobilie 15009ff., 19001ff.
 Immunsystem60002
 Indien11005
 Internet21001, 41011ff., 42001ff.
 Intervalltraining74001
 iPhone42001ff.
 Italienisch33001ff.

J
 Jacobson72012
 Junge VHS21001ff., 23001ff., 24005ff.,
 25001ff., 26001ff., 41001,
 61007, 74028ff.
 JVA Hövelhof17001ff.

K
 Kennzahlen40162
 Kettensäge19007ff.
 KfW-Förderung19001ff.
 Kl 43107, 44001ff., 44013ff., 45004
 Kickboxen74021
 Kinder 21001ff., 23001ff., 24001ff.,
 25001ff., 26001ff., 61007
 Kindertagespflege21008, 21009ff., 40200ff.
 Klangschalen25028ff., 72002, 72014
 Klimaschutz19001ff.

Kneipp 26011, 70005
 Knigge26001ff.
 Kochen26012ff., 40204f., 61001ff.
 Kommunikation 21006, 31004, 31301ff.,
 31505, 32001ff., 32501,
 33001ff., 34001ff., 40020ff.
 Konfliktvermeidung40021ff.
 Konzentration21018, 71001ff., 72101
 Koordination54005ff.
 Kopenhagen35009ff.
 Körper 60002, 72101, 72213ff.,
 72301, 72401
 Körperschaftssteuer40163
 Kosten- u. Leistungsrechnung40159
 Kraftübungen74011ff.
 Kreativität 24005ff., 25004, 50005ff.,
 51001ff., 52004ff., 52021,
 53002ff., 72006ff., 72212
 Kreuzfahrt11002
 Küchenprofi61001ff.
 Kulinarische Events 61009ff., 64001ff.
 Kunst 24006, 51001ff., 53001, 72212
 Künstliche Intelligenz43107, 44001ff.,
 44013ff., 45004

L
 Laktatwert77103
 Lateinamerika 32007, 62005
 Laufen77101ff.
 Lebensfragen 13001, 14008ff.
 Lebensweisheiten14010
 Leistungsdiagnostik77103
 Lerntechniken71005
 Lesen21008ff., 21014, 50002
 Letzte Hilfe14003ff.
 Life Kinetik71001ff.
 Liköre64003
 Linkshändigkeit21004ff.
 Literatur50001ff.
 Lohn und Gehalt40155ff.

STICHWORTVERZEICHNIS

Lohnsteuer.....40163
Lüneburger Heide10001

M

MacBook.....41024ff.
Macht21006
Mädchen.....74022ff.
Make-up.....56005ff.
Malen.....24005ff., 51001ff., 72006ff.
Management.....14005
Männer.....19007ff., 61003, 74017, 76001
Mantra72015
Märchen.....24005, 50004
Marketing.....44019ff.
Marshall B. Rosenberg.....40029ff.
Massage.....70009ff., 72010
Mathematik.....21015ff., 71004
Meditation.....72009, 72014ff., 72217
Mediterrane Küche62001ff.
Menstruation70207
Mental Load.....70201, 70206
Mental-Coaching.....40026
Mexiko.....62006ff.
Microsoft CoPilot.....44014ff.
Mini-Club.....25005, 25012
Mitarbeiter.....40164
Mittelmeer.....62001ff.
Motivation.....14010
Motorik.....23006ff., 25005ff., 40207
Motorsäge.....19007ff.
Muffins.....26003ff.
Mundharmonika.....54004
Musik.....24012ff., 25001ff.,
54001ff., 72015
Muskeltraining.....74010

N

Nachhaltigkeit.....40201ff.

Nähen.....24003f., 52001ff.
Natur.....23002ff., 24009ff.
Natur erleben.....14008ff.
Neugriechisch.....35019
Niederländisch.....35001ff.
NLP.....21014, 70410
Norwegisch.....35013
Notebook.....41010

O

Obstbaumschnitt.....18001
Offener Stricktreff.....52011ff.
Office.....41025ff., 43102ff.,
43201, 43301ff.
Oman.....11004
Online.....11005f., 14010ff., 15002ff., 19011,
21001ff., 31301, 32003ff., 32501,
33001ff., 35007ff., 40010, 40020,
40101, 40152ff., 43108ff., 44005ff.,
60001ff., 71003ff., 72205, 72220ff.
Ordnung.....14005
Ostwestfalen.....11001
Outdoor.....11003, 77001ff.
OUTLOOK.....43306

PQ

Pädagogik.....23004ff.
Passwörter.....15014
Patentmuster stricken.....52009ff.
Patientenverfügung.....15007ff.
Personalwirtschaft.....40164
Persönlichkeitsentwicklung.....70210
Peru.....62015ff.
Pflege.....40027
Pilates.....74004
Plätzchen.....26005
Polnisch.....35014ff.
Portugiesisch.....35016ff.

POWERPOINT.....43201, 43301ff., 44009ff.
45003ff.
Problemzonen.....74005ff.
Progressive Muskelentspannung... 72003, 72012
Prompten (KI) 44002ff., 43107
Psychologie 40028, 70201
Pubertät25032ff.
Qigong.....72301
Quadratologo72006

R

Recht.....15007ff.
Reise 10001ff. 11005, 31001ff, 32001ff.,
33001ff., 34001ff., 35001ff.
Reiten23006ff.
Rente.....14011ff.
Resilienz 14008ff., 25032ff.,
70202ff., 70402ff.
Resozialisierung.....17001ff.
Respekt.....10010ff.
Rhetorik 40026ff., 54017
Rückbildung70203
Rückentraining 72501ff., 73018
Ruhe..... 72009ff., 72101
Ruhestand14011ff.
Rum64002

S

Säure.....70002ff.
Schauspiel54017
Schenkung.....15009ff.
Schilddrüse70001
Schnittmuster..... 24003ff., 52001ff.
Schongymnastik.....73015
Schreiben.....50005ff.
Schwangerschaft.....70203
Schwimmen..... 25015ff., 76001ff.
Selbstbeobachtung70210

Selbstbewusstsein56005ff.
Selbstfürsorge 70202, 70406
Selbstgemachtes..... 52004ff., 53003
Selbstsicherheit 40023ff., 74022ff.
Selbstständigkeit.....40010
Selbstversorger18002
Selbstverteidigung 25040ff., 74022ff.
Selbstwahrnehmung25028f., 70008ff.,
72002ff., 73006ff, 74004
Senioren 14001ff., 41010ff., 42001ff.,
72201ff., 73012ff.
Siebdruck53003
SilverSurfers41017ff.
Singen 25004, 72015
Skandinavien.....35009ff.
Skigymnastik.....74009
Smartphone.....41017ff., 41025ff.,
42001ff., 42009ff.
Social Media45002ff.
Spanisch..... 32001ff., 62010ff.
Spielen25005ff., 25014, 40207
Sportmedizin.....77103
Sprache..... 30001ff
Stärken70210
Steinbruch 11003, 23001
Sterben 14003, 14006ff.
Sterne 19011ff., 23019
Steuern40163
Stilleben.....51004
Streit vermeiden.....40021ff.
Stressbewältigung 14008ff., 70004, 70401,
70409, 72002ff.
Stricken..... 52004, 52005ff., 52021
STRONG Nation74018
Studienfahrt10001ff.
Stutenkerle26006ff.
Styling.....56001ff.
Suchtprävention.....21017
Südamerika32005ff.
Superfood.....61006
Supervision17004ff.

T

Tabellenkalkulation 43101ff., 43301ff.
 Tablet 41025ff.
 Taebo 74019ff.
 Taiji 72401
 Tango 54013ff.
 Tanzen 54005ff., 74018, 75001ff.
 Tapas 62010ff.
 Taschengeld 21003
 Tasting 64001ff.
 Tastschreiben 41001ff.
 Tea time 31505
 Teenager 25032ff.
 Teeverkostung 31505
 Tequila 64004
 Textverarbeitung 43301ff., 44008ff.
 Theater 54017
 Tiere 23006ff., 24009ff.
 Tod 15014
 Töpfern 53002
 Turnen 25006ff.

U

Überzeugungskraft 40026
 Ultraläuferin 77102
 Umsatzsteuer 40163
 Umwelt 18002ff.
 Urlaub 31005f., 32007, 33003,
 34001ff., 35007ff.
 USA 31301

V

Vegan 40205
 Vegetarisch 40205, 62005
 Vererben 15009ff.
 Verkostung 64001ff.

Vermögen 15001ff., 15009ff.
 vhs4you 41025ff.
 Vokabeln lernen 21011ff.
 Vorlesen 21008, 21009ff.
 Vorsorgevollmacht 15007ff.

W

Wald 23004ff.
 Walken 77003
 Walzer 54006, 54012
 Wandern 11001, 23002ff., 70006ff.
 Wassergewöhnung 25015ff.
 Wassergymnastik 76001, 76003ff.
 Weben 52019ff.
 Weihnachten 19012, 26005, 26013ff., 61019ff.
 Weltraum 19012, 23017ff.
 Widerstandskraft 70411
 Wild 61015ff.
 Windows 41010ff., 41025ff.
 Winter 24009ff.
 Wirbelsäulengymnastik 72501ff.
 Wohlbefinden 72001
 WORD 41010, 43301ff., 44008ff.
 Wurst 61010

XYZ

XCO 77003
 Xpert Business 40152ff.
 Yoga 23010, 25022ff., 72011, 72201ff.
 Zeitmanagement 70206
 Zöpfe 56001ff.
 Zufriedenheit 70209
 ZUMBA® 75001ff.
 Zyklus 70204, 70207, 70211

1 Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS vor Ort, Marktstraße 8, 33154 Salzkotten, E-Mail info@vhs-vor-ort.de (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2 Kursanmeldung

Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO verarbeitet. Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums aus pädagogischen Gründen für den Zugang zum Kurs zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch weitere freiwillige Angaben werden ausschließlich zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3 Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an die jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des

Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. telc-Sprachprüfungen, Xpert Business-Zertifikatsprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die jeweiligen Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Eine Weitergabe an Dritte darüber hinaus erfolgt nicht ohne Ihre notwendige Einwilligung. Erhebungen von personenbezogenen Daten sowie deren Übermittlung an auskunftsberechtigte staatliche Institutionen und Behörden erfolgen nur im Rahmen der einschlägigen Gesetze bzw. sofern wir durch Gerichtsbeschluss dazu verpflichtet sind. Alle Mitarbeitenden und Dienstleistungsunternehmen sind von uns zur Verschwiegenheit und zur Einhaltung der Datenschutzbestimmungen verpflichtet worden.

4 Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5 Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6 Ihre Rechte

Sie haben das Recht

- auf Auskunft nach Artikel 15 DS-GVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DS-GVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DS-GVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DS-GVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit aus Artikel 20 DS-GVO,
- das Recht auf Widerspruch gem. Artikel 21 DS-GVO.

Ihr Beschwerderecht (Art. 77) können Sie unter anderem bei der*dem Landesbeauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen wahrnehmen.

Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie eine uns gegebenenfalls erteilte datenschutzrechtliche Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen können. Der jeweilige Widerruf kann dazu führen, dass unsere Angebote Ihnen nicht mehr oder nur eingeschränkt zur Verfügung gestellt werden können.

7 Aktualisierung dieser Datenschutzerklärung

Die VHS wird diese Datenschutzerklärung bei Bedarf aktualisieren. Die VHS behält sich das Recht für Irrtümer und Änderungen vor.

8 Ansprechpartner zum Datenschutz

Wenn Sie noch Fragen zum Datenschutz haben, dann kontaktieren Sie bitte unsere Datenschutzbeauftragten:

Behördliche*r Datenschutzbeauftragte*r der VHS vor Ort

- persönlich -
datenschutz@vhs-vor-ort.de
Marktstraße 8
33154 Salzkotten



Kreisjugendamt Paderborn

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

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begleitung

Kreis Paderborn
...wie bei den Menschen!



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

15. SEPTEMBER BIS
30. NOVEMBER 2025

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begleitung

Allgemeine Hinweise

Gemäß der aktuellen Gebührensatzung des VHS-Zweckverbandes

Anmeldung

Wie melde ich mich an?

Eine vorherige verbindliche Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen ist in jedem Fall erforderlich. Diese ist online über www.vhs-vor-ort.de möglich. Ferner können Sie sich in den Bürger- und VHS-Büros der einzelnen Verbandsstädte und -gemeinden telefonisch, persönlich, schriftlich per Brief oder E-Mail anmelden. Die Öffnungszeiten und Kontaktdaten sind auf S. 6 angegeben. Die Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen der VHS ist grundsätzlich verbindlich und verpflichtet auch bei Nicht-Teilnahme zur Entrichtung der Kursgebühr. Melden Sie mehrere Personen zum Kurs an, übernehmen Sie grundsätzlich die Gebührenpflicht für alle von Ihnen angemeldeten Personen.

Wie erfahre ich, ob alles richtig gelaufen ist?

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung! Über Ausfälle oder Terminverschiebungen werden Sie rechtzeitig informiert.

Wann erhalte ich eine Teilnahmebescheinigung?

Für die Teilnehmenden unserer Kurse besteht die Möglichkeit, eine Teilnahmebescheinigung anzufordern, sofern mindestens 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht wurden.

Wie hoch ist die Kursgebühr?

Die Höhe der Kursgebühr ist in der Beschreibung der jeweiligen Kurse angegeben. Die angegebene Mindestteilnehmerzahl ist Grundlage für die Berechnung der jeweils ausgewiesenen Gebühr.

ab 10 Teilnehmende	2,50 € je UStd.
8 bis 9 Teilnehmende	3,13 € je UStd.
6 bis 7 Teilnehmende	4,17 € je UStd.
4 bis 5 Teilnehmende	6,25 € je UStd.

Dies gilt nicht für pauschal kalkulierte Kurse und Veranstaltungen. In Einzelfällen kann es zu abweichenden Gebühren kommen.

Erhalte ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen können für die in § 10 der Gebührensatzung vorgesehenen Personengruppen (Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Inhaber*innen einer JugendleiterCard, Ehrenamtskarte NRW, Schwerbehinderte Menschen, Empfänger*innen von Arbeitslosengeld, Bundesfreiwilligendienstler*innen, Empfänger*innen von Leistungen nach dem SGB II und XII, Inhaber*innen von Familienpässen) nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder -gemeinde gewährt werden. Ermäßigungsnachweise müssen vor Kursbeginn vorgelegt oder als Kopie zugeschickt werden. Nachgereichte Ermäßigungsnachweise können nicht berücksichtigt werden.

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

Zahlung

Wie zahle ich die Kursgebühr?

Sie erhalten von uns einen Gebührenbescheid für jeden VHS-Kurs, zu dem Sie sich verbindlich angemeldet oder an dem Sie teilgenommen haben. Der Bescheid wird nach Beginn des Kurses an Sie versandt. Selbstverständlich erhalten Sie keinen Bescheid, wenn der Kurs im Vorfeld abgesagt werden musste oder Sie sich bis drei Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Kursbeginn schriftlich abgemeldet haben.

Bitte überweisen Sie Ihre Kursgebühr erst nach Erhalt des Gebührenbescheides. Dieser enthält ein Kassenzeichen, anhand dessen Ihre Zahlung eindeutig zugeordnet werden kann. Sie geben das Kassenzeichen einfach als Verwendungszweck bei der Überweisung mit an.

Zahlungen, die ohne das Kassenzeichen erfolgen, können nur sehr schwer oder gar nicht zugeordnet werden. Um Missverständnisse oder gar unberechtigte Mahnungen zu vermeiden, bitten wir Sie daher, den Gebührenbescheid der VHS abzuwarten und die Überweisung erst dann vorzunehmen.

Abmeldung

Was mache ich, wenn ich nicht teilnehmen kann?

Die Abmeldung von Kursen und Veranstaltungen der VHS ist wie folgt möglich:

1. Bis zu drei volle Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Veranstaltungsbeginn können Sie sich schriftlich per Brief 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.



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



EVOLUTIONÄR

Von Code bis Computer