



vhsvorort

Anmeldung
ab
11.01.

PROGRAMM

1. Semester 2018

vhs-vor-ort.de



VHS 
vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

Neuer Beruf - neue Chancen!

die
Sprach-
werkstatt

ab 01.02.2018

✓ Kaufmännische Umschulungen mit IHK-Abschluss:

Informieren Sie sich auf
unserer Homepage oder
rufen Sie uns an.

- Industriekaufmann/-frau
- Kaufmann/-frau für Büromanagement
- Kaufmann/-frau im Groß- und Außenhandel
- Automobilkaufmann/-frau
- Immobilienkaufmann/-frau
- Kaufmann/-frau für Tourismus und Freizeit



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

*Wir freuen uns
auf Ihren Anruf!*



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

die Sprachwerkstatt GmbH · Stettiner Straße 40-42 · 33106 Paderborn
Tel.: 05251/77999-0 · Fax: 05251/77999-79 · paderborn@die-sprachwerkstatt.de

www.die-sprachwerkstatt.de

Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Jahr möchten wir mit Ihnen feiern: 40 Jahre VHS! 1978 gründeten die vier Städte Büren, Delbrück, Salzkotten und Wünnenberg – damals noch ohne „Bad“ – den Volkshochschul-Zweckverband, der von da an das im §1 des Weiterbildungsgesetzes des Landes Nordrhein-Westfalen bis heute verbrieftete Recht auf Weiterbildung für die Bürgerinnen und Bürger sicherstellt.

Hunderttausende von Teilnehmenden haben seither zehntausende von Kursen und Veranstaltungen mit abermals hunderttausenden von Unterrichtsstunden besucht. Der Verband hat sich in den Jahren 2009 um die Gemeinde Hövelhof sowie 2011 um die Stadt Geseke erweitert und umfasst mittlerweile eine Fläche von mehr als 700 Quadratkilometern mit über 126.000 Einwohnern. Seit 2016 firmiert unsere VHS unter dem Namen „VHS vor Ort“. Das Programmheft, welches Sie in diesem Augenblick in Ihren Händen halten, ist das 79. dieser Bildungseinrichtung.

Anlässlich des 40-jährigen Bestehens unseres Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22. bis zum 28.01.2018 eine ausgewählte Vielfalt an kostenfreien Schnupperangeboten, verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche, an. Nutzen Sie die Gelegenheit und lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Das Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen gibt uns den Auftrag, gesellschaftliche Entwicklungsprozesse zu begleiten und zu unterstützen. Die Bildungsangebote unserer VHS helfen Ihnen, die vielfältigen Herausforderungen unserer Gesellschaft, der Arbeitswelt und des alltäglichen Lebens erfolgreich zu meistern. Das Erlernen von Fremdsprachen, der Umgang mit dem Computer und dem Internet, die Bewahrung kultureller Errungenschaften oder der gesundheitliche Ausgleich zu den Belastungen der Berufs- und Arbeitswelt sind nur einige der wichtigen gesellschaftlichen Bildungsaufgaben, die unsere VHS in den letzten 40 Jahren geleistet hat. Und auch zukünftig werden wir alles daran setzen, die Aufgabe der Weiterbildung für eine größtmögliche Vielzahl und Vielfalt an Personen und Zielgruppen unserer Gesellschaft weiter zu verfolgen.

So wie sich in der Vergangenheit Inhalte und Bildungsformate stetig gewandelt und verändert haben, wird sich diese Entwicklung auch in der Zukunft weiter fortsetzen. Die Digitalisierung in unserer Gesellschaft ist aktuell eines der großen Themen unserer Zeit und stellt eine besondere Herausforderung für unsere Bildungs- und Weiterbildungslandschaft dar. Gerne nehmen wir diese an und arbeiten bereits aktiv daran, dass Sie auch bei der VHS über völlig neue Kurs- und Lernformate von den Vorzügen der Digitalisierung partizipieren können. Und das auch schon im vorliegenden Programm: Erstmals können Sie mit den Xpert Business-Zertifikatskursen in Online-Seminaren Ihre berufliche Qualifizierung im kaufmännischen Bereich erweitern und sogar anerkannte Berufsabschlüsse erwerben. Weitere Angebote und neue Bildungsformate folgen in den nächsten Semestern und Jahren.

Und nun wünschen wir Ihnen – wie stets – beim Lesen des vorliegenden Programmheftes, bei der Recherche auf unseren Internetseiten oder auch einem Besuch unserer Facebook-Seite viel Spaß und freuen uns wie immer sehr darauf, Sie in dem einen oder anderen Kurs begrüßen zu dürfen!

Für das gesamte Team der VHS vor Ort

Reinhold Schier
(Leiter der VHS vor Ort)

INHALTSVERZEICHNIS

Unser Bildungsangebot im 1. Semester 2018

- 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT S. 19
GESELLSCHAFT UND POLITIK | HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE | LEBENSKOMPETENZ | RECHT,
FINANZEN UND VORSORGE | VERBRAUCHERFRAGEN UND SICHERHEIT | WOHNEN UND GARTEN |
UMWELT UND TECHNIK
- 2 ELTERN UND FAMILIE S. 51
ELTERN WERDEN UND FAMILIE | ERZIEHUNG UND FÖRDERUNG | SPRACHEN UND ANDERE
LÄNDER | NATUR, UMWELT UND TECHNIK ERLEBEN | KREATIVITÄT UND MUSIK | SPIEL,
BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG | ERNÄHRUNG
- 3 SPRACHEN DER WELT S. 75
TELC-SPRACHZERTIFIKATE | DEUTSCH | ENGLISCH | SPANISCH | ITALIENISCH | FRANZÖSISCH |
ANDERE SPRACHEN EUROPAS | ANDERE SPRACHEN DER WELT
- 4 BERUF UND EDV S. 97
KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT | BERUFLICHE PRAXIS
UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN | GRUNDLAGEN DER EDV UND TASTSCHREIBEN | OFFICE-
ANWENDUNGEN | ONLINE-WELTEN | APPS, SMARTPHONES & CO. | DIGITALE FOTOGRAFIE UND
BILDBEARBEITUNG | SPEZIELLE ANWENDUNGEN UND BEREICHE
- 5 KULTUR UND KREATIVITÄT S. 131
LITERATUR UND KUNST | MALEN UND ZEICHNEN | NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN |
PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN | MUSIK, TANZ UND THEATER | HOBBY UND FREIZEIT
- 6 KOCHEN UND MEHR S. 145
KOCHEN UND GENIEßEN | BACKEN UND DESSERTS | KULINARISCHE EVENTS
- 7 GESUNDHEIT UND FITNESS S. 159
GESUNDHEITSBILDUNG | PSYCHOLOGIE UND GEDÄCHTNIS | ENTSPANNUNG, MEDITATION UND
SELBSTWAHRNEHMUNG | GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG | FITNESSTRAINING |
FITNESS MIT CHOREOGRAPHIE | AQUAFITNESS UND SCHWIMMEN | SPORT | SONDERPROGRAMM
SALZKOTTEN-MARATHON 2018

Weitere Rubriken

VORWORT	S. 3
INHALTSVERZEICHNIS	S. 4
ANMELDUNG UND KONTAKT	S. 6
HAUPTGESCHÄFTSSTELLE	S. 8
QUALITÄTSMANAGEMENT	S. 9
AKTUELLES AUS DER VHS VOR ORT	S. 10
KURSE IN MEINER STADT	S. 215
STICHWORTVERZEICHNIS	S. 226
ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN	S. 230

Impressum

Das Veranstaltungsprogramm der VHS vor Ort

Herausgeber: VHS vor Ort, Lange Straße 56, 33154 Salzkotten

Verantwortlich: Reinhold Schier, Leiter der VHS

Gestaltung, Umsetzung und Druck:

d-Druck, Dienstleistung Druck GmbH,

Stargarder Straße 11, 33098 Paderborn, Telefon: 0 52 51 / 1 42 88-0, Telefax: 0 52 51 / 1 42 88-29

Lichtenstein Medien, Dornierstraße 1, 33142 Büren, Telefon: 0 29 55 / 7 47 89 90

in Zusammenarbeit mit der VHS

Bildquellen: © Fotolia - www.fotolia.com, Privat

Hinweis:

Die Verwendung urheberrechtlich geschützter Markenzeichen und Logos innerhalb des Programmheftes erfolgt mit Genehmigung des jeweiligen Rechteinhabers und im Rahmen bestehender Nutzungsbedingungen.

ANMELDUNG UND KONTAKT

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Bürger- und VHS-Büros unserer Verbandsstädte nehmen Ihre Anmeldungen gerne telefonisch oder persönlich entgegen. Die Veranstaltungsorte unserer Kurse und Veranstaltungen sind im weiteren Verlauf des Programmheftes zur besseren Übersicht ebenfalls in den unten dargestellten Farben gekennzeichnet.

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bürgerbüro der Stadt Büren

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

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

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Bürgerbüro der Stadt Delbrück

Anschrift
Stadtverwaltung Delbrück
Marktstraße 6
33129 Delbrück
Telefon 0 52 50 / 99 61 94

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

Abmeldungen sind schriftlich bis drei volle Werktage vor Kursbeginn möglich.

VHS-Büro Geseke

Anschrift
Ostmauer 6
59590 Geseke

Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort:
Ingrid Vogt, Angelika Koßmann*

Telefon 0 29 42 / 50 09 00

E-Mail ingrid.vogt@geseke.de

Öffnungszeiten
Di 15:00-18:00 Uhr
Mi 08:00-13:00 Uhr

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

Sie erhalten eine Rechnung nach Kursbeginn.

ANMELDUNG UND KONTAKT

Einfach und unkompliziert: Unsere Online-Anmeldung!

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bürgerservice der Gemeinde

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

Hövelhof

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

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Bürgerbüro der Stadt Salzkotten

Anschrift
Rathaus Salzkotten
Marktstraße 8
33154 Salzkotten
Telefon 0 52 58 / 5 07-1000

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

Abmeldungen sind schriftlich bis drei volle Werktage vor Kursbeginn möglich.

Rathaus Bad Wünnenberg

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

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

Sie erhalten eine Rechnung nach Kursbeginn.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der VHS vor Ort (s. S. 192)

HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

Sitz der Hauptgeschäftsstelle

Lange Str. 56
33154 Salzkotten

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



Öffnungszeiten

Mo bis Fr 08.00 bis 12.00 Uhr
Mo, Di, Do 14.00 bis 16.00 Uhr

Ihre Ansprechpartner



Reinhold Schier
Leiter der Volkshochschule

Tel. 0 52 58 / 9 37 96-100
E-Mail reinhold.schier@vhs-vor-ort.de



Markus Krick
Stellv. Leiter der Volkshochschule

Tel. 0 52 58 / 9 37 96-101
E-Mail markus.krick@vhs-vor-ort.de



Markus Discher
Hauptamtl. Päd. Mitarbeiter und QMB

Tel. 0 52 58 / 9 37 96-102
E-Mail markus.discher@vhs-vor-ort.de



Klara Schulte
Mitarbeiterin der Verwaltung

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

Sabine Hesse
Mitarbeiterin der Verwaltung

Tel. 0 52 58 / 9 37 96-0
E-Mail sabine.hesse@vhs-vor-ort.de

Qualität heißt für uns:

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



Anregungen, Lob und Kritik nehmen wir gerne entgegen:

VHS vor Ort
Lange Str. 56
33154 Salzkotten

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

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



*Team der
VHS-Haupt-
geschäftsstelle*

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT BUNDESWEIT ANERKANNTEN ABSCHLÜSSEN

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



In Live-Webinaren, an denen Sie bequem von zuhause aus teilnehmen können, werden Sie von erfahrenen Online-Dozenten unterrichtet. Das Kurssystem ist modular aufgebaut und bietet Ihnen dadurch maximale Flexibilität. Jeder Kursbaustein umfasst überschaubare 50 bis 60 Unterrichtsstunden und kann mit einer eigenen Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden, die Ihnen niemand mehr nehmen kann, auch wenn Sie erst später oder an einem anderen Ort mit einem nächsten Kursbaustein fortfahren möchten.

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

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

Das Xpert Business-Zertifikatssystem könnte genau das Richtige für Sie sein? Alle Kursmodule finden Sie im Fachbereich 4: Beruf und EDV. Für Fragen steht Ihnen unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 oder der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de unser stellv. VHS-Leiter Markus Krick gerne als Ansprechpartner zur Verfügung.

100 TEILNEHMER BEIM „FACHTAG INKLUSION“

Gemeinsam mit dem Kreissportbund Paderborn hat unsere VHS am 20. September 2017 zum ersten „Fachtag Inklusion: Bewegung und Wahrnehmung“ in die Geschäftsstelle des TV 1875 Paderborn e.V., eingeladen.

Die 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Sportvereinen, Kitas und anderen sozialen Einrichtungen starteten mit zwei Fachvorträgen in den Tag. Prof. Dr. Timm Albers, Professor für inklusive Pädagogik an der Universität Paderborn, referierte über die Rahmenbedingungen für eine gelingende Inklusion und Lisa Schäfer, Wissenschaftliche Mitarbeiterin der AG Inklusion der Universität Paderborn, ging auf Konzepte für Inklusion in der Praxis ein. In einer Gesprächsrunde, geleitet von Rainer Schmidt, der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch als Moderator durch den Tag führte, berichteten ferner die sehbehinderten Sportler Carolin Wahl-Knoop und Alfons Vollmer von ihren eigenen

Erfahrungen im Sport. Helmut Böhmer vom Universitäts-Golfclub gab Einblicke in das Vereinsleben eines inklusiven Golfclubs.



v. l.: Moderator Rainer Schmidt, Pia Horenkamp (Kreissportbund Paderborn), Lisa Schäfers (Universität Paderborn), Prof. Dr. Tim Albers (Universität Paderborn) und unser VHS-Leiter Reinhold Schier

Am Nachmittag wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dann in Praxiseinheiten gefordert. In unterschiedlichen Workshops bekamen sie Praxisbeispiele und Informationen zu den inklusiv gestalteten Sportarten, Golf, Klettern, Psychomotorik und Show down (inklusive Tischtennis) an die Hand und hatten die Möglichkeiten sie selbst auszutesten.

ALT ABER AKTUELL – BESUCH DER ARCHÄOLOGISCHEN GRABUNG IN SALZKOTTEN

Gerne nutzen wir auch aktuelle Gegebenheit in unseren Verbandsstädten, um kurzfristig Zusatzveranstaltungen mit ins Programm aufzunehmen. Aus diesem Anlass haben wir im Oktober 2017 eine Grabungsbesichtigung in Salzkotten angeboten. Auf der Ausgrabungsstätte des ehemaligen „Haus Jürgens“ haben Archäologen unter der Grabungsleitung von Marianne Moser Funde aus der Zeit unmittelbar nach dem großen Stadtbrand 1633 freigelegt. Gebäudefragmente, Münzen und Scherben gaben einen Einblick in die Geschichte Salzkottens.

Neben der Besichtigung der Funde und Befunde auf der Grabungsstätte, berichtete Marianne Moser über das NRW-Denkmalrecht, die unterschiedlichen angewandten Grabungstechniken sowie über unterschiedliche Analysemethoden und die Restaurierung der Fundobjekte. Anregungen zu interessanten Zusatzveranstaltungen sind jederzeit sehr herzlich willkommen. Wir freuen uns auch auf Ihre Ideen und Anregungen.



Zudem erläuterte Marianne Moser auch das schöne Luftbild der Grabungsfläche von EggensteinExca.

AKTUELLE INFORMATIONEN

VON DER SCHULTER BIS ZUM KNIE: ORTHOPÄDISCHER FACHTAG IN BÜREN

Selten besteht die Möglichkeit, sich so umfassend und kompakt informieren zu lassen, wie auf dem Orthopädie-Fachtag in Büren, den wir am 8. November 2017 in Kooperation mit dem Dreifaltigkeitshospital Lippstadt, Fachklinik für Orthopädie am Marien-Hospital Erwitte und dem Netzwerk Osteoporose Paderborn veranstaltet haben. Die zahlreichen Besucher nutzten die Gelegenheit, von dem Ärzteteam um Chefarzt Prof. Dr. Thomas Hess in vier Vorträgen und vielen Gesprächen das breite Behandlungsspektrum der Fachklinik für Orthopädie Lippstadt-Erwitte kennen zu lernen. „Die Behandlung von Schmerzen muss nicht immer zwingend zu einer OP führen, wir haben zahlreiche Möglichkeiten, Schmerzen zu behandeln und können in einem ersten Gespräch mit dem Patienten über seine individuellen Optionen der Behandlung sprechen“, erläuterte Prof. Dr. Hess.



v. l.: Oberarzt Dr. med. Marat Kanevski, VHS-Leiter Reinhold Schier, Karin Mertel, Dorothee Radina, Oberarzt Imad Abu Rayyan, Chefarzt Prof. Dr. med. Thomas Heß, Oberarzt Dr. med. Dirk Baumann

Im Mai 2018 werden wir zum „Internationalen Tag gegen den Schlaganfall“ in einer Kooperationsveranstaltung mit dem Dreifaltigkeits-Hospital Lippstadt und dem Evangelischen Krankenhaus Lippstadt das Thema Schlaganfall von der Vorsorge bis zur Akutbehandlung darstellen. In der Stadthalle Delbrück werden die Chefarzte der Kardiologie Dr. Elmar Offers und Dr. Marc Schlößer, der Chefarzt der Gefäßchirurgie Zmarei Nurzai und der Chefarzt der Neurologie Dr. Ingo Meister über die verschiedenen Aspekte des Schlaganfalls informieren. Fast 270.000 Schlaganfälle ereignen sich jedes Jahr in Deutschland und es kann Menschen jeden Alters treffen. Gibt es Warnsignale oder Krankheitszeichen? Wie kann man vorbeugen? Was ist bei Verdacht auf einen akuten Schlaganfall zu tun? Auf diese und weitere Fragen werden Sie von den Fachleuten Antworten erhalten.

Notieren Sie sich schon jetzt den Termin: 9. Mai 2018, 16-19 Uhr, Stadthalle Delbrück.

BIS ZU 500 € ZUSCHUSS FÜR BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Die VHS vor Ort ist anerkannte Beratungsstelle für die Bildungsprämie des Bundes und den Bildungsscheck.NRW. Interessenten können sich an unsere Hauptgeschäftsstelle in Salzkotten wenden, um sich zum Thema berufliche Weiterbildung beraten zu lassen.

Die Förderprogramme Bildungsprämie und Bildungsscheck.NRW richten sich an Erwerbstätige, die eine berufliche Weiterbildung absolvieren möchten und bieten unter bestimmten Fördervoraussetzungen eine finanzielle Unterstützung in Höhe von 50 Prozent der Kosten für Kurs- oder Prüfungsgebühren. Der Förderhöchstbetrag liegt bei maximal 500,00 €. Beim Bildungsscheck.NRW können auch Arbeitgeber von der Förderung profitieren.



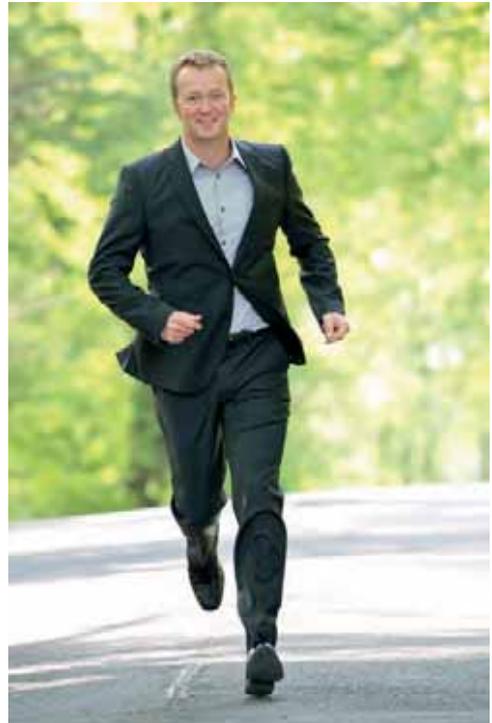
Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung sowie aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen EU gefördert. Der Bildungsscheck ist ein Instrument des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und wird ebenfalls gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

Als Ansprechpartner für die Weiterbildungsberatung im Rahmen der Bildungsprämie und des Bildungsschecks.NRW stehen Herr Markus Krick und Herr Markus Discher unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-0 gerne zur Verfügung.

NEUES VHS-SONDERPROGRAMM ZUM SALZKOTTEN-MARATHON 2018

Am Sonntag, 3. Juni 2018, findet in unserer Verbandsstadt Salzkotten der „11. Klingenthal Sport Salzkotten-Marathon“ statt. Anlässlich dieser sportlichen Großveranstaltung bietet die VHS vor Ort in Zusammenarbeit mit der Lauftherapie Salzkotten, dem Gesundheitsnetzwerk praenet, dem VfB 1910 Salzkotten e. V. – Abteilung Leichtathletik – und den Organisatoren des Salzkotten-Marathon erneut ein Sonderprogramm im erweiterten Vorfeld der Laufveranstaltung an. Die enthaltenen Vorträge, Kurse und Veranstaltungen richten sich gleichermaßen an Laufeinsteiger/-innen wie auch an erfahrene oder wettkämpferprobte Läufer/-innen sowie natürlich auch weitere interessierte Personen.

Durch die enge Zusammenarbeit mit den genannten lokalen Akteuren ist es uns bereits zum zweiten Mal gelungen, ein fachlich fundiertes und breites Angebot rund um das Thema Laufen zusammen zu stellen. Alle Mitwirkenden verbindet erneut der Wunsch, Sie zu gesundem Laufen zu befähigen und den Spaß an der Sache zu fördern. Professionelle und qualifizierte Trainer und Referenten freuen sich darauf, Sie in den Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen an Ihrer Fitness und Laufvorbereitung zu arbeiten. Vorträge und ein Literaturabend mit Anekdoten aus dem Leben von Läufern runden das Angebot auch für Nicht-Läufer gut und interessant ab.



Besondere Highlights dieser Veranstaltungsreihe sind sicherlich die Vortragsabende mit dem gebürtigen Salzkottener Elmar Sprink, der es als erster Mensch geschafft hat, den legendären Ironman auf Hawaii mit einem transplantierten Herz zu absolvieren, sowie mit Michael von Kunhardt, renommiertes Mentaltrainer, Top 100 Speaker bei Speakers Excellence und Business-Sportler, der im Rahmen eines großen interaktiven Publikumsvortrags in der Sälzerhalle „Laufpapst“ Dr. Matthias Marquardt und Prof. Dr. Ingo Froböse beerbet und zum Thema „Mentale Stärke!“ über zahlreiche mentale Erfolgsmechanismen aus dem Leistungssport referiert, die von Läufern - egal ob Anfänger oder ambitionierter Wettkampfläufer - hervorragend angewendet werden können.

Alle Kurse und Veranstaltungen des VHS-Sonderprogramms zum Salzkotten-Marathon 2018 finden Sie in diesem Programmheft unter Fachbereich 7 sowie online unter www.vhs-vor-ort.de in der Sonderkategorie „Salzkotten-Marathon“.

AKTUELLE INFORMATIONEN

LUPENREINER HATTRICK MIT DER VHS - DREI FUSSBALLERISCHE VOLLTREFFER IM AKTUELLEN SEMESTER

Mit Blick auf die Fußball-Weltmeisterschaft 2018 in Russland bietet unsere VHS in diesem Semester drei interessante Veranstaltungen zum Thema Fußball an. Hierbei sollen nicht etwa Regelkunde oder taktische Besprechungen in den Mittelpunkt gestellt werden, sondern ein Blick über die Seitenlinie hinaus geworfen werden, um einen Einblick in die Fußballwelt fernab des Rasens zu erhalten.

Für die Buchlesung „Wenn Fußball Schule macht“ freuen wir uns gemeinsam mit der Stadthalle Delbrück den ehemaligen Fußballprofi Knut Reinhard als Gast begrüßen zu dürfen. Der ehemalige Fußball-Nationalspieler berichtet über seine aktiven Jahre als Profi u. a. bei Borussia Dortmund und seinen neuen Lebensabschnitt nach dem Karriereende.



© Sebastian Fuchs

Ferner besuchen wir die Ausstellung „Mein Verein“ im Haus der Geschichte in Bonn. Über 600.000 Vereine gibt es in Deutschland, knapp die Hälfte aller Deutschen ist gegenwärtig Mitglied in mindestens einem von ihnen. Die Ausstellung „Mein Verein“ beschäftigt sich mit diesem Phänomen – von Karnevals- und Schützenvereinen bis zu Fördergesellschaften und Hilfsorganisationen – und zeigt den Verein als Ort von Geselligkeit und Gemeinschaft, Tradition und Heimatverbundenheit, der Menschen aus unterschiedlichen sozialen Milieus zusammenführt. Anschließend führt die Tagesfahrt in das RheinEnergieStadion in Köln. Hier heißt es: „Abseits ist, wenn der Schiedsrichter pfeift“ – Die Stadionführung „Abseits-Tour“ mit der deutschen Schiedsrichter-Legende Walter Eschweiler bietet neben Einblicken hinter die Kulissen spannende Stories und Insider-Geschichten.



Ebenfalls tiefe Einblicke gewährt der Besuch des Deutschen Fußballmuseums in Dortmund mit anschließender Besichtigung des SportCentrum Kamen-Kaiserau unter fachkundiger Begleitung von Fußball-Experte Manfred Schnieders. Im Deutschen Fußballmuseum wird das Phänomen Fußball und seine Faszination mitreißend inszeniert. Im SportCentrum Kamen-Kaiserau trifft sich regelmäßig, wer im Spitzensport den Ton angibt! Darunter namhafte Fußballmannschaften wie Borussia Dortmund, der FC Schalke 04, Real Madrid oder die Deutschen Fußball-Nationalmannschaften der Damen und Herren haben ihr Trainingslager schon im SportCentrum Kaiserau aufgeschlagen. Lassen Sie sich von Manfred Schnieders, dem Vorsitzenden des DFB-Spielausschusses, der die Verantwortung für den DFB-Pokal und die 3. Liga trägt, aus erster Hand informieren.

Weitere und detaillierte Informationen zu den Fußball-Angeboten finden Sie unter den Kursen und Veranstaltungen des Fachbereich 1.

„GREG“ VOR ORT – COMIC-ZEICHNEN MIT DER VHS

Im Rahmen der „Jungen VHS“ bieten wir in diesem Semester einen besonderen Zeichenkurs: Die Comic-Roman Figur „Greg“, die aus der Feder von Jeff Kinnley stammt, ist vielen Kindern und Jugendlichen gut bekannt. Am 4. und 5. Mai können alle Greg-Fans lernen, wie man die Comicfigur zeichnet. In Kooperation mit den Familienzentren Emmaus in Büren, Rappelkiste in Fürstenberg sowie der Stadtbibliothek Salzkotten bieten wir die Zeichenkurse unter der Leitung der Comic-Zeichnerin Charlotte Hofmann an. Die Kinder erlernen, wie man den Figuren der Greg-Tagebücher auf dem Papier Leben einhauchen kann. Perspektivisches Zeichnen wird beim Workshop ebenso thematisiert, wie das Beachten von Proportionen. Unter Anleitung von Charlotte Hofmanns entstehen neben den Figuren der Greg-Tagebücher auch selbstausgedachte Szenen und Sequenzen.



Alle Infos zu dem Angebot sind im Fachbereich 2 zu finden!

KREISFAMILIENTAG 2018: DIE VHS IST VOR ORT!



Den 6. Mai 2018 sollten sich jetzt schon alle Familien in ihren Kalender eintragen, denn dann ist wieder Kreisfamiliientag – dieses Mal in Bad Wünnenberg. Die VHS ist natürlich auch wieder vor Ort! Über 100 Akteure stellen den Familien an diesem Tag ein umfangreiches und abwechslungsreiches Angebot vor.

Wir versprechen schon jetzt eine ganz besondere und persönliche Attraktion für jeden Besucher unseres Messestandes. Seien Sie gespannt, kommen Sie zu uns und lassen Sie sich überraschen. Wir freuen uns auf Sie!



NEU STRUKTURIERTES PROGRAMMHEFT KOMMT GUT AN

Kein Buch mit sieben Siegeln sollte es werden. Die Rückmeldungen unserer Teilnehmenden, Kursleitenden sowie Gremien und Kooperationspartner bestärken uns in der Auffassung, dass uns dies auch gelungen ist! Dank der seit der letzten Ausgabe erstmals angewendeten neuen Kursortierung nach unseren sieben Fachbereichen finden Sie alle Kursangebote eines Fachbereiches übersichtlich zusammengefasst an einer Stelle im Programmheft – unabhängig von der Verbandsstadt oder –gemeinde, in dem er stattfindet. Das soll Ihnen die Suche nach passenden Kursen und Veranstaltungen erleichtern.

Auch weiterhin zählen wir auf Ihre Meinung und freuen uns über ein Feedback zur immer noch recht neuen Struktur des Programmheftes! Sprechen Sie uns hierzu einfach an (Kontaktinformation s. S. 8) oder nutzen Sie ein spezielles Formular auf unserer Internetseite www.vhs-vor-ort.de unter dem Menüpunkt „Service“.

GEFÄLLT MIR! NEUIGKEITEN DER VHS VOR ORT ÜBER FACEBOOK

Über unser Programmheft, unsere Internetseiten, Flyer, Plakate und auch Artikel in den regionalen Zeitungen informieren wir Sie in gewohnter Weise über unsere Arbeit sowie die Kurse und Veranstaltungen unseres Bildungsangebotes. Mit dem sozialen Netzwerk Facebook nutzen wir eine weitere Plattform für unsere Öffentlichkeitsarbeit. Teilnehmern, Dozenten, Netzwerk- und Kooperationspartnern sowie auch Mitgliedern unserer Gremien in den Verbandsstädten und –gemeinden bieten wir über Facebook regelmäßig die Möglichkeit, hinter die Kulissen unserer VHS zu schauen und sich aus erster Hand über unsere Arbeit zu informieren. Selbstverständlich berichten wir bei Facebook auch über besondere Veranstaltungen.



Neugierig? Die im lockeren „Du“ formulierte Facebook-Seite der VHS vor Ort ist erreichbar unter www.facebook.com/vhsvorort.

WEITERE AKTUELLE MELDUNGEN FINDEN SIE IM INTERNET UNTER:

WWW.VHS-VOR-ORT.DE

WWW.FACEBOOK.COM/VHSVORORT



HanseKolleg

Das Weiterbildungskolleg der Stadt Lippstadt

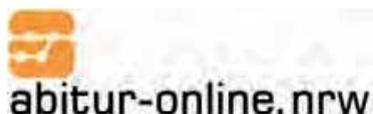
Abendgymnasium, Abendrealschule, Kolleg, Abitur-Online
in Lippstadt, Beckum, Hamm und Soest

- **Hauptschulabschluss**
- **Mittlerer Schulabschluss**
- **Vorkurse für Migranten**
- **Fachabitur**
- **Abitur**
- **Abitur-online**

Die VHS kooperiert seit langem mit dem Hanse-Kolleg der Stadt Lippstadt. Das Hanse-Kolleg bietet Erwachsenen und Jugendlichen die Möglichkeit, an der Abendrealschule, dem Abendgymnasium oder Kolleg einen höheren Schulabschluss zu erwerben - und damit die Aussicht auf bessere Chancen im Berufsleben.

Der Unterricht findet - wahlweise - am Vormittag oder am Abend statt.

**Am 5. Februar und 29. August 2018
starten neue Kurse.**



Neue Wege am Hanse-Kolleg Lippstadt

Mit abitur-online eröffnet Ihnen das Hanse-Kolleg flexible Möglichkeiten zu einem höheren Bildungsabschluss. Lediglich an zwei bis drei Abenden pro Woche treffen Sie sich mit den Mitgliedern Ihrer Lerngruppe und Ihren Lehrerinnen und Lehrern, um mit Ihnen den zu Hause erarbeiteten Stoff zu vertiefen, neuen vorzubereiten, Fragen zu klären. Für die von Ihnen flexibel und selbstverantwortlich zu gestaltenden Distanzphasen steht Ihnen online eine Lernplattform mit Arbeitsmaterial und verschiedenen Tools zur Verfügung.

Interessiert? Dann nehmen Sie Kontakt auf.

Wir informieren Sie gern!

Hanse-Kolleg

Ostendorfallée 1, 59555 Lippstadt

Tel.: 02941 4065 • E-mail: info@hanse-kolleg.de



28 + 1

**Europa in Büren
Geocaching**

06. - 08. April 2018

Rathaus Innenhof
www.europa-in-bueren.de

Eintritt frei



1 Mensch und Gesellschaft

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

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

MENSCH UND GESELLSCHAFT

In diesem Fachbereich fassen wir sowohl in der Veranstaltungsform als auch inhaltlich, vielfältigste Kursangebote unterschiedlichster Ausrichtungen zu einem Fachbereich zusammen. Wir bieten Vorträge, Exkursionen und Seminare aus Themenbereichen wie Politik, Länderkunde, Geschichte, Philosophie, Religion, Umwelt und Technik an, aber auch Verbraucherfragen zu Sicherheit, Recht, Finanzen und Vorsorge finden in diesem Fachbereich ihren Platz. Weltanschaulich und parteipolitisch neutral, wie es unserem Bildungsauftrag entspricht, stellen wir die genannten Themen vor und nehmen ihre Inhalte im Dialog mit den Teilnehmern kritisch unter die Lupe. Die Persönlichkeitsentwicklung und Verantwortung als Bürger in einer demokratischen Gesellschaft sollen durch die Kursangebote gestärkt werden. Der Fachbereich „Mensch und Gesellschaft“ ist daher besonders darauf ausgerichtet, unsere Volkshochschule als Ort der Auseinandersetzung mit sich und seinen Lebensbedingungen zu betrachten sowie die eigene Stellung in der Gesellschaft zu reflektieren.

40 Jahre VHS

Gratis Schnupperangebote
zum Jubiläum



GESELLSCHAFT UND POLITIK

10000 | ÜBERÖRTLICH Fahrt zur Ausstellung „Mein Verein“ und Abseitstour mit Schiri Eschweiler im RheinEnergieStadion

Markus Discher

Die erste Station ist das Haus der Geschichte in Bonn. Über 600.000 Vereine gibt es in Deutschland, knapp die Hälfte aller Deutschen ist gegenwärtig Mitglied in mindestens einem von ihnen. Die Ausstellung „Mein Verein“ beschäftigt sich mit diesem Phänomen - von Karnevals- und Schützenvereinen, bis zu Fördergesellschaften und Hilfsorganisationen. Die Ausstellung zeigt den Verein als Ort von Geselligkeit und Gemeinschaft, Tradition und Heimatverbundenheit, der Menschen aus unterschiedlichen sozialen Milieus zusammenführt. Vereine sind dabei so vielfältig wie zahlreich. Schützenvereine begreifen sich als Traditionswahrer und Pfleger heimatlichen Brauchtums. Sie prägen das gesellschaftliche Leben ebenso wie Karnevalsvereine, die zudem oft eine identitätsstiftende

Rolle einnehmen. Auch emotionsgeladene Beziehungen wie die zum Fußballverein FC Schalke 04 werden thematisiert. Die Entwicklung in der DDR sieht anders aus, nur wenige Vereinigungen können ein vom Staat unabhängiges Eigenleben führen, dazu gehören Kleingärtner. Mit rund 300 Objekten zeigt die Ausstellung die Bedeutung von Vereinen für ihre Mitglieder, die historische Entwicklung der Vereinslandschaft in Ost- und Westdeutschland sowie die Bedeutung der Vereine für die Gesellschaft. Das zweite Tagesziel ist das RheinEnergieStadion in Köln. Hier heißt es: „Abseits ist, wenn der Schiedsrichter pfeift“ - Die beliebte Abseits-Tour ist eine Stadionführung für alle, die gerne mal mit der deutschen Schiedsrichter-Legende Walter Eschweiler fachsimpeln wollen. Erinnern Sie sich noch an seine Rolle rückwärts im WM-Spiel Italien-Peru im Jahr 1983? Nicht nur darüber kann er Ihnen einiges erzählen... Für beste Unterhaltung ist gesorgt. Nicht nur in Fachkreisen gilt Walter Eschweiler als „Grandeigneur des gepflegten Herrenwitzes“ und „Alleinunterhalter par excellence“. Erleben Sie eine äußerst unterhaltsame Abseits-Tour mit vielen Einblicken hinter die Kulissen und noch mehr spannenden Stories und Insider-Geschichten.

Für die Verpflegung ist selbst zu sorgen. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis zum 12.02.2018.

Do, 01.03.2018, 08:00-20:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Genauere Angaben werden vor der Veranstaltung schriftlich mitgeteilt

Teilnehmerzahl: min. 25 / max. 29

Anmeldeschluss: Samstag, 30. Dezember 2017

56,00 €

Informationen zu Ermäßigungen erhalten Sie unter „Allgemeine Hinweise“ am Ende des Heftes!



sparkasse-paderborn-detmold.de

Wenn man sich mit der richtigen Anlagestrategie auch bei niedrigen Zinsen Wünsche erfüllen kann.

Sprechen Sie uns an.

 Sparkasse Paderborn-Detmold

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS



10001 | SALZKOTTEN

Fahrt zum Deutschen Fußballmuseum und ins SportCentrum Kamen-Kaiserau

Manfred Schnieders

Im Juni startet die Fußball-Weltmeisterschaft 2018 in Russland. Über vier Wochen hinweg regiert König Fußball das Land und wir fiebern mit der Deutschen Fußballnationalmannschaft auf dem Weg zur möglichen Titelverteidigung. Im Vorfeld des Turniers stimmen wir Sie auf dieses sportliche Großereignis ein. Besuchen Sie unter fachkundiger Begleitung von Fußball-Experte Manfred Schnieders das Deutsche Fußballmuseum in Dortmund und das SportCentrum Kamen-Kaiserau. Dem Deutschen Fußballmuseum gelingt es im Rahmen seiner Dauerausstellung, das Phänomen Fußball und seine Faszination mitreißend zu inszenieren. Das Haus macht emotional geladene Geschichte erlebbar und zelebriert die Freude am Fußball. Nach dem Besuch des Museums und etwas freier Zeit mit der Gelegenheit zum Mittagessen geht es anschließend weiter zum SportCentrum Kamen-Kaiserau. Ob talentierter Nachwuchs, weltweit erfolgreiche Profi-Mannschaft oder Macher im Hin-

tergrund: Im SportCentrum Kamen-Kaiserau trifft sich regelmäßig, wer im Spitzensport den Ton angibt! Darunter namhafte Fußballmannschaften wie Borussia Dortmund, der FC Schalke 04, Real Madrid oder die Deutschen Fußball-Nationalmannschaften der Damen und Herren haben ihr Trainingslager schon im SportCentrum Kaiserau aufgeschlagen. Besichtigen Sie die hochmodernen Sportanlagen und lassen Sie den erlebnisreichen Tag anschließend bei Kaffee und Kuchen gemütlich ausklingen, bevor es wieder auf die Heimfahrt geht. In seinen Funktionen u. a. als Vorsitzender des DFB-Spielausschusses, der die Verantwortung für den DFB-Pokal und die 3. Liga trägt, sowie als Vizepräsident Fußball beim Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e. V. blickt Manfred Schnieders regelmäßig hinter die Kulissen. Sicherlich wird er die eine oder andere Anekdote zu berichten haben und mit seinem Fachwissen bestens zur Unterhaltung während der Fahrt beitragen.

Die angegebene Gebühr enthält die Busfahrt, den Eintritt in das Deutsche Fußballmuseum und das SportCentrum Kaiserau (inkl. Kaffee und Kuchen). Für die Mittagsverpflegung ist selbst zu sorgen. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis Fr, 17.03.2018.

Sa, 17.03.2018, 7:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Genauere Angaben werden vor der Veranstaltung schriftlich mitgeteilt

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 28

Anmeldeschluss: Freitag, 09. März 2018

59,00 €

10002 | DELBRÜCK

Autorenlesung: Wenn Fußball Schule macht

Knut Reinhardt

Knut Reinhardt, erfolgreicher Fußballprofi und Nationalspieler, hängt mit 32 die Fußballschuhe an den Nagel und beschließt, Lehrer zu werden. Vom Fußballplatz ins Klassenzimmer, vom Rampenlicht in die Penne? Ja, und wie! Er tut als Lehrer das, wofür er als Spieler von den Fans geliebt wurde, er geht dahin, „wo es weh tut“. In diesem Fall heißt das: Dortmunder Nordstadt, sozialer Brennpunkt mit viel Konfliktpotential. Im Umgang mit Kindern aus unterschiedlichsten Milieus überträgt er seine Erfahrungen aus dem Sport auf die pädagogische Arbeit. Mit Erfolg: Er stellt klare Regeln für Leistung, Aufmerksamkeit und Respekt auf, stellt das Team in den Mittelpunkt und vermittelt so jedem Kind das Gefühl, eine wichtige Rolle einzunehmen.

Denn nur wenn die Klasse zusammenarbeitet, kommt jeder Einzelne zum Ziel. Was Knut Reinhardt erlebt, bedeutet ihm heute mehr als seine sportlichen Erfolge. Knut Reinhardt war Fußballprofi und Nationalspieler. Mit Borussia Dortmund und Bayer Leverkusen gewann er die Champions League, den UEFA-Pokal und die Deutsche Meisterschaft. Nach seinem Karriereende studierte er Grundschulpädagogik. Seit 2009 unterrichtet er an einer Grundschule in Dortmund. Die 400 Schüler dieser Schule kommen aus 27 Nationen, 83 % von ihnen haben einen Migrationshintergrund, nicht wenige leiden unter zerrütteten Familienverhältnissen.

Am Veranstaltungsabend kann das Buch „Wenn Fußball Schule macht“ erworben und signiert werden. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadthalle Delbrück statt.

Di, 14.03.2018, 19:30-21:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 50 / max. 100

9,50 € Vorverkauf

12,00 € Abendkasse



© Sebastian Fuchs

HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE

11000 | SALZKOTTEN

40 Jahre VHS: Expedition Sonnenfinsternis 2017

Horst Thiel, Sternwarte Bad Driburg

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg und Weltreisender, erlebte am 21. August 2017 die totale Sonnenfinsternis in Wyoming, USA und sah, wie sich der Himmel mitten am Tag innerhalb von Sekunden verdunkelte. Zuvor war er auf einer Wanderreise im Südwesten der USA und erlebte eine Fülle von Highlights: Zion und Bryce Canyon, Antelope Canyon und Yosemite, Death Valley und San Francisco. Unvergesslich sind der Hubschrauberflug über dem Grand Canyon und die Fahrt mit einem Navajo Indianer durch Monument Valley. Zum Kontrast erlebte er zum Schluss New York auf eigene Faust. Erleben Sie seinen Reisebericht im Rahmen der Schnupperwoche „40 Jahre VHS“.

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Sa, 27.01.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Kreative, anspruchsvolle Floristik für jeden Anlass!



**Mechthild
Wippermann**

Floristisches Handwerk

Klingelstraße 27

33154 Salzkotten

Tel. 0 52 58 / 97 39 133

Fax 0 52 58 / 97 39 134

Öffnungszeiten: Mo. 08.30 - 12.30 Uhr

Di. - Fr. 08.30 - 12.30 Uhr / 14.00 - 18.00 Uhr

Sa. 08.30 - 13.00 Uhr

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

11001 | SALZKOTTEN

Faszination Island : Herbst- und Wintertage auf der Insel von Feuer und Eis

Horst Thiel, Sternwarte Bad Driburg

Gigantische gefrorene Wasserfälle, atemberaubende Polarlichter, zischende Geysire, eine Fahrt mit einem Amphibienfahrzeug zwischen Eisbergen und gewaltige Gletscher - das und noch viel mehr erlebte Horst Thiel, als er im Herbst 2014 und Winter 2016 mehrere Wochen lang Island bereiste. Er schlenderte im warmen Herbstlicht durch die Hauptstadt Reykjavik, fuhr viele Kilometer durch schwarze Lavafelder und stand tief beeindruckt an der Stelle, wo Europa und Nordamerika jährlich um mehr als zwei Zentimeter auseinanderdriften. Er kann aber auch von orkanartigen Stürmen erzählen, die das Meer regelrecht zum Kochen brachten und das Auftanken seines Autos zu einem nicht geringen Abenteuer werden ließen. Der Reisevortrag wird durchweg begleitet von faszinierenden Bildprojektionen in hochauflösendem Full HD.

Mi, 21.02.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 25

7,00 €

11002 | SALZKOTTEN

Von Singapur bis Sydney: Mit Bahn und Auto durch das rote Herz Australiens

Horst Thiel, Sternwarte Bad Driburg

Horst Thiel war wieder auf großer Reise. Sein Ziel war diesmal Australien. Nach mehreren Tagen Aufenthalt in der Weltstadt Singapur fuhr er mit dem legendären Ghan, der einzigen Nord-Süd-Eisenbahnverbindung Australiens, 1.500 km vom tropischen Darwin nach Alice Springs, wanderte um den gigantischen Uluru (Ayers Rock) und frühmorgens in den Felsen von Kata Tjuta (The Olgas), bevor der Weg wegen zu hoher Temperaturen gesperrt wurde. Unvergesslich ist das minütlich wechselnde Farbenspiel der untergehenden Sonne an dem riesigen Uluru-Sandsteinblock und der Besuch des Kulturzentrums der Aborigines. Er besuchte den Flying Doctor Service und die School of the Air, die per Internet die Kinder im Outback im Umkreis von 500 km unterrichtet, und musste in seiner Profession als Astronom natürlich auch die dreizehn Henbury-Meteoritenkrater südlich Alice Springs aufsu-

chen. Beeindruckende Aufnahmen von Sydney mit dem weltberühmten Opernhaus und der Harbour Bridge schließen den Reisebericht ab.

Mi, 21.03.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 25

7,00 €

11003 | SALZKOTTEN

Kanada, Neuseeland, Hongkong: In 40 Tagen um die Welt

Horst Thiel, Sternwarte Bad Driburg

Folgen Sie der Sonne und reisen Sie mit Horst Thiel einmal um die Erde - immer gegen Westen, zunächst in den Indian Summer Westkanadas, dann in das Land der langen weißen Wolke, Neuseeland. Wandern Sie durch subtropische Vegetation, fliegen Sie per Helikopter auf den längsten Gletscher der Südhalbkugel, erleben Sie die Sonnenfinsternis in Auckland und fahren Sie mit dem Kanu durch einen der regenreichsten Orte der Welt: die Fjorde der Doubtful Sounds. Weiter führt die Reise gen Westen nach Hongkong, in die pulsierende Weltstadt mit britischer Vergangenheit. Der Reisevortrag wird durchweg begleitet von faszinierenden Bildprojektionen in hochauflösendem Full HD.

Do, 19.04.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 25

7,00 €

11004 | BAD WÜNNENBERG

Exkursion in den Steinbruch Düstertal

Guido Mausbach

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

Bitte festes Schuhwerk tragen!

So, 15.04.2018, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

8,00 €

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

Mi, 17.01.2018, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Paderborner Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

LEBENS-KOMPETENZ

14000 | SALZKOTTEN

Erzählcafé am Morgen / Geschichten aus der Nachbarschaft

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Ein gutes nachbarschaftliches Verhältnis ist nicht nur bei Notfällen wichtig. Früher war es üblich, dass sich Nachbarn zu bestimmten Arbeiten trafen, sich die jüngsten Neuigkeiten austauschten, das erste Telefon mitbenutzten und große Feste zusammen feierten. Im Erzählcafé haben Sie Gelegenheit, sich über Ihre Erfahrungen mit Nachbarschaft und Nachbarschaftshilfe auszutauschen.

Schade, dass wir Ihren Kurs absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie teilnehmen wollten. Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig an!



GiroPremium

- eins für alle!
Das lohnt sich.



Stadtsparkasse
Delbrück

Das Girokonto mit den vielen Mehrwerten gibt es exklusiv bei Ihrer Stadtsparkasse Delbrück. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Berater oder unter: www.sparkasse-delbrueck.de

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

14001 | SALZKOTTEN

Erzählcafe am Morgen / Bäume und Menschen - von Bäumen lernen - jeden Tag neu

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Wurzeln und wachsen - Schatten spenden und Wind und Wetter trotzen - Blütenfülle und Jahresringe - Jahreszeitenwechsel und Knospentreiben - dem Himmel entgegen wachsen zum Licht. In diesem Erzählcafé können wir, orientiert am Symbol Baum, auf unseren bisherigen Lebensweg schauen und darüber nachsinnen, inwieweit der Baum für uns ein Wegweiser sein kann.

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

Mi, 07.03.2018, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Paderborner Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14002 | SALZKOTTEN

Erzählcafe am Morgen / Vom Umgang mit der Zeit

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Dem Phänomen Zeit können wir uns nicht entziehen, wir erleben sie ganz unterschiedlich: mal vergeht sie wie im Flug, mal zieht sie sich zäh wie Honig, manche Tage scheinen unendlich, andere dagegen wie im Zeitraffer zu vergehen. In diesem Erzählcafé können wir die Vielfalt der Zeiterfahrung parallel zu unserer Lebensgeschichte neu entdecken und darüber nachsinnen, wie wir das kostbare Gut Zeit sinnvoll für uns nutzen können.

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

Mi, 18.04.2018, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Paderborner Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14003 | GESEKE

Erzählcafe am Morgen / 55Plus - Geschichten aus der Nachbarschaft

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Ein gutes nachbarschaftliches Verhältnis ist nicht nur bei Notfällen wichtig. Früher war es üblich, dass sich Nachbarn zu bestimmten Arbeiten trafen, sich die jüngsten Neuigkeiten austauschten, das erste Telefon mitbenutzten und große Feste zusammen feierten. Im Erzählcafé haben Sie Gelegenheit, sich über Ihre Erfahrungen mit Nachbarschaft und Nachbarschaftshilfe auszutauschen.

Das Erzählcafé wird in Kooperation mit der KÖB Kath. Öffentlichen Bücherei Geseke durchgeführt.

Do, 08.02.2018, 09:30-11:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Katholische Öffentliche Bücherei,

Marktplatz 8, Besucherraum

Teilnehmerzahl: min. 16 / max. 20

5,00 €



14004 | GESEKE

Erzählcafe am Morgen / 55Plus - Bücher meiner Kindheit - Musik meiner Jugend

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Eine Kindheit und Jugend ohne Bücher war in den Zeiten vor Fernsehen, Computer und Internet kaum vorstellbar. Was wir damals lasen, war einerseits ein Spiegelbild unseres Charakters und unserer Interessen, andererseits prägte uns unsere Lektüre aber auch stark. Wenn wir lasen wurde die reale Welt um uns herum nebensächlich - die Bücher wurden zum Land unserer Wünsche und Träume. Ähnlich ging es uns mit der Musik, die wir als Ju-

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

gendliche/r hörten und uns mit unserer eigenen Musik von den Erwachsenen abgrenzten. In diesem Erzählcafé gibt es die Gelegenheit, uns an die Bücher unserer Kindheit und die Musik unserer Jugend zu erinnern und miteinander auszutauschen, wieviel Freude Bücher und Musik auslösten.

Das Erzählcafé wird in Kooperation mit der KÖB Kath. Öffentlichen Bücherei Geseke durchgeführt.

Do, 19.04.2018, 09:30-11:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Katholische Öffentliche Bücherei,
Marktplatz 8, Besucherraum

Teilnehmerzahl: min. 16 / max. 20

5,00 €

14005 | GESEKE

**Erzählcafé am Morgen / 55Plus -
Der Tante-Emma-Laden**

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Der Tante-Emma-Laden gleich um die Ecke war mehr als ein Anbieter von Lebensmitteln und Haushaltswaren. Er hatte eine enge persönliche Beziehung zum Kunden, war regelmäßiger Treffpunkt im Wohngebiet und versorgte mit Informationen rund um das tägliche Leben. In diesem Erzählcafé können Sie ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit Tante-Emma-Läden miteinander austauschen und sich an das Außergewöhnliche dieser Läden rückblickend erinnern.

Das Erzählcafé wird in Kooperation mit der KÖB Kath. Öffentlichen Bücherei Geseke durchgeführt.

Do, 28.06.2018, 09:30-11:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Katholische Öffentliche Bücherei,
Marktplatz 8, Besucherraum

Teilnehmerzahl: min. 16 / max. 20

5,00 €

14006 | BAD WÜNNENBERG

Vortrag: Evolution oder Schöpfung

Günther Birkenstock

Die Evolutionslehre, die auf Darwin zurückgeht, wird heutzutage als wissenschaftlich erwiesen angesehen. Günther Birkenstock will in dem Vortrag die Grundzüge dieser Theorie aufzeigen und darlegen, dass die sicher geltenden Aussagen eher auf einem Glauben beruhen als auf Tatsachen. Er will die grundlegenden Einwände erläutern und die Schöpfungstheorie gegenüberstellen und versuchen eine Antwort zu finden, welche Aussagen nun auf Wahrheit beruhen.

Mi, 11.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum
AE 07

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

<p>...WIR BRINGEN SIE AUF TOUR!</p>	<h2 style="text-align: center;">Auto-Bachem</h2> <p style="text-align: center; font-size: small;">BUSTOURISTIK</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">• Club- und Reisebusse (5 bis 91 Sitzplätze) <li style="width: 50%;">• organisierte Radwandertouren <li style="width: 50%;">• Vereins-, Ausflugs- und Clubfahrten <li style="width: 50%;">• Städte- und Studienreisen 	
<p>Geseker Straße 45 • Salzkotten Telefon: 0 52 58 / 93 11 39</p>		<p>info@auto-bachem.de www.auto-bachem.de</p>

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

14007 | HÖVELHOF

Glücklich im Alter

Prof. Dr. Rainer Dollase

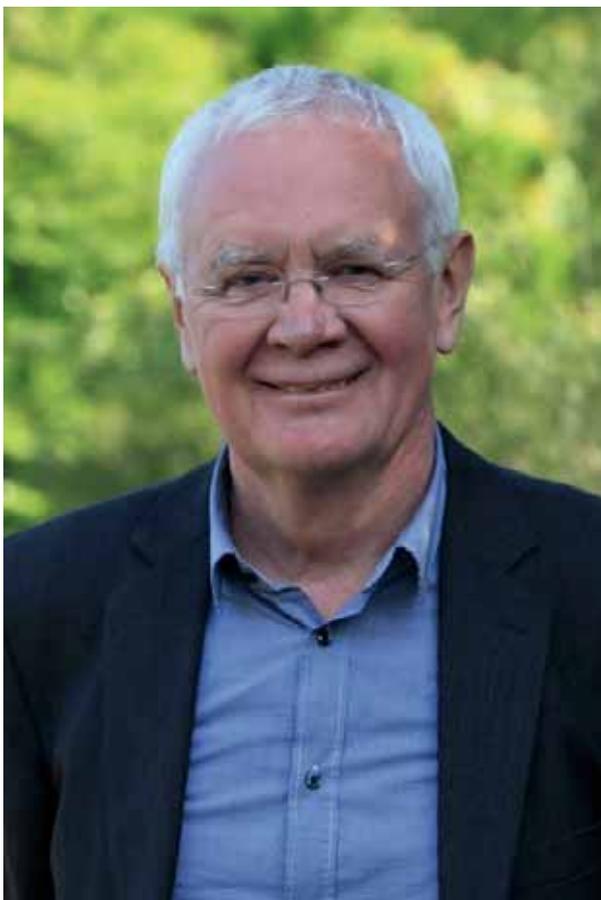
„Jeder will alt werden, aber niemand alt sein!“, sagt der emeritierte Psychologie-Professor Dr. Rainer Dollase und weiß nicht nur aus fachlicher Sicht, wovon er spricht. Da er inzwischen selbst im Ruhestand ist, erlebt er am eigenen Leib die Vorteile dieser Lebensphase: Zeit, Erfahrung und vor allem: Freiheit. Das bedeutet aber nicht, dass dadurch jeder gleich glücklicher ist. Rainer Dollase möchte Wege und Möglichkeiten aufzeigen, wie man sein Leben gestalten könnte, um bis ins hohe Alter hinein glücklicher und zufriedener werden zu können. *Das Kaffeegedeck ist mit 2,50 Euro direkt vor Ort bar zu bezahlen.*

Do, 19.04.2018, 15:00-16:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Evang. Kirchengemeinde Hövelhof, Breslauer Str. 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



RECHT, FINANZEN UND VORSORGE

Haftung von Vereinsvorständen

Ulrich Gerken

Viele Menschen sind bereit, ihre Freizeit für ehrenamtliche Tätigkeiten in Vereinen und deren Vorständen zur Verfügung zu stellen. Viele Vereins- und Vorstandsmitglieder sind über die damit verbundenen Haftungsrisiken in aller Regel aber nur unzureichend informiert. Nur wenigen ist bewusst, dass mit der Annahme eines Vorstandsamtes auch die Übernahme sehr weitreichender persönlicher Verantwortung verbunden sein kann. Der Vortrag zeigt auf, welche Haftungsrisiken bestehen, wie relevant die Risiken in der Praxis überhaupt sind und wie die Risiken minimiert und/oder vermieden werden können.

15000 | SALZKOTTEN

Di, 20.02.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15001 | BÜREN

Di, 13.03.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

Künstlersozialkasse

Jörg Henne

Die Künstlersozialkasse ist für viele ein unbekanntes Wort, obwohl sie eine gesetzliche und meldepflichtige Sozialabgabe für künstlerische und publizistische Leistungen ist. Viele Vereine, Firmen und Institutionen wissen gar nicht, dass sie zur Meldung und Abgabe verpflichtet sind. In diesem Seminar möchte ich die Künstlersozialkasse und ihre Regelungen den Teilnehmern näher bringen. Zahlreiche Fallbeispiele zeigen wie komplex dieses Thema ist. Durch die Aufstockung von Prüfern, stehen viele Firmen, Vereine und Veranstalter im Visier der Prüfer. Ihnen droht in vielen Fällen eine hohe Nachzahlung. Unwissenheit schützt vor Stra-

fe nicht. Wer wann zahlen muss wird in dem Seminar erläutert. Worauf Sie bei Inanspruchnahme von künstlerischen und publizistischen Leistungen achten müssen, welche Berufszweige unter die Künstlersozialkasse fallen, worauf Sie bei Verträgen achten müssen - sind Bestandteile des Seminars. Diese Regelung betrifft nicht nur die Zusammenarbeit mit auftretenden Künstlern, sondern auch mit künstlerischen Berufszweigen. Durch die Teilnahme erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in das Thema Künstlersozialkasse.

Bitte Schreibmaterial für persönliche Aufzeichnungen mitbringen.

15002 | DELBRÜCK

Mi, 21.03.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 25

16,50 € / Ermäßigung möglich

15003 | SALZKOTTEN

Mi, 11.04.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 25

16,50 € / Ermäßigung möglich

Rechtliche Betreuung - eine Aufgabe für Sie?

Barbara Heusipp

Wenn Krankheit, Sucht oder eine Behinderung das Leben stark einschränken, kann ein gesetzlicher Betreuer bei der Organisation des Alltags, im Umgang mit Ämtern und Behörden, in Vermögensangelegenheiten oder bei gesundheitlichen Fragen helfen. Im Mittelpunkt der rechtlichen Betreuung steht dabei der betreute Mensch mit seinen Wünschen und Vorstellungen. Die Grundlage für das Handeln eines Betreuers bildet das Betreuungsrecht. - Die rechtlichen Betreuungen nehmen zu - allerdings gibt es immer weniger Menschen, die ehrenamtlich Verantwortung für einen anderen Menschen übernehmen. Die Veranstaltung gibt einen Überblick über die rechtlichen Grundlagen einer Betreuung und gibt praktische Hilfestellungen.

15004 | BAD WÜNNENBERG

Do, 15.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15005 | SALZKOTTEN

Mo, 09.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum 255

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



**Wirbelsäulentherapie
&
Klassische Homöopathie**

Naturheilpraxis
Stefanie Erhardt - Eich
Heilpraktikerin

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

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

15006 | SALZKOTTEN

Glücklich ohne Trauschein

Franz-Josef Rehmann

Nichteheliche Lebensgemeinschaften sind als Lebensform im Vormarsch, aber nur selten regeln die oftmals jungen Paare ihre Lebensgemeinschaft bzgl. gemeinsamer Kinderversorgung, Hauskauf und Erbrecht. Der Vortrag befasst sich mit Vermögensfragen und erbrechtlichen Besonderheiten, sowie den aus Sicht des Referenten erforderlichen Regelungen im Zusammenhang mit Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen.

Mi, 28.02.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum 257

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15007 | SALZKOTTEN

„Frauen & Geld“ It's not about the money

Monika Geschwinder

„Eine Frau braucht ein eigenes Zimmer und eigenes Geld“ schreibt Virginia Woolf 1929. Was wäre, wenn Zeit und Geld und die Meinung anderer Menschen keine Rolle spielen ...? Was würden Sie tun? Setzen Sie sich Ziele? Nur beim Reisen oder auch für Geld? Denn, wenn Sie keine klaren Ziele haben, wenn Sie nicht sagen, was Sie wollen, müssen Sie nehmen, was kommt. Und da sind die meisten Menschen resigniert, stellen fest, dass das Leben kein Wunschkonzert ist, man kann nicht machen was man will ... Doch, es ist möglich! Der Zeitgeist ist weiblich. Menschen haben dem Leben gegenüber eine Verpflichtung glücklich zu sein. Es ist an der Zeit, dass Frauen eigenständig sind, zu ihrer Power und Intelligenz stehen. Und dafür ist es notwendig, noch mehr rauszufinden, wer Sie sind und was Sie brauchen, um glücklich und reich zu sein. Kommen Sie zum Vortrag, lernen Sie wieder mutig und neugierig auf sich zu sein und erlangen Sie neue Perspektiven. Viele Menschen haben viele gute Ideen. Die Frage ist, was ist genau der Plan, um diese Idee umzusetzen. Während des Vortrages werden Sie bestimmte Zusammenhänge verstehen und daraus in Aktion gehen. Finden Sie heraus, was Sie brauchen. Der Vortrag ist Aufklärung rund um das Thema „Frauen & Geld“. Mit Herz und Ehrlichkeit geht Frau Geschwinder dieses Thema an, gibt Ihnen Impulse und konkrete Schritte für Ihre Vorhaben an die Hand.

Di, 13.03.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 0 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Zur Person Monika Geschwinder: Monika Geschwinder, lebt und arbeitet seit über 16 Jahren in Deutschland. Sie ist selbstständig als Business- & Leadership-Coach. Als Trainerin der Unternehmerinnen-Schulen in Zürich, New York, München und Wien hat sie vielen Frauen Schwung und Mut für die eigene Selbstständigkeit gegeben. Sie ist ein selbstverständliches Vorbild für Frauen. Gerade das ist wohl eines der wichtigsten Talente von Monika Geschwinder, sie ist eine brillante Frau der Tat! Praktisch und mutig geht sie voran, so dass viele Frauen ein Vorbild haben und sich auch trauen, Familie, Karriere und glücklich sein zu leben. Sie ist dreifache Mutter und ist in der Region von Zürich aufgewachsen.

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

Finanzielle Intelligenz

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm.

Über Geld spricht man nicht? Ich schon! In leicht nachvollziehbaren Schritten erfahren Sie von mir, wie wichtig der bewusste Umgang mit dem eigenen Geld ist. Die erste Phase des Vortrags geht der Fragestellung nach, welche Einstellungen uns daran hindern, uns mit den persönlichen Finanzen ausreichend auseinanderzusetzen. Dabei kann man sich bewährte Vorgehensweisen der Geldverwaltung von Unternehmen zu Eigen machen. Es gibt verschiedenste Methoden der Einnahmen- und Ausgabenerfassung, die jeweils ihre Vorzüge, aber auch ihre Nachteile aufweisen. Allen Prinzipien gemein ist die zentrale Bedeutung der Erfassung der eigenen Geldströme. Sie helfen nachhaltig, Kostenfallen und unnötige Ausgaben zu identifizieren. Anhand leicht zu ermittelnder Kennzahlen lernen Sie, sich finanzielle Ziele zu setzen und wie Sie diese durch planvolles Vorgehen mit ihren Möglichkeiten in Einklang bringen.

Der Vortrag wird durch eine Präsentation unterstützt. Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

15008 | GESEKE

Mi, 07.03.2018, 18:30-20:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15009 | DELBRÜCK

Mi, 14.03.2018, 18:30-20:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Wir freuen uns auf Ihr Angebot als Dozent.



RALF DITTRICH GEBÄUDETECHNIK

Telefon 05258 - 21666
Mobil 0163 - 9857566

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

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

Absicherung der Berufsunfähigkeit

Matthias Hunke, Diplom-Betriebswirt (FH)

Warum ist die private Absicherung der eigenen Arbeitskraft so existenziell wichtig? Wann ist überhaupt der richtige Zeitpunkt eine Berufsunfähigkeitsabsicherung (BU) abzuschließen? Kann es bei bestimmten Berufswünschen (z. B. handwerklicher Bereich, Pflegeberufe) sogar sinnvoll sein, bereits als Schüler eine BU abzuschließen? Wie kann ich am Markt einen für mich geeigneten Anbieter/ein geeignetes Produkt finden? Welche Leistungsinhalte passen zu mir und sind auch wirklich empfehlenswert? Matthias Hunke beantwortet diese und weitere Fragen fundiert, praxisnah und verständlich. Eine Live-Demonstration zeigt und erklärt große Unterschiede bei Beiträgen und Leistungen und hilft Ihnen dabei, den Überblick zu behalten und die richtigen Weichen für eine Absicherung Ihrer Arbeitskraft zu treffen.

Der Vortrag richtet sich an eine Zielgruppe im Alter von ca. 16 bis 40 Jahren sowie an Eltern, deren Kinder sich in der Endphase der Schulzeit befinden und bietet bei Bedarf die Möglichkeit zur Beantwortung Ihrer individuellen Fragestellungen durch den Referenten.

15010 | HÖVELHOF

Mo, 26.02.2018, 18:30-19:45 Uhr

1x, 1,67 UStd.

Franz-Stock-Realschule, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

15011 | BÜREN

Di, 06.03.2018, 18:30-19:45 Uhr

1x, 1,67 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,

Schulstr. 16, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

15012 | SALZKOTTEN

Mo, 19.03.2018, 18:30-19:45 Uhr

1x, 1,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

Die richtige Altersvorsorge

Matthias Hunke, Diplom-Betriebswirt (FH)

Die gesetzliche Rente allein reicht in vielen Fällen für eine lebenswerte finanzielle Absicherung im Alter nicht aus. Das gilt mittlerweile als sicher! Doch wann sollte ich mit einer zusätzlichen Altersvorsorge beginnen? Welche der vielen Möglichkeiten und Varianten am Markt sind in meiner Situation sinnvoll, empfehlenswert und auch sicher? Referent und Diplom-Betriebswirt (FH) Matthias Hunke zeigt anschaulich und fundiert auf, in welcher Situation die Basis-Rente, die Riester-Rente, die betriebliche Altersvorsorge, die private Rentenversicherung oder ggf. ein Fondssparplan effektiv und empfehlenswert ist. Dabei werden die gesetzlichen Rahmenbedingungen der persönlichen Situation miteinander verglichen: Was gibt mir der Staat in der Beitragsphase an Förderung dazu und was nimmt er mir im Rentenalter durch Steuern und ggf. Krankenkassenbeiträge wieder weg? Ferner erfahren Sie, wie Sie empfehlenswerte Anbieter und Produkte identifizieren können.

Der Vortrag richtet sich an eine Zielgruppe im Alter von ca. 18 bis 40 Jahren und bietet bei Bedarf die Möglichkeit zur Beantwortung Ihrer individuellen Fragestellungen durch den Referenten.

15013 | HÖVELHOF

Mi, 28.02.2018, 18:30-19:45 Uhr

1x, 1,67 UStd.

Franz-Stock-Realschule, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

15014 | BÜREN

Di, 13.03.2018, 18:30-19:45 Uhr

1x, 1,67 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,

Schulstr. 16, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

15015 | SALZKOTTEN

Do, 15.03.2018, 18:30-19:45 Uhr

1x, 1,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament

Barbara Heusipp

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

15016 | HÖVELHOF

Do, 01.02.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15017 | DELBRÜCK

Di, 20.02.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 115

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15018 | SALZKOTTEN

Di, 27.02.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum 257

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15019 | BAD WÜNNENBERG

Mo, 05.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15020 | BÜREN

Mi, 14.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15021 | DELBRÜCK

Gute Planung vermeidet Krisen:

Tipps für Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament

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

Solange man gesund ist, fällt es schwer, sich über eigene Notfälle oder den eigenen Tod Gedanken zu machen. Wenn aber unvorbereitet ein Unglücksfall eintritt, fällt man in das gesetzliche Netz des Betreuungs- oder Erbrechts. Dem kann vorgebeugt werden durch Errichtung einfacher Erklärungen, z. B. einer Vorsorgevollmacht oder eines Testaments. Die Vorsorgevollmacht soll der gesetzlichen Betreuung vorbeugen. Man kann Einfluss darauf nehmen, wer Entscheidungen treffen darf, wenn man selbst nicht mehr in der Lage dazu ist. Derzeit darf nicht einmal der Ehegatte automatisch entscheiden. Nach dem Tod kann ein kluges Testament den Familienfrieden erhalten; die Entstehung einer streitanfälligen Erbengemeinschaft kann vermieden werden. Der Dozent Rechtsanwalt und Notar Frank d'Alquen, Fachanwalt für Erb- und Familienrecht erläutert die Gesetzessituation und unterbreitet Vorschläge, um die persönliche Vorsorge zu gestalten.

Mi, 21.02.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 115

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

7,00 €

Informationen zu Ermäßigungen erhalten Sie unter „Allgemeine Hinweise“ am Ende des Heftes!

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

15022 | SALZKOTTEN

Elternunterhalt - wann haften Kinder und Schwiegerkinder?

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

Der alte Vater ist im Heim, sein Vermögen ist durch die Pflegekosten aufgebraucht worden. Müssen die Kinder nun Haus und Hof verkaufen, um die weiteren Kosten zu bezahlen? Können Schwiegerkinder auch für die Kosten herangezogen werden? Kann für die Pflegekosten auf das Familienheim zurückgegriffen werden? Diese Themen werden oft sehr emotional diskutiert. Der Dozent erklärt anhand einfacher Beispiele, dass das Thema „Elternunterhalt“ zu Unrecht dramatisiert wird. Vielfach finden sich für die Familie einfache und tragbare Lösungen.

Mi, 21.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 255
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
7,00 €

15023 | BÜREN

My Home is my Castle - wie sicher ist meine Immobilie?

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

Die Immobilie ist im Regelfall der größte Vermögensbestandteil der Familie. Sie soll auch in der Familie weitergegeben werden. Wann ist hierfür der richtige Zeitpunkt? Wenn die Übergabe unter Lebenden erfolgt, wollen die Eltern trotzdem dort wohnen bleiben, so dass eine Absicherung vereinbart werden muss. Außerdem soll ein Sozialhilferegress vermieden werden, wenn die Eltern im Heim gepflegt werden und die Kosten nicht gedeckt werden können. Der Dozent klärt im Gespräch diese und weitere Fragen zur selbstgenutzten Immobilie und zeigt Lösungen auf.

Mi, 18.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
7,00 €

Kinder zahlen für ihre Eltern

Ulrich Gerken

Völlig überraschend und unvorbereitet steht man plötzlich vor dem Problem, dass die pflegebedürftigen Eltern in einem Alten- oder Pflegeheim untergebracht werden müssen. Wenn dann die Rente der Eltern oder die Ansprüche aus der Pflegeversicherung nicht ausreichen, um die Unterbringungskosten abzudecken, tritt oft das Sozialamt ein. Das Sozialamt kann allerdings auf die unterhaltspflichtigen Kinder zurückgreifen und die an die Eltern erbrachten Leistungen zurückfordern. Rechtsanwalt Gerken zeigt in diesem Vortrag die rechtlichen Grundlagen für solche Rückforderungsansprüche und bestehende Lösungsmöglichkeiten auf.

15024 | BAD WÜNNENBERG

Di, 10.04.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum AE 07
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
7,00 €

15025 | SALZKOTTEN

Di, 12.06.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum 253
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
7,00 €

Übertragen und Vererben

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

15026 | BÜREN

Johannes Kröger

Di, 20.02.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15027 | GESEKE

Di, 10.04.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

Übertragen und Vererben

Daniel Radix

Jeder steht einmal vor der Entscheidung, wie er das mühsam erwirtschaftete Familienvermögen an die nächste Generation weitergeben soll. Soll ich bereits zu Lebzeiten oder erst mit dem Tode Vermögen an meine Nachfolger weitergeben? Welche Möglich-

keiten der Absicherung des Übertragenden gibt es, wenn die Nachfolgeplanung nicht erwartungsgemäß verläuft? Welche steuerlichen Belastungen sind die Folge einer Nachfolgeregelung? Was beinhaltet eine Patientenverfügung, was ist eine Vorsorgevollmacht? Diese und ähnliche Fragen werden immer wieder gestellt, bleiben aber häufig unbeantwortet. Rechtsanwalt und Notar Daniel Radix, Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht, wird in diesem Vortrag aktuelle Informationen und praktische Tipps zu diesem Thema geben.

15028 | DELBRÜCK

Di, 13.03.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 112

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

7,00 €

15029 | HÖVELHOF

Di, 17.04.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

7,00 €

Mineralöl **Abfallentsorgung**
Tankstellen **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

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Digitaler Nachlass: Bei Facebook geht das Leben weiter, und wer zahlt dafür?

Franz-Josef Rehmann

Vier von fünf Deutschen nutzen das Internet. Somit hinterlassen 60 Millionen Menschen digitale Spuren im Netz. Die wirtschaftliche Bedeutung wird immer größer: Amazon, Zalando, iTunes, Online-Banking und Vermittlungsportale aller Art, kommen als Vertragspartner des Verstorbenen in Betracht. Insbesondere allgegenwärtige Abo-Verträge für Online-Dienste sorgen für laufende und zum Teil erhebliche Kosten. Teilweise gilt nicht einmal deutsches Recht, sondern, wie beispielsweise für Facebook, irisches Recht. Für die Erben ein nicht kalkulierbares wirtschaftliches Risiko. Wie gehen Sie damit um...?

15030 | BÜREN

Mi, 21.02.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15031 | SALZKOTTEN

Di, 13.03.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 253
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

VERBRAUCHERFRAGEN UND SICHERHEIT

16000 | BÜREN

Mühe los den Berg hoch - Umsteigen auf's E-Bike!

Torsten Hieke

Um die Mobilität von Senioren zu fördern bietet die VHS vor Ort in Zusammenarbeit mit dem Fahrradgeschäft Radhaus Büren diese Informationsveranstaltung zum Thema „Einfach und sicher fahren mit dem Pedelec und E-Bike“ an. Steigungen wieder mühe los bewältigen - Was mit dem herkömmlichen Fahrrad für ältere Menschen sehr anstrengend ist, geht plötzlich wieder spielend leicht. Mit dem „eingebauten Rückenwind“ können Sie ihr Auto öfter in der Garage stehen lassen, denn sogar längere Strecken

mit großen Steigungen lassen sich mit dem E-Bike fast mühe los bewältigen. Das schont die Umwelt und die sanfte Bewegung an der frischen Luft ist gut für die Gesundheit. Doch vor dem Kauf stellen sich einige Fragen: Welche Pedelec / E-Bike-Variante ist für mich die Richtige? Wie funktioniert die Antriebstechnik? Worauf muss ich beim Akku achten? Welche Sicherheitsstandards sollten unbedingt eingehalten werden und welche Besonderheiten gibt es beim Fahren? Nach der Klärung aller Fragen besteht die Möglichkeit, das Fahren mit dem Pedelec / E-Bike selbst zu testen.

Da das Durchschnittsalter der Elektrorad-Käufer sinkt, diesen Trend beobachten Fahrradhändler bereits seit einiger Zeit, richtet sich die Informationsveranstaltung an alle Altersgruppen.

Sa, 17.03.2018, 14:00-15:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Radhaus Hieke, Büren, Fürstenberger Str. 18
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

3,00 €

WOHNEN UND GARTEN

18000 | SALZKOTTEN

Schöner Wohnen -

Ein Workshop zum Thema Raumgestaltung

Charlotte Feenstra, Dipl. Ing. Innenarchitektur (FH)

Haben Sie Lust, Ihre Wohnung umzugestalten? Ihnen fehlt aber noch die zündende Idee? Dann machen Sie mit und werden kreativ! In diesem Workshop lernen Sie mit Hilfe von Wohnzeitschriften, Fotos der eigenen Wohnung, Farben und Materialien Ihre eigene Inspirationstafel („Moodboard“) zu gestalten. Diese Inspirationstafel wird der Leitfaden für Ihren persönlichen Wohnstil. Fragen zum Thema „Wie schaffe ich Atmosphäre?“ und „Wie kombiniere ich Farben und Materialien?“ oder zu individuellen Wohnthemen werden natürlich auch beantwortet.

Die Teilnehmer/-innen erhalten im Vorfeld des Workshops eine E-Mail mit allen benötigten Materialien.

Mi, 31.01.-07.02.2018, 19:30-21:45 Uhr

2x, 6 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

33,00 €

Gartenplanung Schritt für Schritt

Angelika Haneball

Sie planen eine Neu- oder Umgestaltung Ihres Gartens? Damit das gelingt und Ihr Garten ein Freiraum zum Wohlfühlen wird, bedarf es einer gründlichen Vorbereitung und systematischen Planung. Jetzt ist die richtige Zeit dafür! Wünsche und Ziele müssen formuliert und zweckmäßig, sinnvoll und harmonisch in das gesamte Gartenkonzept integriert werden. Im Kurs werden, vor allem am ersten Veranstaltungsabend, die hierfür notwendigen theoretischen Grundlagen, Informationen und Arbeitstechniken vermittelt.

Bitte Grundstücksplan (Maßstab 1:100 oder 1:50), weichen Bleistift, Buntstifte, Transparentpapier, Lineal und Schere mitbringen.

18001 | DELBRÜCK

Do, 15.02.-01.03.2018, 19:00-21:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

36,00 €

18002 | BÜREN

Do, 08.03.-22.03.2018, 19:00-21:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

36,00 €

Digitalisierung schafft neue Bildungsformate
Tipp: Xpert Business-Webinare im Fachbereich 4

INNOVATIVE BESCHICHTUNGEN FÜR WAND - DECKE - FASSADE

MIG-ESP® Exterior und Interior basierend auf DHMb®-Technologie (DHMb®- Doppel-Hybrid-Membran-Technologie)

- Signifikante Verbesserung des Raumklimas
- Allergiker geeignet, ECO zertifiziert
- Reduzierung von Schall, Lärm, Echo
- natürlicher Schutz vor Schimmelbildung
- Wärme- und Lichtreflektierend

Profitieren Sie vom Nutzen unserer Produkte, um das brillante Erscheinungsbild Ihrer Gebäude zu wahren oder signifikant zu verbessern. **Die Energiekosten können bis zu 40% gesenkt werden.**

Unsere innovative, atmungsaktive, hydrophobe Fassadentechnologie ist extrem UV-beständig, verhindert Kapillarbildung und anschließendes Eindringen von Feuchtigkeit.



MIG Material Innovative Gesellschaft mbH
Am Garock 3 •
D-33154 Salzkotten

Tel.: +49 5258 97482-0
Fax: +49 5258 97482-29
E-Mail: info@mig-mbh.de
www.mig-mbh.de



vorsprung durch
innovation

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

18003 | HÖVELHOF

Obstbaumschnitt

Matthias Schütz

Dieser Kurs richtet sich an Gartenbesitzer und Inhaber 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. Jeder Teilnehmer wird individuell betreut und kann nach dem Kurs den Schnitt von Jung- und Altbäumen selber durchführen.

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.

Sa, 10.03.2018, 09:00-12:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70,

Haus d. histor. Handwerks

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €

18004 | DELBRÜCK

Pflanzenverwendung -

Den Garten individuell gestalten

Angelika Haneball

Dieser Kurs ist besonders als Folgeveranstaltung der Gartenplanungskurse (Kurs-Nr. 18002 u. 18003) gedacht. Die in den Gestaltungsplänen entstandenen Staudenbeete sollen nun erarbeitet werden mit dem Ziel, detaillierte und aussagekräftige Pflanzpläne zu erstellen, die maßstäblich umgesetzt werden können. Neben Pflanzkenntnissen sowie deren unterschiedlichen Ansprüchen wie Licht, Nährstoffe, Boden, Standortansprüchen etc. wird auch auf Farbe, Form, Textur und Struktur der Stauden eingegangen. Sowohl die richtige Vorgehensweise bei der Planung, das harmonische Anordnen der verschiedenen Stauden in der richtigen Stückzahl, als auch bei der Anlage des Staudenbeetes in Ihrem Garten werden ebenfalls angesprochen. Schließlich sollen farblich und strukturell harmonische, individuell gestaltete Beete entstehen, die Sie mit langen Blühaspekten und einer dauerhaften, langlebigen Pflanzung erfreuen sollen.

Bitte einen eigenen Garten- / Beetplan im Maßstab 1:50 / 1:20 sowie Transparentpapier, Bleistift und Buntstifte mitbringen.

Do, 12.04.-26.04.2018, 19:00-21:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

36,00 €

UMWELT UND TECHNIK

ENERGETISCH, GESUND UND NACHHALTIG BAUEN UND WOHNEN

Gemeinsam mit dem energieXperten - Kompetenznetzwerk Paderborn e. V., und der baubiologischen Beratungsstelle Brüggemann IBN bieten wir Vorträge rund um die Themen energetisches Bauen und Sanieren sowie Baubiologie, als der ganzheitlichen Wechselbeziehung zwischen den Menschen und ihrem Wohn- und Arbeitsumfeld. Die Vorträge richten sich nicht nur an (zukünftige) Bauherren und Immobilieneigentümer sondern an alle, die sich für ein energetisch durchdachtes, gesundes und nachhaltiges Wohn- und Arbeitsumfeld interessieren.

19000 | BÜREN

Heizen, aber womit und wie?

Armin Brüggemann

Es gibt verschiedene Konzepte der Energiegewinnung und der Umwandlung in Heizenergie. Unterschieden werden muss der Neubau und die Gebäudesanierung. Vorgestellt wird die Energiegewinnung aus Sonne, aus Bodenwärme, Regenwasser und Abwasser durch Systeme wie Absorber, Wärmepumpe, Eisspeicher und Heizkraftwerke. Unterschiedliche Gebäudearten, Raumgeometrien und Wandaufbauten benötigen unterschiedliche Heizsysteme. Es werden vorgestellt: Fußbodenheizung, Wandflächenheizung, Grundofen, Kamin und auch einige „Exoten“. Die Zusammenhänge zwischen Heizen und Lüften werden mit steigender Dichtigkeit der Gebäude komplexer. Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Überblick.

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit der baubiologischen Beratungsstelle Brüggemann IBN statt.

Do, 15.02.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19001 | BÜREN

Richtig Heizen mit Holz

Hans-Georg Drobner

Mit Holz heizen: Dieser Trend hat in den Jahren in vielen Eigenheimen Einzug gehalten. Gerade weil diese nachwachsende Ressource umweltfreundlich erscheint und die Wärme durch ein Holzfeuer eine ganz besondere Atmosphäre im Haus verbreitet, steigt die Nachfrage stetig. Um gut mit Holz zu heizen bedarf es einiger Kenntnisse. Darüber spricht der EnergieXperte und Schornsteinfegermeister Hans Georg Drobner in seinem Vortrag „Richtiges Heizen mit Holz und dessen Einsatzmöglichkeiten“. Er informiert über den ökologisch unbedenklichen Umgang bei der Verbrennung, über die gesetzlichen Vorgaben, über die richtige Lagerung des Holzes,

welche Holzart und Holzqualität zum Heizen geeignet ist und wie man richtig anheizt. Darüber hinaus spricht er über das Betreiben eines Ofens bzw. einer Feuerstätte und gibt Tipps und Ratschläge zur Vermeidung von Fehlern.

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

Mi, 14.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

Gerne bietet unsere Volkshochschule Ihrem Unternehmen / Ihrer Einrichtung eine individuell geplante Schulung an!

Guter Tipp unter Nachbarn: Unsere Eigenheimfinanzierung.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wenn es um Immobilien geht, sind Sie für uns nicht bloß Kunde – sondern auch Nachbar. Profitieren Sie auf Ihrem Weg zum Eigenheim von unserer regionalen Stärke. Sprechen Sie mit Ihrem Berater oder gehen Sie online: www.vb-bbs.de

**Volkbank
Brilon-Büren-Salzkotten eG**



1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

19002 | BÜREN

Licht im Dunkeln - Energieversorgung gestern und heute

Christian Müller

War es früher einfacher mit der Energieversorgung? Die neugegründeten Stadtwerke Paderborn laden Sie auf eine kleine Zeitreise ein und informieren Sie über die Entwicklung der Energiewirtschaft.

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

Mi, 18.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19003 | DELBRÜCK

Neubau - Auf dem Weg zum Traumhaus

Uwe Henneken

Auf dem Weg zum Traumhaus müssen Bauherren etliche Entscheidungen treffen; um diese zu erleichtern, erhalten sie einen Überblick über Haustypen, Bauformen und Bauweisen. Das Bauen mit freiem Architekt oder einem Bauträger wird von der Planungs- über die Bauphase bis zur Abnahme beschrieben. Der Schwerpunkt liegt beim Energiekonzept, bestehend aus wirtschaftlicher Wärmedämmung und zukunftssicherer Heizungs- und Lüftungstechnik. Natürlich werden in diesem Zusammenhang auch die Fördermöglichkeiten vorgestellt. Abgerundet wird der Vortrag durch Tipps und Hinweise zur Qualitätskontrolle um Mängeln und Schäden vorzubeugen, dargestellt anhand von zahlreichen Praxisbeispielen.

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

Di, 20.02.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19004 | DELBRÜCK

Planungsschritte aus Sicht des Bauherrn

Igor Wispler

Bauen ist innerhalb der letzten zwanzig Jahre deutlich komplexer geworden. Dies zeigt sich durch die Klimapolitik, durch den politisch verordneten Ausstieg aus Erdöl und Gas, durch den am Bau deutlich verschärften Verbraucherschutz sowie die Forderung nach Barrierefreiheit im Alter. Daher werden insbesondere in der Planungsphase dem Bauherrn eine Vielzahl von Entscheidungen abverlangt. Bevor der Entwurf überhaupt in allen seinen Details fertiggestellt ist, muss der Bauherr sich mit der Art der Finanzierung, der energetischen Ausstattung, der Konstruktion, der Technik usw. auseinandersetzen. Um nicht das Wesentliche aus den Augen zu verlieren, soll eine Systematik aufgezeigt werden, wie die notwendigen Fragen möglichst effizient abgearbeitet werden können und der Bauherr zu einem bezugsfertigen Gebäude kommt.

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

Di, 27.02.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19005 | DELBRÜCK

Hauskonzepte:

Was will ich bauen, was brauche ich wirklich?

Armin Brüggemann

In diesem Vortrag werden die Vor- und Nachteile von Konzepten Holzrahmenbauten, massiven Häusern, Holzständerwerk mit Strohdämmung sowie Außen- und Innenputze behandelt. Zu jedem Haustyp wird ein mögliches Heiz- und Lüftungskonzept erarbeitet. Hierbei wird auch die Frage beantwortet, warum in ein KfW-Haus bspw. kein Grundofen passt. Weiterhin wird am Projekt „Sonnenhaus“ dargestellt, dass auch weniger Dämmung eine adäquate Lösung sein kann.

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit der baubiologischen Beratungsstelle Brüggemann IBN statt.

Do, 08.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19006 | DELBRÜCK

Was braucht ein gesundes Haus (nicht)?

Armin Brüggemann

Die Fragen, „Was ist ein Schadstoff, wo kommt er her und was bedeuten Richtwerte?“ werden in diesem Vortrag behandelt. Der Einfluss der Wandaufbauten, der Heizsysteme, der Oberflächen von Möbeln und Böden wird verdeutlicht. Der Zusammenhang von elektromagnetischen Feldern in Niederfrequenz und Hochfrequenz mit gesundheitlichen Aspekten wird aus baubiologischer Sicht dargestellt und eine Empfehlung für geschirmte Elektroinstallationen gegeben. Auch Allgemeines zur Schimmelproblematik ist Gegenstand der Veranstaltung.

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit der baubiologischen Beratungsstelle Brüggemann IBN statt.

Do, 03.05.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19007 | DELBRÜCK

KfW-Förderung für Neubau und Bestand

Silvia Helle

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

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

Mi, 09.05.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19008 | SALZKOTTEN

Die Systematik der nachträglichen Wärmedämmung

Arnold Drewer

Die Vorurteile über Wärmedämmung füllen die Medien und das Internet: Sie wird als hässlich, als zu teuer und auch noch unwirtschaftlich beschrieben. Außerdem produziert eine Wärmedämmung auch noch Schimmel. Mit diesen und ähnlichen Vorurteilen räumt der EnergieXperte Arnold Drewer (IPEG-Institut Paderborn) gründlich auf. In seinem Vortrag „Einführung in die Systematik der nachträglichen Wärmedämmung“ gibt er Aufschluss darüber, wann eine nachträgliche Wärmedämmung sinnvoll ist, was der Hausbesitzer selbst machen kann und wie man Dämmfehler vermeidet.

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

Di, 06.02.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

Schade, dass wir Ihren Kurs absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie teilnehmen wollten. Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig an!

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

19009 | SALZKOTTEN

Innendämmung von Gebäuden

Jürgen Lange

Bei denkmalgeschützten Gebäuden, erhaltenswerten Fassaden oder enger Bebauung sind wärmedämmende Maßnahmen von außen in der Regel nicht möglich. Dennoch sind auch hier energetische Sanierungsmaßnahmen erforderlich, um einen wirtschaftlichen Betrieb und eine langfristige Erhaltung zu gewährleisten; nicht zuletzt auch, um die gesetzlichen Bestimmungen (EnEV) bei Teil-Sanierungsmaßnahmen einzuhalten. Kann die Wärmedämmung nur innen angebracht werden, müssen besondere bauphysikalische Anforderungen betrachtet werden. Falsche Materialwahl, fehlerhafte Anwendungen oder mangelhafte Ausführungen verursachen erheblichen Schaden bis hin zur verstärkten Schimmelpilzbildung.

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

Di, 06.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19010 | SALZKOTTEN

Wärmedämmung selber machen?

Arnold Drewer

Dass ein Hausbesitzer bei der Wärmedämmung auch selbst Hand anlegen kann, ist wohl den wenigsten bekannt. Der EnergieXperte und Dämmspezialist Arnold Drewer erklärt Verfahren, Konstruktionen und erläutert, welche Produkte für diese Eigenleistung geeignet sind. Denn eigentlich muss nachträgliche Wärmedämmung, damit sie funktioniert, fachgerecht ausgeführt werden. Eine Außendämmung (WDVS) und Dachdämmungen gehören in die Hände von Fachleuten. „Es gibt Dämmverfahren, die ein geübter Heimwerker selber durchführen kann. Dazu gehören die Dämmung von Kellerdecken, von Rollladenkästen, Bodentreppen und einige mehr“, so Drewer. Diese und weitere Dämmverfahren werden vorgestellt und wertvolle Tipps zur Ausführung gegeben.

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

Di, 10.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19011 | SALZKOTTEN

Diese Hitze...! Sommerlicher Wärmeschutz unter baubiologischen Aspekten

Armin Brüggemann

Bedingt durch den Klimawandel sind sommerliche Hitze Probleme insbesondere in Städten keine Seltenheit mehr. Aber auch Häuser auf dem Land und Häuser mit passivem Wärmegewinn funktionieren voraussichtlich in 15 bis 20 Jahren nicht mehr. Eine Wärmeschutzverglasung ist aus baubiologischer Sicht eine schlechte Wahl. Vorgestellt werden in diesem Vortrag daher Bauteiltemperierungen, die auch als Kühlung verwendet werden können, Verschattungen auf technischer Basis und natürliche Möglichkeiten des sommerlichen Wärmeschutzes anhand von Fassadenbegrünung oder Bäumen.

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit der baubiologischen Beratungsstelle Brüggemann IBN statt.

Di, 24.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19012 | SALZKOTTEN

Gefälledämmung auf Dach und Balkon

Klaus Glahe

Abdichtungen auf Balkonen und Garagen sind schadensanfällige Bauteile. Bei der Sanierung sind viele Dinge zu beachten. Ist Gefälle erforderlich und wie erreiche ich das? Wie wird die Fläche entwässert? Welche Wärmedämmung ist notwendig? Einen Überblick hierüber verschafft die Infoveranstaltung der EnergieXperten. Es werden verschiedene Möglichkeiten der Wärmedämmung und Abdichtung aufgezeigt. Auch die Entwässerung und der Nutzbelag werden angesprochen.

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

Di, 15.05.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19013 | ÜBERÖRTLICH

Energieexkursion Biogasanlage und Energieversorgung Brauerei

Markus Discher

Die Energieexkursion bietet mit der Biogasanlage-Franke und der Paderborner Brauerei zwei Standorte, an denen es von Fachleuten umfassende Informationen zum Thema erneuerbare Energien, Energieeffizienz und Klimaschutz gibt.

Die Anfahrt zu den Standorten Biogas Franke in Borcheln und Paderborner Brauerei erfolgt durch die Teilnehmenden selbst. Biogas Franke, Mallinckrodtstraße 2, 33178 Borcheln (Eigene Anfahrt)

Mi, 07.03.2018, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30

5,00 €

19014 | ÜBERÖRTLICH

Energieexkursion zur „Ökologischen Bebauung Mönchebrede“

Arnold Drewer

Viele Maßnahmen zur Energieeinsparung in Haus oder Wohnung sowie zur ökologischen Bebauung klingen vielversprechend. Doch wie sieht die Praxis aus? Im Rahmen dieser Exkursion bieten wir Ihnen die Möglichkeit, zahlreiche bauliche Maßnahmen und Möglichkeiten an Ort und Stelle im Einsatz zu erleben. Angeregt durch den Umweltschutzverband „pro Grün“ wurde in Paderborn im Jahr 1996

ein äußerst ambitioniertes Bauprojekt mit zwölf Wohneinheiten (Eigentumswohnungen) realisiert: die „Ökologische Bebauung Mönchebrede“. Dabei wurden u. a. folgende Projekte umgesetzt: behindertengerechte Wohnungen, solarthermische Anlage zur Warmwasser-Bereitung, Lüftungsanlage, Regenwasseranlage zur Toilettenspülung, Flachdach-Begrünung, Verwendung ökologischer Baustoffe, Niedrigstenergiestandard im Bereich der Dämmung, „atmender“ Wohnraum (flexible Anpassungsmöglichkeiten der Wohnfläche an die eigene Lebenssituation). Der Niedrigstenergiestandard ermöglicht es Vermietern, die Wohneinheiten über eine „flat-Miete“ zu vermieten, d. h. Heiz- und Warmwasserkosten sind inkl. Die Exkursion unter der Leitung von Arnold Drewer bietet die Möglichkeit zur Besichtigung der realisierten Projekte sowie zur Beantwortung Ihrer Fragen.

Die Exkursion wird in Zusammenarbeit mit den EnergieXperten (Kompetenznetzwerk Paderborn e. V.) durchgeführt. Die Anreise zur Mönchebrede in Paderborn erfolgt durch die Teilnehmenden selbst.

Di, 12.06.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Wohnanlage Mönchebrede, Mönchebrede 16, 33102 Paderborn (Eigene Anfahrt)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

5,00 €

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

SPAR- UND BAUVEREIN

besser wohnen: gestern, heute, morgen

**Eine sichere Bleibe,
nicht nur auf Zeit.**



#Dauerwohnrecht



Giersmauer 4a | 33098 Paderborn | Telefon: 05251 - 29 00-0 | spar-und-bauverein.de

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Sich selbst in der Natur erleben

Der Vauß-Hof der Familie Pötting liegt im Salzkotener Ortsteil Scharmede. Auf dem Hof leben zurzeit zwölf Menschen, 80 Kühe mit Nachzucht, drei Pferde, 30 Hühner, zwei Enten, sechs Katzen und Hofhund Carlos.

Seit 2007 lebt der Vauß-Hof bio! Das bedeutet, der landwirtschaftliche Betrieb unterliegt den Richtlinien der organischen, biologischen Ökolandwirtschaft und versucht möglichst nachhaltig zu wirtschaften.

Doch die Landwirtschaft versorgt die Welt nicht nur mit Nahrungsmitteln, sondern auch mit Erlebnissen, die zurück zur Natur führen. Der Vauß-Hof ist ein idealer Ort, um der Hektik des Alltags zu entfliehen, das Leben für einen Moment zu entschleunigen und etwas für sich und seine Gesundheit zu tun.



Foto: Dr. Claus Possberg

19015 | SALZKOTTEN Hofführung mal anders

Anja Pötting

Eine erlebnispädagogische Hofführung über den Bio-Betrieb Vauß-Hof in Scharmede. Augen, Ohren, Nase und Mund kommen voll auf ihre Kosten und auch zum Anfassen gibt es einiges.

Die Hofführung richtet sich an erwachsene Teilnehmer. In der Teilnahmegebühr sind Kosten für Verbrauchsmaterialien enthalten. Die Hofführung findet bei jedem Wetter statt und wird in Zusammenarbeit mit dem Vauß-Hof Scharmede angeboten.

Fr, 04.05.2018, 17:00-19:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Vauß-Hof, Cerisy Platz 2, Scharmede
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

13,90 €

19016 | SALZKOTTEN

Bauernhof-Revival: Ein Tag zurück...

Anja Pötting

Wir laden sie herzlich ein für einen Abend zurück in ihre Kindheit, als sie auf dem Hof der Großeltern oder des Nachbarn Abenteuer erlebt haben. Eine verrückte Zeit auf dem Hof, wie in alten Zeiten. Auf geht's in den Hühnerstall, auf den Heuboden und wo es uns sonst noch hintreibt.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt und wird in Zusammenarbeit mit dem Vauß-Hof Scharmede angeboten.

Mi, 04.07.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Vauß-Hof, Cerisy Platz 2, Scharmede
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

9,00 €

Motorsägenführerschein - Grundkurs

Jens Fiebig

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

19017 | SALZKOTTEN

Fr, 23.02.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 24.02.2018, 09:00-15:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg,
Im Hagen 16, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

35,00 €

19018 | SALZKOTTEN

Fr, 09.03.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 10.03.2018, 09:00-15:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg,
Im Hagen 16, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

35,00 €

Motorsägenführerschein - Aufbaukurs

Jens Fiebig

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

19019 | SALZKOTTEN

Fr, 16.03.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 17.03.2018, 09:00-15:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg, Im Hagen 16, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

70,00 €

19020 | SALZKOTTEN

Fr, 16.03.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 24.03.2018, 09:00-15:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg, Im Hagen 16, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

70,00 €

Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine

Heinz Hoffmann

Informationen über das deutsche Führerscheinwesen für Sportboote, über die angebotenen Theoriekurse und zusätzlich entstehende Kosten für Lehrmaterial, Prüfungsgebühren, Prüfungsvoraussetzungen (ärztl. Bescheinigung der Sehschärfe, des Hör- und Farbsehvermögens rot/grün) und weitere praktische Ausbildung.

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

19021 | HÖVELHOF

Mo, 15.01.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19022 | GESEKE

Di, 16.01.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19023 | BÜREN

Mi, 17.01.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19024 | SALZKOTTEN

Do, 18.01.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 264

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19025 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 19.01.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,

Haarener Str. 7, Raum AE 08

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Informationen zu Ermäßigungen erhalten Sie unter „Allgemeine Hinweise“ am Ende des Heftes!

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Sportbootführerschein See

Heinz Hoffmann

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

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

19026 | BÜREN

Mi, 24.01.-11.04.2018, 19:00-21:15 Uhr

10x, 30 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

99,90 €

19027 | SALZKOTTEN

Do, 25.01.-19.04.2018, 19:00-21:15 Uhr

10x, 30 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum 264

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

99,90 €

Digitalisierung schafft neue
Bildungsformate
Tipp: Xpert Business-Webinare im
Fachbereich 4



WIR LIEBEN HÖREN.
SEIT 1985.

» LEBENSGEFÜHL

IST, WENN HÖRSYSTEME
ZUM DRAHTLOSEN
KOPFHÖRER WERDEN.

Die neue Hörgerätegeneration überträgt Audiosignale von Ihrem Smartphone direkt in die Hörsysteme. So ist das Telefonieren auf beiden Ohren gleichzeitig möglich – eine echte Erleichterung. Und: Die Gerätegeneration kann noch mehr: Sie können direkt über Ihr Smartphone Podcasts hören oder sich von Ihrer Navi-App per Sprachansage navigieren lassen."

Lothar Vollbach, Hörakustikermeister und selbst Hörgeräte-träger ist begeistert von den neuen Möglichkeiten.

Ihre Hörexperten vor Ort –
wir freuen uns auf Ihren Besuch!

- PADERBORN Riemekestr. 12
- PADERBORN Husener Str. 48
- DELBRÜCK Lange Str. 10
- RIETBERG Rathausstr. 15
- VERL Poststr. 4
(bei Augenoptik Cords)

www.hoerakustik-vollbach.de





*Individuelle
Häuser
in
Holzrahmenbau*



- Individueller Holzrahmenbau
- Energetische Modernisierung
- Dächer und Fassaden
- Anbau und Aufstockungen

Udo Förster Holzbau
Zieglerstraße 5
33161 Hövelhof
Fon: 05257/93 00 93
www.udo-foerster.de

Wir sind zertifiziert und
werden regelmäßig
fremdüberwacht:



GHAD

Gütegemeinschaft Holzbau – Ausbau – Dachbau e.V.



Wir sind
Partnerbetrieb
der 81fünf AG

SÄLZER FEST

25. MÄRZ 2018

HAF HEDERAUFENFEST 2018

24.-26. AUGUST

16. DEZEMBER
ADVENTS-
AKTION
2018

MARTINI- MARKT 2018

9.-11. NOVEMBER

ALLE FESTE MIT
VERKAUFSOFFENEM
SONNTAG

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



Kaufmännische Weiterbildung

Mit bundesweit anerkannten Abschlüssen.

Rechnungswesen · Buchhaltung · Bilanzierung · Steuern · Lohnabrechnung
Controlling · Kostenrechnung · Finanzierung · Zahlungsverkehr · Personalwirtschaft



2 Eltern und Familie

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

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

ELTERN UND FAMILIE

Gemeinsam mit zahlreichen Kooperationspartnern – dazu zählen Familienzentren, Kindertagesstätten, Schulen und Krankenhäuser – verfolgen wir mit unseren Angeboten der Eltern- und Familienbildung das Ziel, Kompetenzen und Potentiale unsere großen und kleinen Teilnehmer generationsunabhängig zu fördern und so die Chancen für eine gesellschaftliche Teilhabe zu steigern. Unser zentrales Anliegen ist es, Familien dabei zu unterstützen, den wachsenden Anforderungen der Elternschaft selbstbewusst sowie mit Freude und Erfüllung zu begegnen und Eltern und Kindern Möglichkeiten der Weiterbildung, Gesundheitsförderung und förderlicher Freizeitgestaltung zu bieten.

Vor diesem Hintergrund richten sich unsere Kurse mit einem breiten Themenspektrum gleichermaßen an Kinder, Jugendliche, Eltern und die ganze Familie: in Gemeinschaft forschen und entdecken, kochen/backen, kreativ oder sportlich aktiv sein, Fremdsprachen erlernen, etwas für die Schule tun oder sich auf Prüfungen vorbereiten. Darüber hinaus bieten die Kursangebote für (werdende) Eltern wichtige Informationen zu ihren Erziehungsfragen. Unser Ansatz des lebenslangen Lernens, der in einer Zeit sich stetig und schnell verändernder gesellschaftlicher Rahmenbedingungen und Anforderungen einen sehr hohen Stellenwert einnimmt, wird im Kontext der Eltern- und Familienbildung besonders deutlich.

Schade, dass wir Ihren Kurs absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie teilnehmen wollten. Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig an!

ELTERN WERDEN UND FAMILIE

20000 | SALZKOTTEN

Der Ernährungsabend für Mutter und Kind

Ulla von Räden, Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin, Ernährungsberaterin

Essen für zwei? Schwangerschaftsdiabetes? Eisenmangel? Fastfood für Kinder? Alle diese Fragen und vieles mehr sind Themen dieses Ernährungsabends. Wir informieren Sie unter anderem über die Besonderheiten in der Schwangerschaft und Stillzeit, Schwangerschaftsdiabetes, die Ernährung des Kindes im ersten Lebensjahr und die Einführung der Beikost. Für alle, die wissen wollen, wie gesunde Ernährung im Familienalltag gelingen kann, ohne das der Genuss oder sie selbst auf der Strecke bleiben.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt. Die Kosten von 15,00 € pro Person/Paar werden direkt an die Dozentin gezahlt.

Di, 03.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 16

Anmeldung erforderlich

Stillen - mit allen Sinnen genießen

Sabine Schubert, Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin, Still- und Lactationsberaterin IBCLC

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt.

20001 | SALZKOTTEN

Di, 06.02.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20002 | SALZKOTTEN

Di, 08.05.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Willkommen - das Kind im ersten Lebensjahr

Ulla von Rüden, Gesundheits- u. Kinderkrank-
pflegerin, Ernährungsberaterin

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Jo-
sefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt. Die Kosten
von 15,00 € pro Person/Paar werden direkt an die Do-
zentin gezahlt.

2003 | SALZKOTTEN

Di, 06.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 16

Anmeldung erforderlich

2004 | SALZKOTTEN

Di, 05.06.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 16

Anmeldung erforderlich

ERZIEHUNG UND FÖRDERUNG

21000 | BAD WÜNNENBERG

Wut und Gewalt (Aggression):

Hauen, kratzen, beißen!

Karl-Heinz Schmidt

Wut und Gewalt (Aggression): Hauen, kratzen, bei-
ßen...Wenn kleine Kinder so richtig die Wut kriegen
- bekommen selbst große Erwachsene manchmal
Angst. Die Veranstaltung vermittelt im ersten Teil
ein anschauliches Bild der Emotion „Wut“ und des
Phänomens „Aggression“, aus dem sich Verste-
hens- und Handlungsmöglichkeiten ableiten lassen.
Im zweiten Teil der Veranstaltung besteht Gelegen-
heit, für konkrete Probleme praktische Lösungs-
möglichkeiten miteinander zu beraten.

Mi, 07.03.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30

12,00 €



Vauß-Hof
lebt bio

Familie Pötting

Cerisy Platz 2
33154 Scharmede

Tel.: 05258 - 2109693
info@vausshof.de

www.vausshof.de



SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT
Vauß-Hof eG

Solidarische Landwirtschaft



Naturpädagogik



Vauß-Hof-Laden

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

2 ELTERN UND FAMILIE

21001 | GESEKE

Kindern Grenzen setzen - Warum, wo, und vor allem: wie?

Karl-Heinz Schmidt

Kindererziehung ist nicht kinderleicht. Sie kostet viel Kraft und fordert viel Nachdenken, welcher Umgang mit dem Kind denn der richtige ist, Kinder hingegen tun einfach was sie wollen, seltener was sie sollen. Noch seltener, was sich die Eltern wünschen. Der Nachwuchs, nach dem wir Eltern uns so gesehnt haben, weckt bald eher die Sehnsucht nach dem Abend, wenn der kleine Sonnenschein endlich im Bett ist (und hoffentlich auch bleibt).

Investieren Sie doch trotzdem diese Eltern-Abend-Zeit für eine Veranstaltung, die sich gleichermaßen für Sie und für Ihr Kind auszahlt. Denn der eingeladene Erziehungswissenschaftler (Karl-Heinz Schmidt) verfügt über lange praktische Erfahrung nicht zuletzt mit den eigenen Kindern. Er lehrt keine Theorie, sondern vermittelt Ihnen mit viel Humor und kabarettistischen Einlagen über alltägliche Beispiele wichtige Einsichten: Warum Eltern nicht nur Grenzen setzen dürfen, sondern müssen, wenn ihr Kind lebensstüchtig werden soll

Mo, 09.04.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30

12,00 €

In Zukunft vertrauen - Leben mit einem Pflegekind - FASD-Kinder in Pflegefamilien

Franz-Josef Knust

Mütterlicher Alkoholkonsum während der Schwangerschaft bedingt vorgeburtliche Schädigungen, die unter dem Begriff FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) zusammengefasst werden. FASD kann sich in seiner Ausprägung sehr unterschiedlich darstellen, was die Diagnostik oft erschwert. Kinder mit FASD sind in ihrem Leben beeinträchtigt und FASD ist nicht heilbar. Durch die Unterbringung und Förderung in einer verständnisvollen Pflegefamilie ist es jedoch möglich, das vorhandene Entwicklungspotenzial betroffener Kinder auszubilden. Wir informieren über FASD und beantworten Fragen rund um das Thema „Leben mit einem beeinträchtigten Pflegekind“.

Kooperationsveranstaltung mit dem Sozialdienst katholischer Frauen Paderborn

21002 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 21.02.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21003 | BÜREN

Mi, 14.03.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Kindertagesstätte Steinhausen, Lippstädter Weg 12

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Erste Hilfe am Kind für Eltern

Christa Schnoor

Die Veranstaltung „Erste Hilfe am Kind für Eltern“ behandelt die typischen Notfälle im Säuglings- und Kindesalter. Wichtige Hilfsmaßnahmen bei Kinderunfällen können geübt werden. Für Eltern und Großeltern ist die „Erste Hilfe am Kind“ eine unschätzbare Möglichkeit, im Notfall die Gesundheit unserer kleinen Mitmenschen zu schützen und zu bewahren.

Die Kosten von 10,00 € sind am Abend direkt mit der Dozentin abzurechnen.

21004 | BÜREN

Di, 06.02.2018, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

10,00€

21005 | DELBRÜCK

Mo, 19.02.2018, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

10,00 €

21006 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 21.02.2018, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

10,00 €

21007 | GESEKE

Do, 15.03.2018, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

10,00 €

21008 | DELBRÜCK

Mi, 11.04.2018, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

10,00 €

21009 | GESEKE

Do, 19.04.2018, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

10,00 €

21010 | BAD WÜNNENBERG

Was ein Babysitter alles wissen sollte! - Babysitterausbildung

Sabine Rymark, Oliver Schreiner

Der Einsatz als Babysitter beruht zum großen Teil auf gegenseitigem Vertrauen. Eine Babysitterausbildung soll dazu beitragen, das Vertrauen der Eltern zum Babysitter zu fördern. Der Babysitterkurs richtet sich an Jungen und Mädchen ab 14 Jahre und vermittelt notwendige Kenntnisse in den Bereichen: Körperliche und seelische Entwicklung eines Kleinkindes; Pflege und Ernährung eines Kleinkindes; Signale im kindlichen Verhalten und schwierige Situationen; Spiel - und Beschäftigungsmöglichkeiten für verschiedene Altersstufen; Verhalten in Notfällen und Erste Hilfe. Zudem vermittelt die Babysitterausbildung auch Kenntnisse über die rechtlichen Grundlagen und Vereinbarungen. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Jugendlichen ein „Babysitter-Diplom“ und können in eine Babysitter-Vermittlungskartei des Familienzentrums aufgenommen werden.

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

Sa, 17.02.2018, 10:00-17:00 Uhr

Sa, 24.02.2018, 10:00-17:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

32,00 €

21011 | SALZKOTTEN

Bereit fürs Babysitting? - Babysittercoaching

Julia Alena Meise, Andreas Rensing

Du bist schon 14 Jahre alt und bekommst zu wenig Taschengeld? Du möchtest mit Babysitting etwas dazu verdienen? Oder hast du einfach Spaß im Umgang mit Kindern und Säuglingen? Dann komm zu uns und erfahre mehr über den Umgang und die Beschäftigung mit Kindern und Säuglingen. Du lernst



außerdem einiges zur Ernährung und auch darüber, wie du das Kind und dich selbst vor Gefahren schützen kannst. Und ein Zertifikat erhältst du natürlich auch! Damit kannst du insbesondere bei den Eltern der betreuten Kinder einen richtig guten Eindruck hinterlassen. Bei erfolgreicher Teilnahme und auf Wunsch besteht für dich sogar die Möglichkeit, in die „Babysitter-Kartei“ eines Familienzentrums aufgenommen zu werden. Am Samstagabend lassen wir den Tag bei einem gemeinsamen Essen gemütlich ausklingen. Wir freuen uns auf dich!

Das Babysittercoaching ist eine optimale Grundlage für das Notfalltraining (s. Kurs Nr. 21012) und findet in Kooperation mit dem Jugendrotkreuz des DRK Ortsvereins Salzkotten e. V. sowie den Familienzentren Almeßflöhe (Niederntudorf), Kuhbusch (Salzkotten) und Kunterbunt (Thüle) statt. Bei Teilnahme an beiden Kursen erhältst du eine Ermäßigung in Höhe von 10,00 € auf die Gesamtgebühr. Das Jugendrotkreuz bietet auf Wunsch einen Fahrdienst zum und vom DRK Ortsverein an. Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben. Die Kosten für Verpflegung und Fahrdienst sind in den Kursgebühren bereits enthalten.

Sa, 24.03.2018, 09:00-18:00 Uhr

So, 25.03.2018, 09:00-14:00 Uhr

2x, 16 UStd.

DRK Ortsverein Salzkotten e.V., Eichfeld 29 (direkt hinter der Feuerwehr)

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 16

20,00 €

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

21012 | SALZKOTTEN

Babysitter-Notfalltraining

Sebastian van den Bogaert, Andreas Rensing

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

Das Notfalltraining ist eine optimale Ergänzung zum Babysittercoaching (s. Kurs Nr. 21011) und findet in Kooperation mit dem Jugendrotkreuz des DRK Ortsvereins Salzkotten e. V. sowie den Familienzentren Almeflöhe (Niederntudorf), Kuhbusch (Salzkotten) und Kunterbunt (Thüle) statt. Bei Teilnahme an beiden Kursen erhältst du eine Ermäßigung in Höhe von 10,00 € auf die Gesamtgebühr. Das Jugendrotkreuz bietet auf Wunsch einen Fahrdienst zum und vom DRK Ortsverein an. Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben. Die Kosten für Verpflegung und Fahrdienst sind in den Kursgebühren bereits enthalten. Dieser Kurs ersetzt NICHT den klassischen Erste-Hilfe-Kurs für Führerscheinbewerber/-innen, Ersthelfer/-innen im Betrieb, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen usw.

Sa, 14.04.2018, 09:00-18:00 Uhr

1x, 10 UStd.

DRK Ortsverein Salzkotten e.V., Eichfeld 29
(direkt hinter der Feuerwehr)

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 16

20,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

SPRACHEN UND ANDERE LÄNDER

22000 | HÖVELHOF

Hello Kids - Englisch für Kinder

Daniela Hill

Englisch kennen lernen im Kindergartenalter - Ist das möglich? Ja, ist es. Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die bald eingeschult werden und Lust und Freude haben, die englische Sprache zu entdecken. Im Vordergrund steht der Spaß, besonders durch abwechslungsreiche und spielerische Aktivitäten, wie z. B. Basteln, Reime, Lieder, Geschichten, Bewegungsspiele und vieles mehr, Grundbegriffe auf Englisch kennen zu lernen.

Di, 13.02.-10.04.2018, 15:30-16:15 Uhr

7x, 7 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

17,50 €

NATUR, UMWELT UND TECHNIK ERLEBEN

23000 | BAD WÜNNENBERG

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

Guido Mausbach

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

Bitte festes Schuhwerk tragen!

So, 22.04.2018, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

12,00 €

23001 | BAD WÜNNENBERG

Karneval mit dem Pferd (ab 4 Jahren)

Cornelia Anders

Neben der gemeinsamen Pferdepflege gibt es eine Bemalung und Verkleidung von Reiter und Pferd. Dem folgen die Reiterspiele mit und ohne Pferd in der Gruppe und ein Reiten an der Longe.

Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft. Für die Bereitstellung der Pferde und die Hallennutzung + Fingerfarbe wird eine Umlage von 3,00 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

Sa, 10.02.2018, 13:00-14:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

10,00 €

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

Cornelia Anders

Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft. Für die Bereitstellung der Pferde und die Hallennutzung wird eine Umlage von 8,00 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

23002 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 03.03.-24.03.2018, 10:30-12:00 Uhr

4x, 8 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

40,00 €

23003 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 02.06.-23.06.2018, 10:30-12:00 Uhr

4x, 8 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

40,00 €



Karzan
Friseur

Kilianstraße 9
33098 Paderborn
05251 777 6254
www.karzan.de
k.amedie@hotmail.de

Öffnungszeiten:

Montag: geschlossen
Dienstag bis Donnerstag: 10.00 - 18.30 Uhr
Freitag: 10.00 - 19.00 Uhr
Samstag: 9.00 - 15.00 Uhr

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahren)

Cornelia Anders

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

Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft und warme Kleidung. Für die Bereitstellung der Pferde und die Halblennutzung wird eine Umlage von 2,00 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

23004 | BAD WÜNNENBERG

So, 25.02.2018, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

10,00 €

23005 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 14.04.2018, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

10,00 €

Reiten für die Kleinsten im Wald - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahren)

Cornelia Anders

Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft und warme Kleidung. Für die Bereitstellung der Pferde wird eine Umlage von 3,00 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben. Bitte Snack für das Picknick mitbringen. Falls vorhanden Bollerwagen, da sich zwei Kinder ein Pony teilen. Bei schlechtem Wetter finden Spiele mit dem Pony in der Halle statt.

23006 | BAD WÜNNENBERG

So, 10.06.2018, 10:00-12:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

15,00 €

23007 | BAD WÜNNENBERG

So, 24.06.2018, 10:00-12:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

15,00 €

Klettern für Vater/Mutter und Kind (5-7 Jahren)

Gemeinsam eine neue Herausforderung bestehen und Vertrauen in die eigenen Stärken entwickeln, das ist das Ziel dieser Veranstaltung. Unter Anleitung eines erfahrenen Kletterlehrers können an einer 8,50 m hohen Kletterwand unterschiedlich schwere Routen im Toprope-Verfahren erklettert werden. Gesucht werden starke Vater/Mutter-Kind-Teams!

Mitzubringen sind: feste Turnschuhe. Gestellt werden: Klettergurte und Sicherungsgeräte. Kooperationsveranstaltung mit dem Bildungswerk des KSB Paderborn

23008 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 24.02.2018, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Kletterwand

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

15,00 €

23009 | ÜBERÖRTLICH

Klettern für Vater/Mutter und Kind (5-7 Jahren)

Sa, 24.02.2018, 12:00-13:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Kletterwand

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

15,00 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Wir freuen uns auf Ihr Angebot als
Dozent.



Foto: Dr. Claus Possberg

Natur und Abenteuer auf dem Vauß-Hof erleben

Der Vauß-Hof der Familie Pötting liegt im Salzkotener Ortsteil Scharmede. Auf dem Hof leben zurzeit zwölf Menschen, 80 Kühe mit Nachzucht, drei Pferde, 30 Hühner, zwei Enten, sechs Katzen und Hofhund Carlos.

Seit 2007 lebt der Vauß-Hof bio! Das bedeutet, der landwirtschaftliche Betrieb unterliegt den Richtlinien der organischen, biologischen Ökolandwirtschaft und versucht möglichst nachhaltig zu wirtschaften.

Doch die Landwirtschaft versorgt die Welt nicht nur mit Nahrungsmitteln, sondern auch mit Erlebnissen, die zurück zur Natur führen. Der Vauß-Hof ist ein idealer Ort, um Kinder zu stärken und Wissen erfahrbar zu machen, und darüber hinaus ein spannender Spielplatz für Groß und Klein.

23010 | SALZKOTTEN

Käfer-Expedition für Eltern und Kinder (ab 3 Jahren)

Anja Pötting

Kinder lieben kleine Tiere: Schnecken und Spinnen, Heuschrecken, Würmer, Krebse und Asseln, Fliegen und Käfer, Bienen, Hummeln und Wespen, Ameisen, Schmetterlinge, Libellen und viele andere kleine Lebewesen begeistern Kinder immer wieder aufs Neue. Die meisten Erwachsenen wissen über diese Tiere nur wenig. Zusammen gehen wir auf eine Kleintier-Expedition und erleben die ganz kleinen Tiere hautnah.

Es wird ein Mindestalter der Kinder von 3 Jahren empfohlen. In der Kursgebühr sind Kosten für Verbrauchs-

materialien enthalten. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und wird in Zusammenarbeit mit dem Vauß-Hof Scharmede angeboten.

Sa, 28.04.2018, 15:00-17:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Vauß-Hof, Cerisy Platz 2, Scharmede

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

19,90 €



23011 | SALZKOTTEN

LandArt - Naturkunst für Eltern und Kinder (ab 5 Jahren)

Anja Pötting

Gemeinsam gestalten wir in und mit der Natur vergängliche Kunstwerke aus Naturmaterialien.

Es wird ein Mindestalter der Kinder von 5 Jahren empfohlen. In der Kursgebühr sind Kosten für Verbrauchsmaterialien enthalten. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte alles für ein gemeinsames Picknick mitbringen. Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Vauß-Hof Scharmede angeboten.

Sa, 05.05.2018, 11:00-14:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Vauß-Hof, Cerisy Platz 2, Scharmede

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

23,90 €

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

23012 | SALZKOTTEN

Barfuß-Tag für Eltern und Kinder (ab 4 Jahren)

Anja Pötting

Schuhe aus, es ist Barfuß-Tag. Gemeinsam erleben wir einen Barfuß-Nachmittag und entdecken die Welt barfuß. Barfußpfad, Barfuß-Spiele, Barfuß-Kunst und vieles mehr erwarten euch.

Es wird ein Mindestalter der Kinder von 4 Jahren empfohlen. In der Kursgebühr sind Kosten für Verbrauchsmaterialien enthalten. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und wird in Zusammenarbeit mit dem Vauß-Hof Scharmede angeboten.

Sa, 02.06.2018, 15:00-17:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Vauß-Hof, Cerisy Platz 2, Scharmede

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

19,90 €

23013 | SALZKOTTEN

Gärtnerg Glück für Eltern und Kinder (ab 4 Jahren)

Anja Pötting

Ein Eltern-Kind Nachmittag in der Solidarischen Landwirtschaft Vauß-Hof in Scharmede. Gemeinsam wollen wir gärtnern und mehr über unser heimisches Gemüse erfahren.

Es wird ein Mindestalter der Kinder von 4 Jahren empfohlen. In der Kursgebühr sind Kosten für Verbrauchsmaterialien enthalten. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und wird in Zusammenarbeit mit dem Vauß-Hof Scharmede angeboten.

Sa, 07.07.2018, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Vauß-Hof, Cerisy Platz 2, Scharmede

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

23,90 €

KREATIVITÄT UND MUSIK

Kreativ mit Kind

Ines Böhner

In diesem Kurs soll jeweils eine Begleitperson mit einem Kind im Alter von 1 bis 3 Jahren die Möglichkeit bekommen, zusammen ihre Kreativität auszuleben und Neues zu entdecken. Durch verschiedene Techniken mit unterschiedlichen Materialien sollen kleine „Kunstwerke“ geschaffen werden, an denen die Kleinsten schon tatkräftig beteiligt werden können oder es sie zumindest sehr interessieren wird, was ihnen da gezeigt wird. Die Kontaktaufnahme der Kinder untereinander sowie der Austausch der Erwachsenen soll dabei ebenfalls eine Rolle spielen. Durch wiederkehrende Rituale am Anfang und Ende der Kursstunde, soll Kontinuität und Routine in die Gruppe kommen, die es den Kindern erleichtern soll, sich in der Gruppe wohlfühlen und erste Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen. „Kreativ mit Kind gibt Ihnen die Möglichkeit mit Ihrem Kind jahreszeitlich thematisch kreativ zu sein. Es werden verschiedene Techniken und Materialien verwendet, so dass auch schon die Kleinen mit etwas Hilfe zu großen Künstlern werden können.“

Materialkosten in Höhe von ca. 3,00 bis 5,00 € pro Kurs-tag werden direkt vor Ort an die Dozentin entrichtet.

24000 | GESEKE

Di, 30.01.-20.03.2018, 09:15-10:15 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

35,50 €

24001 | GESEKE

Di, 10.04.-12.06.2018, 09:15-10:15 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

35,50 €

40 Jahre VHS

Gratis Schnupperangebote zum Jubiläum

24002 | GESEKE

„Zeichnen für kleine Künstler“ (4,5-6 Jahren)

Barbara Leiße

Dieser Kurs soll die bei jedem Kind bereits vorhandene Malfreude stärken und erhalten. Wir malen Superhelden, Schattenwesen, Lichtgestalten und die Welt, die mit Blumen, Tieren, Wäldern und Teichen ein Panorama bietet. Das könnte man zu Hause auch malen, aber zusammen macht es einfach mehr Spaß und so manchen Kniff weiß die Künstlerin bestimmt auch.

Bitte Malkittel, Essen und Trinken mitbringen. Materialkosten in Höhe von 3,00 € werden direkt vor Ort an die Dozentin entrichtet. Im Sinne des Umweltgedankens malen wir auf Hemdchenpappen, die ganz wunderbar geeignet sind. Die Kinder erhalten beim Malen nur die Unterstützung, die sie einfordern. Im Vordergrund steht stets die Idee der freien Entfaltung kindlicher Kreativität. Als Ausgleich und zur Förderung des Gruppenprozesses enthält der Kurs Bewegungs- und Spieleinheiten.

Fr, 16.02.2018, 15:30-18:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

8,30 €

24003 | SALZKOTTEN

„Memory, schwarzer Peter und Co. selbstgemacht“ (ab 5 Jahren)

Barbara Leiße

In einer Welt voller perfekter Industrieprodukte machen wir uns unsere Spiele selbst: Memory, Kartenspiele oder ein Puzzle. In einer fröhlichen Kindergruppe werden wir schnippeln, schnabbeln, kleben und genießen, wie selber machen glücklich macht.

Bitte Malkittel, Essen und Trinken mitbringen. Materialkosten in Höhe von 3,00 € werden direkt vor Ort an die Dozentin entrichtet. Im Sinne des Umweltgedankens malen wir auf Hemdchenpappen, die ganz wunderbar geeignet sind. Die Kinder erhalten beim Malen nur die Unterstützung, die sie einfordern. Im Vordergrund steht stets die Idee der freien Entfaltung kindlicher Kreativität. Als Ausgleich und zur Förderung des Gruppenprozesses enthält der Kurs Bewegungs- und Spieleinheiten.

Fr, 09.03.2018, 15:30-18:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

8,30 €

24004 | GESEKE

Malen und Basteln im Frühling für Kinder im Grundschulalter

Petra Lammert

In diesem Kurs haben die Kinder die Möglichkeit Bilder mit flüssigen Farben, Bastelarbeiten aus Papier oder anderen Materialien mit verschiedensten Techniken herzustellen.

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

Do, 08.03.-15.03.2018, 15:30-17:45 Uhr

2x, 6 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

20,00 €

24005 | GESEKE

Wald- und Wiesenatelier - kreative Werkstatt draußen für Kinder im Grundschulalter

Sandra Kramer-Hunold, Petra Lammert

Entdecke mit uns, einer Sozialpädagogin und einer Erzieherin, die Natur im Frühling mit all seiner Farbenpracht. Auf einem Streifzug durch die Natur sammeln wir verschiedene Naturschätze für unsere kreative Werkstatt. Mit eurer eigenen Kreativität und Phantasie werden aus den Materialien kleine Kunstwerke.

Im Kurs fallen Materialkosten von ca. 2,00 € an, die du direkt bei den Kursleiterinnen bezahlst.

Mi, 16.05.2018, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Hörreweg 8, Geseke-Mönninghausen

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 15

12,00 €

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS



©C. Hofmann

Greg-Zeichenkurs (ab 8 Jahren)

Charlotte Hofmann

Im Greg-Zeichenkurs lernen die TeilnehmerInnen Schritt für Schritt wie man die Hauptfigur aus Jeff Kinneys Comic-Roman illustriert. Außerdem zeigt Charlotte Hofmann, wie und wann Sprechblasen eingesetzt werden können und welche Gefühle Greg mit seiner Mimik und Körperhaltung zum Ausdruck bringen kann.

Bitte einen Fineliner, einen Bleistift und ein Radiergummi mitbringen.

24007 | SALZKOTTEN

Fr, 04.05.2018, 16:30-18:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Paderborner Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 20

14,00 €

24008 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 05.05.2018, 11:00-12:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 20

14,00 €

24009 | BÜREN

Sa, 05.05.2018, 14:00-15:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 20

14,00 €

24011 | GESEKE

Blockflöte für Anfänger (ab 5 Jahren)

Petra Lammert

Ein Kurs für Kinder, die noch keine Erfahrung im Blockflötenspiel haben.

Lehrbuch: „Meine lustige Blockflöte“, Ricordi R. Voss, ISBN: M-2042-2500-2

Di, 30.01.-17.04.2018, 15:30-16:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5,

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

33,30 €

SPIEL, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

25000 | DELBRÜCK

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

Elke Pralat-Bluhm

Für Eltern mit Kindern im Alter von 1,5 - 3 Jahren. In diesem Kurs werden Gleichgewicht, Motorik und Beweglichkeit spielerisch geübt. Die Kinder erlernen durch verschiedene Geräteaufbauten Hindernisse zu bewältigen. Die natürliche Bewegungsfreude der Kinder wird erhalten und gefördert.

Eltern und Kinder sollten bitte Stoppersocken oder Hallensportschule tragen.

Di, 30.01.-17.04.2018, 16:00-16:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Sporthalle Bentfeld, Mühlenweg 5

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

33,30 € / Ermäßigung möglich

Kleine Hand in großer Hand

(12-18 Monaten und 18-30 Monaten)

Bettina Walljasper

Spielen, Wahrnehmen, Erfahren für Eltern mit ihren Kindern. In diesem Kurs wollen wir uns der Sinneserfahrung der jüngeren Kinder zuwenden. Mit kleinen Fingerspielen, gemeinsamen Singen, Spielen, Bewegungen, Körpererfahrungen sowie der Möglichkeit, die Welt der Töne, der Klänge, der Musik kennen zu lernen, wollen wir den Kindern Zugang zum eigenen Erleben ermöglichen. Behinderte bzw. entwicklungsverzögerte Kinder mit ihren Eltern sind herzlich willkommen.

Bitte Socken oder Pantoffeln mitbringen.

25001 | DELBRÜCK

Kleine Hand in großer Hand (18-30 Monaten)

Mi, 14.02.-25.04.2018, 09:00-10:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

40,00 € / Ermäßigung möglich

25002 | DELBRÜCK

Kleine Hand in großer Hand (12-18 Monaten)

Mi, 14.02.-25.04.2018, 10:15-11:15 Uhr

9x, 12 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

40,00 € / Ermäßigung möglich

25003 | DELBRÜCK

Kleine Hand in großer Hand (18-30 Monaten)

Mi, 16.05.-20.06.2018, 09:00-10:00 Uhr

5x, 6,67 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

22,20 € / Ermäßigung möglich

25004 | DELBRÜCK

Kleine Hand in großer Hand (12-18 Monaten)

Mi, 16.05.-20.06.2018, 10:15-11:15 Uhr

5x, 6,67 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

22,20 € / Ermäßigung möglich

25005 | DELBRÜCK

Flori Fruchtig (5-6 Jahren)

Bettina Walljasper

Das Programm verbindet die Themen Bewegung und Ernährung miteinander, um bei den Kindern frühzeitig ein geeignetes Bewegungs- und Ernährungsverhalten aufzubauen. Im Vordergrund steht die Freude an dem Spiel, dies wird durch die aid-Ernährungspyramide begleitet. In jeder Stunde lernen wir ein neues Lebensmittel kennen und nehmen es mit all unseren Sinnen wahr. Im Bereich der Bewegung liegt der Schwerpunkt des Programms auf der Verbesserung der motorischen Fähigkeiten, wie Laufen, Springen, Klettern, Werfen und Fangen.

Die Kinder sollen bequeme oder Sportkleidung tragen und Turnschuhe und Getränke mitbringen.

Sa, 17.02.-24.03.2018, 10:00-11:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

39,90 €

Mineralöl
Tankstellen
Abfallentsorgung
Straßenreinigung

Halfmann

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

www.halfmann-mineraloel.de

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Psychomotorik für Kinder (5-7 Jahren)

Ingrid Aulbur

In den Psychomotorikstunden lernt Ihr Kind spielerisch, ohne Leistungsdruck mit allen Sinnen sich selbst und die Umwelt besser kennen. Nach eigenem Interesse und Bedürfnis kann es in kleinen Gruppen erlebnisreiche Bewegungs-, Spiel- und Kreativangebote ausprobieren. Die dadurch erworbenen Körper-, Material- und Sozialerfahrungen sollen Ihrem Kind die Möglichkeit geben, sich selbst als wichtiges Mitglied der Gruppe zu sehen. Ihr Kind lernt seine Stärken kennen und entwickelt seine Fähigkeiten weiter. Die Freude an der Bewegung steht hierbei im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschlappchen o. Stoppersocken und ein Getränk

25006 | DELBRÜCK

Di, 23.01.-20.03.2018, 17:00-18:30 Uhr

9x, 18 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

45,00 €

25007 | DELBRÜCK

Di, 10.04.-26.06.2018, 17:00-18:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

50,00 €

25008 | HÖVELHOF

Psychomotorik für Kinder im 1. u. 2. Schuljahr

Bettina Winkels

Beim psychomotorischen Turnen lernt ihr Kind spielerisch, ohne Leistungsdruck mit allen Sinnen seinen Körper und dessen Grenzen besser kennen. Durch Kletterlandschaften, phantasievolle Tanzgeschichten, Bewegungsspiele u. v. m wird ihr Kind in seiner sozial-emotionalen Entwicklung unterstützt. Wahrnehmung, Kreativität und motorische Fähigkeiten werden geschult. Die Freude an der Bewegung steht hierbei im Vordergrund. Psychomotorik setzt an den Stärken und Bedürfnissen jedes einzelnen Kindes an.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschlappchen o. Stoppersocken und ein Getränk

Sa, 27.01.-17.03.2018, 09:30-11:00 Uhr

7x, 14 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

46,60 €

25009 | GESEKE

Spielen mit den „Kleinsten“ - Spielgruppe für Eltern und Kinder (12-24 Monaten)

Barbara Pintozzi

Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Spiel mit den Kindern. Bei kreativen und abwechslungsreichen Spielideen haben Eltern und Kinder die Gelegenheit, sich kennen zu lernen, Gemeinschaft zu erleben, gezielt zu singen, spielen und teilen zu lernen. Ferner besteht die Möglichkeit, Erfahrungen mit Materialien zu sammeln, die zu Hause vielleicht nicht immer zur Verfügung stehen (Malen mit Fingerfarben, Maisbecken etc.). Natürlich darf auch der Austausch zwischen den Eltern nicht fehlen.

Bitte das Alter der Kinder bei der Anmeldung mit angeben.

Do, 15.02.-19.04.2018, 09:15-10:45 Uhr

8x, 16 UStd.

Pfarrheim der Kath. Kirchengemeinde St. Marien, Schlaunstraße 10, Spielgruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

46,40 € / Ermäßigung möglich

25010 | GESEKE

Die Krabbelmäuse - Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder (15-30 Monaten)

Miriam Jakob

Bei den Krabbelmäusen haben Eltern und Kinder die Gelegenheit, einander kennen zu lernen und miteinander zu spielen. Die altersgerechten Anregungen zu verschiedenen Spielen und zum Umgang mit Materialien ermöglichen den Kindern, erste Beziehungen zu Gleichaltrigen zu knüpfen, erste Erfahrungen in einer Gruppe zu erleben und neue Verhaltensweisen und Fähigkeiten zu erlernen.

Do, 01.03.-03.05.2018, 15:30-16:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen,

Triftweg 36, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

26,70 € / Ermäßigung möglich

Informationen zu Ermäßigungen erhalten Sie unter „Allgemeine Hinweise“ am Ende des Heftes!

25011 | SALZKOTTEN AWO-Tanzmäuse (4-6 Jahre)

Lena Beckmann

Ihr Kind hat Spaß am Tanz und an der Bewegung zu aktueller und altersgerechter Musik?! Dann ist es bei den AWO Tanzmäusen genau richtig. Hier lernt es sich rhythmisch zur Musik zu bewegen. Auch Gehör und Gespür für Musik werden geschärft. Kreativ gestalten wir gemeinsam Choreographien, was die Phantasie und Kreativität anregt. Dabei stehen der Spaßfaktor und das Gemeinsame an erster Stelle.

Bitte geben Sie Ihrem Kind etwas zu trinken mit, da wir auch schwitzen werden. Besonders gut tanzen lässt es sich in Sportkleidung mit freier Sicht, sodass bei Kindern mit langen Haaren ein Zopf wünschenswert ist. Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem AWO Familienzentrum Salzkotten durchgeführt.

Mo, 22.01.-19.03.2018, 16:15-17:00 Uhr

8x, 8 UStd.

AWO Familienzentrum Salzkotten, Am Stadtgraben 1, Turnraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

26,70 €

25012 | SALZKOTTEN Spielen mit den „Kleinen“ - Krabbelgruppe für Eltern und Kinder (6-24 Monaten)

Jennifer Drüppel

Bei den Krabbelkäfern des AWO Familienzentrums Salzkotten handelt es sich um eine Krabbelgruppe für Eltern mit Kindern im Alter von 6 bis 24 Monaten. Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Spiel mit anderen Kindern. Im Freispiel lernen die Kleinsten, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam zu spielen. Sie erleben erste Erfahrungen in einer Gruppe und haben die Möglichkeit, viel Neues zu entdecken, was zu Hause vielleicht so nicht immer möglich ist. Für die Eltern entsteht die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen.

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

Di, 30.01.-20.03.2018, 16:30-17:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

AWO Familienzentrum Salzkotten, Am Stadtgraben 1, Turnraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

42,70 € / Ermäßigung möglich

Kinderturnen mit „Karolina Kunterbunt“ (4-5 Jahren und 5-6 Jahren)

Eva-Maria Brunnert

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

Bitte Getränke mitbringen. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Familienzentrum Kunterbunt angeboten. Aus Gründen der Aufsichtspflicht ist es notwendig, dass sich jedes Elternteil, dessen Kind beim KKT angemeldet ist, bereit erklärt, einmal in der gesamten Kurszeit als zusätzliche Aufsichtsperson teilzunehmen, um während der Kurszeit mit vor Ort zu sein. An welchem Tag welche Eltern teilnehmen, wird sich beim ersten Kurstag klären und abstimmen lassen. Das bietet den Eltern auch die Möglichkeit, Einblicke in das Kinderturnen zu bekommen.

25013 | SALZKOTTEN Kinderturnen mit „Karolina Kunterbunt“ (5-6 Jahren)

Do, 15.02.-26.04.2018, 14:00-15:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Sporthalle Thüle, Westernstraße 5

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

24,00 €

25014 | SALZKOTTEN Kinderturnen mit „Karolina Kunterbunt“ (4-5 Jahren)

Do, 15.02.-26.04.2018, 15:00-16:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Sporthalle Thüle, Westernstraße 5

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

24,00 €

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Bambini-Turnen mit Eltern

Dagmar Hüser

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

Eltern und Kinder sollten Sportkleidung tragen. Zudem werden die Eltern gebeten, im 1. Kurs die Dozentin 15 Minuten vor Kursbeginn beim Geräteaufbau und im 2. Kurs beim Geräteabbau zu unterstützen.

25015 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 31.01.-02.05.2018, 16:00-17:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

32,00 € / Ermäßigung möglich

25016 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 31.01.-02.05.2018, 17:00-18:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

32,00 € / Ermäßigung möglich

25017 | BAD WÜNNENBERG

Im Spatzennest da tut sich was

Petra Herbst

Für Kleinkinder ab einem Jahr mit ihren Eltern oder Großeltern. Im zweiten Lebensjahr hat das Kleinkind seinen Aktionsraum erweitert und will nun zunehmend selber bestimmen und handeln. Eltern oder Großeltern erhalten in diesem Kurs viele Anregungen, um ihre Kinder oder Enkelkinder in ihrer neuerworbenen Selbstständigkeit zu begleiten. Bewegungs- und Spielanregungen, gemeinsames Frühstück, sowie das Erlernen von ersten Liedern, Fingerspielen und Reimen stehen im Vordergrund der Gruppenstunden.

Mi, 14.02.-18.04.2018, 10:00-11:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

53,30 € / Ermäßigung möglich

Bessere Konzentration - Schach für Einsteiger (ab 7 Jahren)

Heinz Schlefing

Schach macht Spaß und fördert die Konzentration. Der Ausgang des Spiels hängt nicht vom Glück oder Zufall ab, sondern du lernst, Strategien zu entwerfen, Entscheidungen zu fällen und auch Niederlagen anzunehmen.

25018 | BÜREN

Fr, 02.03.-16.03.2018, 16:00-17:30 Uhr

3x, 6 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

20,00 €

25019 | SALZKOTTEN

Fr, 13.04.-27.04.2018, 16:00-17:30 Uhr

3x, 6 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str.65-67, Raum 254

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

20,00 €

25020 | DELBRÜCK

40 Jahre VHS: Tennis für Vater/Mutter und Kind (ab 7 Jahren) Schnupperkurs

Judith Hoffmann

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Mitzubringen sind: Sportkleidung und Sportschuhe. Gestellt werden: Tennisschläger und Bälle

Sa, 02.06.2018, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Tennisplatz SV Rot Weiß Bentfeld, Mühlenweg 5,
Delbrück

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

25021 | DELBRÜCK

Tennis für Vater/Mutter und Kind (ab 7 Jahren)

Judith Hoffmann

Tennis ist ein Sport für jedes Alter. Im Kurs werden die Jüngsten spielerisch an die Grundlagen des Tennisspiels herangeführt. Als Vater oder Mutter sitzen Sie während des Trainings aber nicht länger auf der Bank, sondern werden zum Trainingspartner und haben gemeinsam mit Ihren Kindern Spaß am Spiel und an der Bewegung. Das gemeinsame Training ist so Vergnügen für Sie und Ihre Kinder - zugleich wird diese Trainingssituation aber auch für beide Seiten zur sportlichen Motivation. Sie oder Ihre Kinder müssen zur Teilnahme noch keine Erfahrungen im Tennisspiel haben, sondern nur bereit sein, gemeinsam zu lernen und Spaß zu haben.

Mitzubringen sind: Sportkleidung und Sportschuhe. Gestellt werden: Tennisschläger und Bälle

Sa, 09.06.-07.07.2018, 10:00-11:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Tennisplatz SV Rot Weiß Bentfeld,

Mühlenweg 5, Delbrück

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

50,00 €

25022 | GESEKE

Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern

Barbara Pintozzi

Das Angebot richtet sich an Eltern mit ihren Kindern im Alter von 2-4 Jahren.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgegebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt.

Mo, 29.01.-23.04.2018, 15:30-17:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

46,00 € / Ermäßigung möglich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

Gartenpflege

FREISE

Alles rund um Garten und Grünanlage,
Gartenpflege, Garten- und Landschaftsbau

Alexander Freise Agraringenieur B. Sc. Auf dem Bruche 21 ■ 33154 Salzkotten
Tel.: 0 52 58 - 9 35 30 79 ■ Mobil: 0 151-15 61 31 55 www.gartenpflege-freise.de

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

2 ELTERN UND FAMILIE

25023 | HÖVELHOF

Kleinkinderschwimmen mit ihren Eltern (1-3 Jahren)

Catherine Tigges

Durch Wassergewöhnung und Kleinkinderschwimmen (1-3 Jahre) werden Kinder von Anfang an in ihrer Entwicklung gefördert. In erster Linie sollen Kinder und Eltern an der spielerischen Entwicklung im Wasser Spaß haben. Weitere positive Auswirkungen auf die kleinen Wassersportler ist die Förderung der körperlichen, geistigen und der zwischenmenschlichen Entwicklung. Kleinkinderschwimmer lernen Bewegungen im Wasser zu steuern, sie zeichnen sich durch Fantasie und Kreativität aus, sind zielstrebig, selbstbewusst und kontaktfreudig. Eltern können ihre Kinder spielerisch liebevoll zu Leistungen motivieren.

Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 31,5 °C und einer Wassertiefe von 90 cm durchgeführt. Die Schwimmbadgebühr ist nicht in der Teilnehmergebühr enthalten.

Sa, 14.04.-23.06.2018, 10:00-10:30 Uhr

9x, 6 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

40,50 €

25024 | HÖVELHOF

Wassergewöhnung für Eltern und Kinder (3-5 Jahren)

Catherine Tigges

Durch Wassergewöhnung und Kleinkinderschwimmen (3-5 Jahre) werden Kinder von Anfang an in ihrer Entwicklung gefördert. In erster Linie sollen Kinder und Eltern an der spielerischen Entwicklung im Wasser Spaß haben. Weitere positive Auswirkungen auf die kleinen Wassersportler ist die Förderung der körperlichen, geistigen und der zwischenmenschlichen Entwicklung. Kleinkinderschwimmer lernen Bewegungen im Wasser zu steuern, sie zeichnen sich durch Fantasie und Kreativität aus, sind zielstrebig, selbstbewusst und kontaktfreudig. Eltern können ihre Kinder spielerisch liebevoll zu Leistungen motivieren.

Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 31,5 °C und einer Wassertiefe von 90 cm durchgeführt. Die Schwimmbadgebühr ist nicht in der Teilnehmergebühr enthalten.

Sa, 14.04.-23.06.2018, 10:45-11:15 Uhr

9x, 6 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

40,50 €

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

Barbara Pintozzi, Michael Beklas

Die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden spielerisch vermittelt. Bei regelmäßiger Teilnahme ist das Erlangen des Seepferdchens am Ende des Kurses möglich.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter 5 Jahren. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit der Kursleiterin vorrangig an ältere Kinder zu vergeben.

25025 | GESEKE

Mo, 29.01.-23.04.2018, 17:00-18:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiussschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

46,00 €

25026 | GESEKE

Sa, 03.02.-05.05.2018, 11:00-12:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiussschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

46,00 €

25027 | GESEKE

Sa, 03.02.-05.05.2018, 12:30-14:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiussschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

46,00 €

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. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an.

Voraussetzung: mitzubringen sind: Bademantel u. -schlappen, bei langen Haaren Badekappe, Shampoo/Seife, Schwimmbrille. Die Eltern können sich nicht im Badebereich aufhalten. Die Schwimmbadgebühr ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29 °C durchgeführt.

25028 | HÖVELHOF

Di, 10.04.-26.06.2018, 16:00-17:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

65,00 €

25029 | HÖVELHOF

Do, 12.04.-05.07.2018, 15:00-16:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

65,00 €

Baby- u. Kleinkinderschwimmen (3 Mon.-2,5 Jahren)

Brigitta Wieskotten, Marie Wecker

Durch Babyschwimmen im Säuglingsalter und Kleinkinderschwimmen bis 2,5 Jahren werden Kinder von Anfang an in ihrer Entwicklung gefördert. In erster Linie sollen Kinder und Eltern an der spielerischen Entwicklung im Wasser Spaß haben. Weitere positive Auswirkungen auf die kleinen Wassersportler ist die Förderung der körperlichen, geistigen und der zwischenmenschlichen Entwicklung. Baby- und Kleinkinderschwimmer lernen Bewegungen im Wasser zu steuern, sie zeichnen sich durch Fantasie und Kreativität aus, sind zielstrebig, selbstbewusst und kontaktfreudig. Eltern können ihre Kinder spielerisch liebevoll zu Leistungen motivieren. Nach den Leitmotiven bekannter Sportpädagogen werden die Kurse bereits seit 1979 regelmäßig in Bad Wünnenberg durchgeführt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 2,75 €/UStd. ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Kooperationsveranstaltung mit dem Bildungswerk des KSB Paderborn

25030 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 27.01.-28.04.2018, 08:30-09:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Waldschwimmbad, Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

50,50 € / Ermäßigung möglich

25031 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 27.01.-28.04.2018, 09:15-10:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Waldschwimmbad, Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

50,50 € / Ermäßigung möglich

25032 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 27.01.-28.04.2018, 10:00-10:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Waldschwimmbad, Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

50,50 € / Ermäßigung möglich

25033 | GESEKE

Schwimmen für Kinder - Aufbaukurs

Jutta Beklas, Thomas Beklas

Die Fertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden weiter verbessert. Bei Interesse können die Schwimmabzeichen Seepferdchen, Bronze, Silber und Gold im Kurs erworben werden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Ihr Kind sollte mindestens 25 Meter am Stück selbstständig schwimmen können. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Die Eltern sind lediglich beim ersten Termin anwesend. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt.

Fr, 26.01.-20.04.2018, 15:30-17:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbaden Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 26

46,00 €

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Yoga für Kinder (4-6 Jahren)

Renate Thorwesten

In der Kinderyogastunde lernen die Kinder spielerisch den Gegensatz von Ruhe und Bewegung. Anspannung und Entspannung. Konzentration, Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein werden gestärkt. Die Körperübungen (Asanas) stärken die kindliche Körpermotorik und werden in Geschichten eingebettet. Die Kinder finden zu ihrer inneren und äußeren Ruhe durch Entspannungstechniken, Phantasiegeschichten und Klangschalen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Wasser zum Trinken mitbringen.

25034 | DELBRÜCK

Mi, 14.03.-18.04.2018, 14:00-14:45 Uhr

4x, 4 UStd.

Kath. Kindergarten St. Joseph Ostenland, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

14,00 €

25035 | DELBRÜCK

Mi, 14.03.-18.04.2018, 14:45-15:30 Uhr

4x, 4 UStd.

Kath. Kindergarten St. Joseph Ostenland, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

14,00 €

25036 | BÜREN

Entspannungsstunde

für Eltern und ihre Kinder (6-10 Jahren)

Rotraud Falke-Held

Für Erwachsene und Kinder hat der Stress heute zugenommen. In Schule und Beruf sind die Anforderungen hoch. Aktive Entspannung führt uns zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Lassen Sie sich auf dieses - vielleicht neue - Erlebnis ein und genießen Sie gemeinsam eine Mußestunde bei entspannenden Paarübungen, kindgerechter Tiefenentspannung und Phantasiereise. Tanken Sie Energie und erleben Sie eine neue Nähe zueinander. Vielleicht können Sie einiges in Ihren Alltag einbringen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di, 20.03.2018, 17:00-18:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

6,70 €

ERNÄHRUNG

26000 | SALZKOTTEN

Kochen für Vater und Kind (5-8 Jahren)

Elisabeth Gappa

Jetzt wird geschnippelt, gebacken und gekocht. Dieser Kurs bietet den Kindern zusammen mit ihren Vätern die Gelegenheit ein selbstgekochtes leckeres Essen zuzubereiten. Und das Beste kommt zum Schluss, das gemeinsame Essen!

Bitte Spül- und Geschirrtuch, Schneidmesser und Aufbewahrungsbehälter mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € pro Vater mit Kind und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Sa, 17.02.2018, 11:30-14:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Küche
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

13,30 €

26001 | SALZKOTTEN

Kinderküche - Mit Oma schmeckt's am besten!

Elisabeth Gappa

Jetzt wird geschnippelt, gebacken und gekocht - ein Kochkurs für Klein und Groß. Und das Beste kommt zum Schluss, das gemeinsame Essen!

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

Sa, 24.02.2018, 11:30-14:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Küche

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

13,30 €

Kochen für Vater und Kind (3-6 Jahren)

Sonja Sedlmayr

Väter und Kinder sind herzlich eingeladen, gemeinsam zu kochen. Freuen Sie sich darauf, mit Ihrem Kind leckere Rezepte auszuprobieren und unter fachkundiger Anleitung gemeinsam auf eine kulinarische Reise zu gehen. Eröffnen Sie sich selbst und Ihrem Kind vielleicht ein neues gemeinsames Hobby oder überraschen Sie einfach als Dream-Team Familie oder Freunde bei nächster Gelegenheit mit Ihrem neuen Talent am Herd.

Die Anmeldung ist nur paarweise mit einem Kind je Vater möglich. Alle benötigten Kochutensilien sind vorhanden, Aufbewahrungsbehälter bitte mitbringen. Die Lebensmittelumlage ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs wird in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Salzkotten und der Kochschule Alter Beyne Hof durchgeführt.

26002 | SALZKOTTEN

Sa, 17.02.2018, 10:30-12:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62, Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5

30,00 €

26003 | SALZKOTTEN

Sa, 21.04.2018, 10:30-12:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62, Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5

30,00 €

26004 | SALZKOTTEN

Wir zaubern ein Muttertags-Menü (9-12 Jahren)

Sonja Sedlmayr

Mama ist einfach die Beste! Und um ihr eine richtig große Freude zu machen, lernst du in diesem Kurs, das beste Muttertags-Menü aller Zeiten zu kochen: leckerer Frühlingsalat, Schweinefilet mit knackigem Gemüse und ein Dessert aus süß-saftigen Erdbeeren! Wir verwenden einfache Rezepte, damit dir dein Muttertags-Menü auch zu Hause garantiert gelingt!

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Kochschule Alter Beyne Hof statt. Alle benötigten Kochutensilien sind vorhanden, Aufbewahrungsbehälter bitte mitbrin-

gen. Die Kinder bekommen die Rezepte für Zuhause mit! Die Kosten für Lebensmittel und Getränke sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mi, 02.05.2018, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62, Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

Knigge für Kids - Manieren statt blamieren

Uta Kratzsch

Die Lebensmittelumlage beträgt 6,80 € pro Teilnehmer/ in und wird vor Ort durch die Dozentin eingesammelt.

26005 | SALZKOTTEN

Fr, 23.02.2018, 15:00-18:00 Uhr

Sa, 24.02.2018, 10:00-13:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

20,00 €

26006 | HÖVELHOF

Fr, 09.03.2018, 15:00-18:00 Uhr

Sa, 10.03.2018, 10:00-13:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €

Digitalisierung schafft neue Bildungsformate
Tipp: Xpert Business-Webinare im Fachbereich 4

Bad Wünnenberg

Immer ein Erlebnis
für die ganze Familie

- **Naturerlebnis Aatal**
mit Barfußpfad, Spielplatz, Kur-
und Kletterpark, Wildgehege
- **Aabach-Talsperre**
- **geführte Wanderungen**
- **Naturentdecker-
programm für Kinder**

Schon jetzt
vormerken:
6. Mai 2018
Kreisfamiliientag in
Bad Wünnenberg

WDR 5

RADIO
MIT TIEFGANG



ICH WILL ES WISSEN. WDR 5

85. Geseker Gösselkirmes

03. Mai bis 06. Mai 2018



Donnerstag, 03.05.2018 Vieh- und Krammarkt
Offizielle Eröffnung

Freitag, 04.05.2018 Flohmarkt rund um den Teich

Samstag, 05.05.2018 Frühlingsfestzug

Sonntag, 06.05.2018 Seifenkistenrennen
Verkaufsoffener Sonntag
Feuerwerk

Buntes Kirmestreiben in der Innenstadt an allen Tagen!

3 Sprachen der Welt

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

3 SPRACHEN DER WELT

SPRACHEN DER WELT

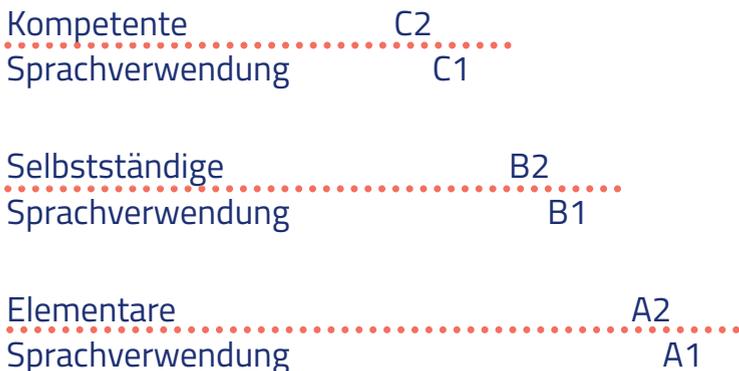
Unser Fachbereich „Sprachen“ bietet Ihnen die Möglichkeit, neue Sprachen zu erlernen oder Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu verbessern. Ob Anfänger-, Aufbau-, Konversations- oder Sprachintensivkurs, ob für Beruf oder Reise, wir halten für Sie ein umfassendes Spektrum an Sprachen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

Hierzu können neben Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch und Spanisch, auch Trendsprachen wie Arabisch oder Chinesisch gehören. Prüfungsvorbereitende Kurse (telc - The European Language Certificate) und Firmenschulungen ergänzen das Programm.

In den Programminformationen sind alle Sprachkurse mit den europäischen Niveaustufen (A1, A2, ...) gekennzeichnet. Individuelle Beratungen durch unsere pädagogischen Mitarbeiter und Einstufungstests (www.sprachtest.de) helfen Ihnen bei der Kurswahl.

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN

Die VHS vor Ort ist akkreditiertes Prüfungszentrum für Sprachenzertifikate nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER), der Sprachkompetenzen in einer europaweit gültigen Skala vergleichbar macht. Der GER umfasst sechs international vergleichbare Niveaustufen - von A1 bis C2 - und beschreibt, was auf jeder Stufe durch den Lernenden ausgedrückt und verstanden werden soll. Eine detaillierte Beschreibung der aufgeführten Kompetenzstufen finden Sie auf der Internetseite der telc GmbH.



Die Niveaustufen des GER sind nochmals in insgesamt sechs Stufen des Sprachniveaus unterteilt:

Niveaustufen	Erläuterungen
A1 Anfänger	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 Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
A2 Grundlegende Kenntnisse	Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz un mittelbarer 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 zu sammenhängend 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 Selbständige Sprachverwendung	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und flie ßend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere An strengung 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 be ruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei ver schiedene 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 Be gründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachver halten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

telc-Sprachenzertifikate dokumentieren Ihre Sprachkompetenz in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben: für Ausbildung, Studium und Beruf. Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Englisch haben, ist telc English B1 die richtige Prüfung für Sie. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert zwei Stunden und 30 Minuten. Vor der mündlichen Prüfung haben Sie 20 Minuten Vorbereitungszeit.

Unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-100 oder der E-Mail-Adresse reinhold.schier@vhs-vor-ort.de steht Ihnen Reinhold Schier als direkter Ansprechpartner zur telc-Prüfung Englisch B1 zur Verfügung. Wei tere Informationen finden Sie auch unter www.telc.net.

3 SPRACHEN DER WELT

DEUTSCH

.....

30050 | GESEKE

Deutsch als Fremdsprache (A1)

Valentina Wilhelm

Die Teilnehmer/innen erlernen mit viel Spaß und Freude die deutsche Sprache so weit, dass sie sich im Alltagsleben mündlich und schriftlich zunehmend bewegen können.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Di und Do, 27.02.-05.06.2018, 15:00-16:30 Uhr

20x, 40 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,

Auf den Strickern 43, kleiner Saal

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

100,00 €/ Ermäßigung möglich

30051 | GESEKE

Deutsch für ausländische Ärzte

Ingrid Ebersold

In diesem Kompaktseminar, das bei Bedarf auch verlängert werden kann, erlernen Sie wichtige Ausdrücke, die für eine kompetente Kommunikation zwischen Ärzten sowie Arzt und Patient unerlässlich sind. Der Spracherwerb und das Sprachtraining erfolgen ausschließlich im Rahmen von Krankheitsbildern, Differenzialdiagnostik, Behandlungsoptionen etc. Das Seminar eignet sich auch für ausländische Ärzte, die bereits in einer Klinik tätig sind und ihre Deutschkenntnisse weiter ausbauen und verbessern möchten. Des Weiteren bietet dieses Training auch eine Vorbereitung auf den Fachsprachentest vor der Ärztekammer.

Mo, 29.01.-26.02.2018, 18:00-21:00 Uhr

4x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A015

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

64,00 €/ Ermäßigung möglich

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

30052 | GESEKE

Grundkurs Deutsch

Beate Kelm

Deutsche Sprache, wirklich schwere Sprache? Dieser Kurs richtet sich an deutsche Muttersprachler, aber auch an Zugewanderte mit guten Deutschkenntnissen. Probleme bei der Rechtschreibung, beim Lesen und der Grammatik verbinden beide Gruppen. Durch individuelle Förderung lernen Sie, Ihre sprachlichen Fähigkeiten auszubauen und Rechtschreib- und Grammatikfehler zu minimieren.

Bitte Stifte und einen Block mitbringen.

Mi, 31.01.-18.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A015

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 €/ Ermäßigung möglich

ENGLISCH

.....

31000 | SALZKOTTEN

Zertifikatsprüfung telc Englisch B1

Ingrid Ebersold

telc-Sprachenzertifikate dokumentieren Ihre Sprachkompetenz in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben: für Ausbildung, Studium und Beruf. Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Englisch haben, ist telc English B1 die richtige Prüfung für Sie. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert zwei Stunden und 30 Minuten. Vor der mündlichen Prüfung haben Sie 20 Minuten Vorbereitungszeit.

Der Anmeldeschluss für die Teilnahme an der Zertifikatsprüfung ist der 18.05.2018. Unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-100 oder der E-Mail-Adresse reinhold.schier@vhs-vor-ort.de steht Ihnen Reinhold Schier als direkter Ansprechpartner zur telc-Prüfung Englisch B1 zur Verfügung.

Sa, 07.07.2018, 09:00-14:00 Uhr

1x, 6,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 2 / max. 8

125,00 €

31001 | DELBRÜCK

Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)

Sylva Zobel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die in der Schulzeit Englisch gelernt haben und diese Kenntnisse wieder auffrischen möchten. Durch kleine Konversationsübungen wird der Umgang mit der englischen Sprache lebendig gemacht. Fortsetzung vom letzten Semester.

Das Lehrbuch wird am 1. Unterrichtstag besprochen.

Do, 15.02.-17.05.2018, 18:00-19:30 Uhr

11x, 22 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 112

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

55,00 €/ Ermäßigung möglich

31002 | BAD WÜNNENBERG

40 Jahre VHS:

Schnupperabend Englisch für die Reise (A1)

Peter Abels

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Mo, 22.01.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum AE 08

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31003 | BAD WÜNNENBERG

Englisch für die Reise (A1)

Peter Abels

Sie verreisen gerne, aber auf Reisen fehlt Ihnen häufig der Mut, Englisch zu sprechen? In diesem Kurs erlernen Sie einen grundlegenden englischen Wortschatz sowie Grammatik und üben dabei, wie Sie sich mit einfachen Sätzen sprachlich angemessen ausdrücken können, um urlaubstypische Situationen, wie z.B. einen Restaurantbesuch, einen Einkauf, eine

Wegbeschreibung, den Check-in am Flughafen oder aber einen Smalltalk im Hotel meistern zu können.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Wiedereinsteiger mit geringen Kenntnissen der englischen Sprache sind ebenfalls herzlich willkommen.

Mo, 19.02.-19.03.2018, 18:00-19:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum AE 08

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

40,00 €/ Ermäßigung möglich

31004 | SALZKOTTEN

Es reist sich leichter mit Englisch (A1)

Karin von Vulté

Die englische Sprache ist in vielen Fällen eine notwendige Basis, um in der heutigen Welt miteinander kommunizieren zu können. Sowohl für Urlaub und Reise, aber auch hilfreich im Tagesgeschehen, auch für Anfänger mit Grundkenntnissen, soll dieser Kurs wichtige Kenntnisse vermitteln.

Das Lehrbuch wird am 1. Unterrichtstag besprochen.

Do, 01.02.-26.04.2018, 09:30-11:00 Uhr

10x, 20 UStd.

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

66,60 €/ Ermäßigung möglich

31005 | SALZKOTTEN

Englisch für die Reise für die ältere Generation (A1)

Karin von Vulté

Wir sind die ältere Generation, die auch in Englisch mitreden möchte, wenn es darum geht, sich mit den Menschen in den Ländern unserer anstehenden Reisen, wo diese Sprache genutzt wird, richtig zu verständigen. Dieser Kurs soll dazu beitragen, sich von Mal zu Mal sicherer in dieser weltweit am meisten genutzten Sprache zu bewegen und damit auch evtl. sprachliche Hürden gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Das Lehrbuch wird am 1. Unterrichtstag besprochen.

Do, 01.02.-26.04.2018, 11:00-12:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

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

44,40 €/ Ermäßigung möglich

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

31006 | HÖVELHOF

Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Christiane Braun

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die in angenehmer Lernatmosphäre ihr vor Jahren erworbenes Wissen wieder auffrischen und aktiveren wollen.

Lehrbuch: Cornelsen, „First Choice“, A1, Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester.

Mi, 31.01.-18.04.2018, 09:00-10:30 Uhr

10x, 20 UStd.

HOT, Sennestr. 36, Mensa

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 €/ Ermäßigung möglich

31007 | SALZKOTTEN

Englisch für Einsteiger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Monika Striewe

Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die sich in einer netten Gruppe ohne Leistungsdruck aber mit viel Spaß mehr mit der englischen Sprache vertraut machen möchten.

Lehrbuch: Autumn Years 1, ISBN 978-3-938267-32-5

Mo, 29.01.-16.04.2018, 15:30-17:00 Uhr

9x, 18 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

59,90 €/ Ermäßigung möglich

31008 | HÖVELHOF

Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Christiane Braun

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die in angenehmer Lernatmosphäre ihr vor Jahren erworbenes Wissen wieder auffrischen und aktiveren wollen.

Lehrbuch: Cornelsen, „First Choice“, A1

Fr, 02.02.-27.04.2018, 10:30-12:00 Uhr

10x, 20 UStd.

HOT, Sennestr. 36, Mensa

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 €/ Ermäßigung möglich

31009 | HÖVELHOF

Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen

Andrea Teasdale

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die in angenehmer Lernatmosphäre ihr vor Jahren erworbenes Wissen wieder auffrischen und aktiveren wollen.

Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekanntgegeben.

Di, 30.01.-10.04.2018, 18:30-20:00 Uhr

9x, 18 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

59,90 €/ Ermäßigung möglich

31010 | BÜREN

40 Jahre VHS: Schnupperabend Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Peter Abels

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Di, 23.01.2018, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31011 | BÜREN

Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Peter Abels

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die schon über geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache verfügen und diese Kenntnisse in einer entspannten Lernumgebung wieder auffrischen und erweitern möchten.

Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben

Di, 30.01.-20.03.2018, 18:30-20:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

64,00 €/ Ermäßigung möglich

31012 | SALZKOTTEN

40 Jahre VHS: Schnupperabend Englisch

Marvin Ignee

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Di, 23.01.2018, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str.65-67, Raum 254

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31013 | SALZKOTTEN

Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Marvin Ignee

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die schon über geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache verfügen und diese Kenntnisse in einer entspannten Lernumgebung wieder auffrischen und erweitern möchten.

Lehrbuch: Easy English A1, Band 1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3065208055

Di, 30.01.-17.04.2018, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str.65-67, Raum 254

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

80,00 €/ Ermäßigung möglich

31300 | SALZKOTTEN

Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1/A2)

Heribert Kick

Kenntnisse der englischen Sprache sind heute in vielen Lebensbereichen nützlich oder gar notwendig, sei es privat oder beruflich. Im Kurs werden solide Grundkenntnisse erarbeitet, die eine einfache Kommunikation in alltäglichen Situationen ermöglichen.

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Lehrbuch: Great A2!, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501482-4

Di, 30.01.-08.05.2018, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 255

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 €/ Ermäßigung möglich

31301 | GESEKE

Englisch für Einsteiger (A1) - Vormittagskurs

Amy Ziemniak

Jeder kann Englisch lernen! Möchten Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen, um vielleicht mal in England oder Amerika Urlaub zu machen? Oder um einfach mal an alltäglichen Unterhaltungen teilnehmen zu können? Ziel des Kurses ist es, brauchbares Englisch für den alltäglichen Gebrauch mit viel Spaß und ohne Stress zu erlernen. Die Kursleiterin stammt aus den USA und (amerikanisches) Englisch ist ihre Muttersprache. Das garantiert einen besonderen Lernerfolg in diesem Kurs. Überzeugen Sie sich!

Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Wiedereinsteiger sind ebenfalls herzlich willkommen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

Di, 06.02.-24.04.2018, 09:30-11:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 €/ Ermäßigung möglich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

Auch eine Art, ein T-Shirt zu bedrucken ;-)
Wir hätten da aber noch ein paar andere Möglichkeiten!

lichtenstein medien

- ✦ Gestaltung & Satzarbeiten
- ✦ Offset- & Digitaldruck
- ✦ Beschriftungen & Textildruck
- ✦ Personalisierte Werbeartikel



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

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

31302 | HÖVELHOF

Englisch für Wiedereinsteiger (A2) - Fortsetzung

Christiane Braun

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die nicht zum ersten Mal Englisch lernen, sondern ihr vor Jahren erworbenes Wissen wieder auffrischen und aktivieren wollen.

Quereinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Cornelsen: First Choice A2

Di, 30.01.-17.04.2018, 10:15-11:45 Uhr

10x, 20 UStd.

HOT, Sennestr. 36, Mensa

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 €/ Ermäßigung möglich

31303 | DELBRÜCK

Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)

Sylva Zobel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Basiskenntnisse der englischen Sprache erworben haben und diese in lockerer Atmosphäre weiter vertiefen möchten. Wir wiederholen Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz. Durch Sprechübungen wird der Umgang mit der englischen Sprache lebendig gemacht. Für Anfänger ist dieser Kurs nicht geeignet.

Lehrbuch: Hueber Next A2/2 (Aktualisierte Ausgabe)

Mi, 14.02.-09.05.2018, 18:00-19:30 Uhr

11x, 22 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 112

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

55,00 €/ Ermäßigung möglich

31304 | GESEKE

Englisch für Einsteiger mit guten Vorkenntnissen (B1) - Wir gehen weiter!

Amy Ziemniak

Jeder kann Englisch lernen! Möchten Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen, um vielleicht mal in England oder Amerika Urlaub zu machen? Oder um einfach mal an alltäglichen Unterhaltungen teilnehmen zu können? Ziel des Kurses ist es, brauchbares Englisch für den alltäglichen Gebrauch mit viel Spaß und ohne Stress zu erlernen. Die Kursleiterin stammt aus den USA und (amerikanisches) Englisch ist ihre

Muttersprache. Das garantiert einen besonderen Lernerfolg in diesem Kurs. Überzeugen Sie sich!

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Quereinsteiger mit guten Kenntnissen der englischen Sprache sind sehr herzlich willkommen.

Mi, 31.01.-21.03.2018, 18:15-19:45 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

53,30 €/ Ermäßigung möglich

31305 | SALZKOTTEN

Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (B1)

Wir erlernen die Strukturen der englischen Sprache anhand von Alltagssituationen, üben unser Hörverstehen und die Reaktionen im Gespräch... und dabei haben wir noch Spaß miteinander!

Lehrbuch: „English Network Plus 1“, ISBN 978-3-526-50402-4. Auf Wunsch werden im Kurs auch englischsprachige Lektüre sowie Zeitungen und Zeitschriften behandelt.

Fr, 26.01.-20.04.2018, 10:00-11:30 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 €/ Ermäßigung möglich

31500 | SALZKOTTEN

Englisch für die Generation 50+ (B1)

Heribert Kick

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Jahr. Wieder- oder Neueinsteiger mit geringen Sprachvorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Great B1!, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501484-8

Di, 30.01.-08.05.2018, 20:00-21:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 255

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

80,00 €/ Ermäßigung möglich

31501 | SALZKOTTEN Englisch für die Generation 50+ Wiedereinsteiger (B1)

Monika Striewe

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die gerne ins Ausland verreisen und bei leichter Konversation ihre Englischkenntnisse verbessern möchten. Bei der Vermittlung landestypischer Sitten und Gebräuche werden die notwendige Grammatik und der Wortschatz spielerisch eingeübt.

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue TeilnehmerInnen sind immer herzlich willkommen. Lehrbuch: Autumn Years 4, ISBN-Nr. 978-3-938267-30-1

Mo, 29.01.-16.04.2018, 11:00-12:30 Uhr

9x, 18 UStd.

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

59,90 €/ Ermäßigung möglich

31502 | SALZKOTTEN Englisch für die Generation 50+ (B1)

Monika Striewe

Englisch lernen kann wirklich Spaß machen! Lernen Sie Englisch in einer entspannten Atmosphäre mit freundlichen und netten Leuten.

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue TeilnehmerInnen sind immer herzlich willkommen. Lehrbuch: Autumn Years 3, ISBN Nr. 978-3-938267-34-9

Mo, 29.01.-16.04.2018, 14:00-15:30 Uhr

9x, 18 UStd.

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

59,90 €/ Ermäßigung möglich

31504 | DELBRÜCK Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (B2)

Heribert Kick

Wir erlernen die Strukturen der englischen Sprache anhand von Alltagssituationen, üben unser Hörverstehen und die Reaktionen im Gespräch... und dabei haben wir noch Spaß miteinander!

Lehrbuch: Great! B1, ISBN-Nr. 978-3-12-501584-5.

Mi, 31.01.-02.05.2018, 10:00-11:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

50,00 €/ Ermäßigung möglich

31600 | GESEKE Let's talk! - English conversation

Amy Ziemiak

This is an opportunity to use the English you know. We'll talk about current subjects in order to better English Conversation skills. Smiles, laughs and silly mistakes are all welcome!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit fortgeschrittenen Englischkenntnissen.

Mi, 31.01.-28.02.2018, 19:45-21:15 Uhr

5x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

40,00 €/ Ermäßigung möglich

31601 | 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, 31.01.-02.05.2018, 10:30-12:00 Uhr

12x, 24 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

60,00 €/ Ermäßigung möglich

40 Jahre VHS
Gratis Schnupperangebote
zum Jubiläum

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

31603 | BÜREN

English Grammar Workshop

Iris Reckmann

This is a course especially designed for you, if you have any queries about English Grammar, especially the tenses, if you are preparing for your next exam or if you just want to improve your English. We will cover key aspects of grammar and language in a relaxed atmosphere. In diesem Kurs steht die englische Grammatik im Mittelpunkt. Besonders vertieft werden die verschiedenen Zeiten sowie der Gebrauch von Adverbien und „If“- Sätzen. Wir haben Gelegenheit auf individuelle Fragestellungen gezielt einzugehen und je nach Wunsch verschiedene Aspekte aufzugreifen. Dies ist eine ideale Gelegenheit die englische Grammatik in einer entspannten Workshopatmosphäre noch besser kennen zu lernen!

Bitte USB-Stick mitbringen

Sa, 03.02.2018, 10:00-14:45 Uhr

So, 04.02.2018, 10:00-13:00 Uhr

2x, 10 UStd.

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

33,30 €/ Ermäßigung möglich

31604 | HÖVELHOF

English am Telefon, Small Talk und E-Mails (A2)

Andrea Teasdale

Dieser Kompaktkurs richtet sich an kaufmännische Mitarbeiter, die ca. sechs Jahre Schulenglisch gelernt haben oder vergleichbare Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 besitzen. Im Mittelpunkt stehen das Training des freien Sprechens in verschiedenen Situationen, zum Beispiel Telefonieren, Small Talk, Besprechungen, Meinungsaustausch, Betreuung von Besuchern und Redewendungen. Auch das Verfassen von ersten E-Mails steht im Vordergrund. Das Seminar vermittelt ein solides und wirklich anwendbares Basiswissen und soll helfen, die Scheu in Gesprächssituationen abzubauen.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Fr, 23.02.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 24.02.2018, 09:00-13:00 Uhr

2x, 9 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €/ Ermäßigung möglich

31605 | DELBRÜCK

Technisches Englisch für metallverarbeitende Berufe und Werkstoffkunde - Kompaktkurs

Andrea Teasdale

Dieses praxisorientierte Kompaktseminar eignet sich für Teilnehmer, die vor ihrem beruflichen Hintergrund einen Einstieg ins technische Englisch benötigen. Es ist jedoch auch sinnvoll für Teilnehmer, die bereits vorhandene Kenntnisse festigen möchten, um mehr sprachliche Kompetenz zu erlangen. Das Seminar vermittelt ein solides und wirklich anwendbares Basiswissen.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Fr, 09.03.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 10.03.2018, 09:00-13:00 Uhr

2x, 9 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 112

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €/ Ermäßigung möglich

31606 | GESEKE

Technisches Englisch & Wirtschaftsentgisch - Kompaktkurs

Ingrid Ebersold

Dieses praxisorientierte Kompaktseminar eignet sich für Teilnehmer, die vor ihrem beruflichen Hintergrund einen Einstieg ins technische Englisch oder Wirtschaftsentgisch benötigen. Es ist jedoch auch sinnvoll für Teilnehmer, die bereits vorhandene Kenntnisse festigen möchten, um mehr sprachliche Kompetenz zu erlangen. Das Seminar vermittelt ein solides und wirklich anwendbares Basiswissen.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Sa, 10.03.2018, 09:00-13:00 Uhr

Sa, 17.03.2018, 09:00-13:00 Uhr

2x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

33,20 €/ Ermäßigung möglich

31607 | DELBRÜCK

Wirtschaftsentgisch für kaufmännische Berufe - Kompaktkurs

Andrea Teasdale

Dieses praxisorientierte Kompaktseminar eignet sich für Teilnehmer, die vor ihrem beruflichen Hintergrund einen Einstieg ins Wirtschaftsentgisch be-

nötigen. Es ist jedoch auch sinnvoll für Teilnehmer, die bereits vorhandene Kenntnisse festigen möchten, um mehr sprachliche Kompetenz zu erlangen. Das Seminar vermittelt ein solides und wirklich anwendbares Basiswissen.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Fr, 13.04.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 14.04.2018, 09:00-13:00 Uhr

2x, 9 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €/ Ermäßigung möglich

SPANISCH

32001 | GESEKE

Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (A1)

Jasmin Deppe

Ob für ein verlängertes Wochenende oder für einen richtigen Urlaub. Ein paar Spanischkenntnisse gehören zu Ihrer Ausrüstung für einen Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika. In diesem Kompaktkurs können Sie schnell und effektiv die notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen erlernen. Auch sehr gut als „Schnupperkurs“ für den Einstieg ins Spanische geeignet.

Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekannt gegeben.

Do, 01.02.-26.04.2018, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

80,00 €/ Ermäßigung möglich

32002 | BAD WÜNNENBERG

40 Jahre VHS: Schnupperabend - Spanisch für den Urlaub (A1)

Jasmin Deppe

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und ge-

bührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Mi, 24.01.2018, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum AE 08

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32003 | BAD WÜNNENBERG

Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (A1)

Jasmin Deppe

Ob für ein verlängertes Wochenende oder für einen richtigen Urlaub. Ein paar Spanischkenntnisse gehören zu Ihrer Ausrüstung für einen Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika. In diesem Kompaktkurs können Sie schnell und effektiv die notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen erlernen. Auch sehr gut als „Schnupperkurs“ für den Einstieg ins Spanische geeignet.

Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekannt gegeben.

Mi, 31.01.-02.05.2018, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum AE 08

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

80,00 €/ Ermäßigung möglich

32004 | DELBRÜCK

40 Jahre VHS: Schnupperabend - Spanisch für den Urlaub (A1)

José Serrano

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Mi, 24.01.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

32005 | DELBRÜCK

Spanisch für den Urlaub (A1)

José Serrano

Sie möchten nach Spanien verreisen und es fehlt Ihnen der Mut, Spanisch zu sprechen? In diesem Kurs erlernen Sie einen grundlegenden spanischen Wortschatz sowie Grammatik und üben dabei, wie Sie sich mit einfachen Sätzen sprachlich angemessen ausdrücken können, um urlaubstypische Situationen, wie z.B. einen Restaurantbesuch, einen Einkauf, eine Wegbeschreibung, den Check-in am Flughafen oder aber einen Smalltalk im Hotel meistern zu können.

Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekannt gegeben.

Mi, 31.01.-14.03.2018, 19:30-21:00 Uhr

7x, 14 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

46,60 €/ Ermäßigung möglich

32006 | HÖVELHOF

40 Jahre VHS: Schnupperabend - Spanisch für den Urlaub (A1)

José Serrano

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Do, 25.01.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

32007 | HÖVELHOF

Spanisch für Anfänger (A1)

José Serrano

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer Spanisch lernen wollten. Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Umgebung ohne Leistungsdruck.

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag

Do, 01.02.-22.03.2018, 18:00-19:30 Uhr

7x, 14 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

46,60 €/ Ermäßigung möglich

32008 | GESEKE

Spanisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (Schnupperabend)

Jasmin Deppe

Sie haben sich vorgenommen, die spanische Sprache neu zu erlernen oder in Vergessenheit geratene (Schul-)Kenntnisse wieder aufzufrischen? Sie sind sich nicht sicher, ob ein VHS-Kurs sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser Infoabend genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Spanisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)“ zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmer kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs.

Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 32006N „Spanisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)“. Auch Teilnehmer, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Di, 30.01.2018, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32009 | GESEKE

Spanisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)

Jasmin Deppe

¡Hola amigos! Spanisch lernen von Anfang an! Der Kurs richtet sich an echte Anfänger und befähigt diese zum ersten Sprechen (Begrüßung, Kontaktaufnahme, über Interessen und Vorlieben sprechen,

nach dem Weg fragen, sich unterwegs orientieren etc.). Als Ihre Dozentin freue ich mich darauf, alle diejenigen, die meine schöne Sprache lernen wollen, von der Vielfalt der spanischen Sprache und Kultur begeistern zu können.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32006). Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekannt gegeben.

Di, 06.02.-24.04.2018, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

66,60 €/ Ermäßigung möglich

32010 | DELBRÜCK

Spanisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

José Serrano

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer Spanisch lernen wollten. Ob Anfänger mit minimalen Kenntnissen oder Wiedereinsteiger, hier ist jeder herzlich willkommen! Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Umgebung ohne Leistungsdruck.

Lehrbuch: Caminos neu A1; Klett Verlag

Mi, 31.01.-14.03.2018, 18:00-19:30 Uhr

7x, 14 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

46,60 €/ Ermäßigung möglich

32011 | DELBRÜCK

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)

José Serrano

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Das Lehrbuch wird in der 1. Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Mo, 29.01.-23.04.2018, 19:30-21:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

66,60 €/ Ermäßigung möglich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

32012 | SALZKOTTEN

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2)

Olga Yanez De Bannenber

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der spanischen Sprache erlernt und angewendet. Auch Wiedereinsteiger, die vorhandene Kenntnisse wieder auffrischen möchten, sind selbstverständlich herzlich willkommen.

Lehrbuch: „el curso en vivo A2“, ISBN-Nr.: 978-3-468-48250-2 (ab Lektion 5)

Di, 30.01.-17.04.2018, 10:30-12:00 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 €/ Ermäßigung möglich

32013 | GESEKE

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen II (A2)

Jasmin Deppe

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen und Freude an der spanischen Sprache. Sie lernen einfache Verständigung im Alltag, am Arbeitsplatz und auf Reisen. Wiedereinsteiger sind sehr herzlich willkommen!

Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekannt gegeben. Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester.

Mo, 29.01.-23.04.2018, 18:15-19:45 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

66,60 €/ Ermäßigung möglich

32014 | DELBRÜCK

Spanisch für mäßig Fortgeschrittene (A2)

José Serrano

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett Verlag

Mo, 29.01.-23.04.2018, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

66,60 €/ Ermäßigung möglich

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

32015 | DELBRÜCK

Spanisch für Fortgeschrittene (A2)

José Serrano

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett Verlag

Di, 30.01.-17.04.2018, 08:45-10:15 Uhr

10x, 20 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 €/ Ermäßigung möglich

32016 | BÜREN

Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Olga Yanez De Bannenber

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: „Con gusto B1“ - ISBN: 978-3-12-515010-2

ab Lektion 5

Di, 30.01.-17.04.2018, 08:30-10:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

80,00 €/ Ermäßigung möglich

ITALIENISCH

33001 | DELBRÜCK

Italienisch für die Reise (A1) - Kompaktkurs

Ingrid Ebersold

In diesem Kompaktkurs lernen Sie die allerwichtigsten Wörter und situativen Ausdrücke kennen, um sich in Italien sprachlich orientieren und verständigen zu können. Es macht Freude, sich in entspannter Atmosphäre ein bisschen auf Italienisch zu unterhalten. Vielleicht bringen Sie aus Ihrem Italienurlaub noch so viel Begeisterung mit, dass Sie das Kursangebot anspricht.

Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen haben die Möglichkeit, diese zu vertiefen und Neues hinzuzulernen.

Sa, 24.02.2018, 09:00-13:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

16,60 €/ Ermäßigung möglich

33002 | SALZKOTTEN

Buongiorno! Italienisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)

Martina Vignotto

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, weitere Kenntnisse der italienischen Sprache und Kultur zu erwerben. In einer netten Gruppe und entspannten Arbeitsatmosphäre bereiten Sie sich auf Ihren nächsten Italienurlaub vor und verstehen endlich mehr als „Arrivederci!“ oder „Ciao Bella!“. Erweitern Sie mit diesem Kurs die Grundlagen Ihrer italienischen Sprachkenntnisse, um alltägliche Situationen gelassen zu bestehen. Die Kursleiterin spricht Italienisch als Muttersprache, das garantiert einen hohen Lernerfolg!

Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Vorkenntnissen und ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester.

Neue Teilnehmer sind ebenfalls herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con Piacere A2, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-525-183-0)

Mi, 31.01.-18.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str.65-67, Raum 254

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

66,70 €/ Ermäßigung möglich

33003 | GESEKE

40 Jahre VHS: Schnupperabend Italienisch (A1)

Anna Sternberg

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Mo, 22.01.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

33004 | GESEKE

Italienisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Anna Sternberg

Wollten Sie immer schon mit Ihrem Lieblingsitaliener bei einem „caffè“ über das „dolce vita“ sinnieren, verstehen, worüber Domenico Modugno in seinem Welthit „Volare“ singt oder im Italienurlaub mit den Händlern auf dem „mercato“ um duftende Zitronen, leckeren Fisch oder Käse feilschen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Neben der Sprache lernen Sie einiges über das Land, seine wunderbaren Einwohner und die reiche Kultur des „Bel paese“. So erwerben Sie erste Sprachkenntnisse für Alltag und Urlaub, um sich am Ende des Kurses mit einfachen Sätzen auf Italienisch verständigen zu können.

Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester und eignet sich für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Auch Neueinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind sehr herzlich willkommen! Lehrbuch: „Con piacere A1“ (Klett, ISBN: 978-3-12-525180-9).

Mo, 29.01.-23.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 €/ Ermäßigung möglich

33005 | GESEKE

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2)

Walter Christoph Franz

Sie erwerben Sprachkenntnisse für Alltag und Urlaub und lernen, sich mit einfachen Sätzen zu verständigen.

Lehrbuch: Allegro Band 2, ab Lektion 5

Di, 30.01.-05.06.2018, 18:00-19:30 Uhr

15x, 30 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

99,90 €/ Ermäßigung möglich

33300 | GESEKE

Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)

Walter Christoph Franz

Sie erwerben Sprachkenntnisse für Alltag und Urlaub und lernen, sich mit einfachen Sätzen zu verständigen.

Lehrbuch: Chiaro! A2, ab Lektion 9

Mi, 31.01.-06.06.2018, 18:00-19:30 Uhr

16x, 32 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

128,00 €/ Ermäßigung möglich

33500 | GESEKE

„Parliamo italiano“ - Italienisch mit guten Vorkenntnissen (B1)

Walter Christoph Franz

Wir sprechen über aktuelle Themen des alltäglichen Lebens mit Hilfe von kurzen Erzählungen, Artikeln, Liedern. Gleichzeitig wiederholen wir wichtige grammatikalische Themen.

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

Mi, 07.02.2018, 19:30-21:00 Uhr

Mi, 07.03.2018, 19:30-21:00 Uhr

Mi, 11.04.2018, 19:30-21:00 Uhr

Mi, 09.05.2018, 19:30-21:00 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

40,00 €/ Ermäßigung möglich

FRANZÖSISCH

34000 | DELBRÜCK

Französisch für Einsteiger (A1)

Iris Reckmann

Bonjour! Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die schon immer einen Einblick in die Grundlagen der französischen Sprache haben wollten. Ziel dieses Abends ist, erste Einblicke in die Vielseitigkeit der französischen Sprache zu geben. Bei Interesse der Teilnehmenden können weitere Termine abgesprochen werden.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse der französischen Sprache.

Do, 01.02.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

34001 | GESEKE

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1)

Fabian Kelm

Bonjour! Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich schon immer Grundlagen der französischen Sprache aneignen oder wieder auffrischen wollten. Ziele dieses Kurses sind die Vermittlung eines Grundwortschatzes, einfacher Kommunikation und erste Einblicke in die Vielseitigkeit der französischen Sprache. *Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse der französischen Sprache. Lehrbuch: On y va A1, ISBN-10: 3191033254*

Mi, 31.01.-11.04.2018, 18:00-19:30 Uhr

9x, 18 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A04

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

59,90 €/ Ermäßigung möglich

34002 | HÖVELHOF

Französisch für Einsteiger für die Reise (A1)

Ingrid Kuhl

Der erste Schritt ist gemacht. Jetzt geht es Schritt für Schritt - pas à pas - weiter, Mitläufer sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Voyages neu A1, ISBN: 978-3-12-529412-7

Mi, 31.01.-18.04.2018, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 €/ Ermäßigung möglich

34004 | SALZKOTTEN

Französisch mit Vorkenntnissen (A2)

Ingrid Kuhl

Allons-y alors! Bekanntes wird wiederholt - Neues geübt. Sie werden hören, lesen, sprechen, aber nie den Mut verlieren.

Lehrbuch: Perspectives Allez-y A2, ISBN 978-3-06-520184-1

Mi, 31.01.-18.04.2018, 10:30-12:00 Uhr

10x, 20 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,

Seminarraum 2. OG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 €/ Ermäßigung möglich

34005 | SALZKOTTEN

Französisch mit Vorkenntnissen (B1)

Ingrid Kuhl

Comprendre, s'entraîner, communiquer! Das nötige Werkzeug vermitteln die Texte und Übungen des Lehrbuchs.

Perspectives B1, ISBN-Nr. 978-3-06-520165-0

Mo, 29.01.-30.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 €/ Ermäßigung möglich

34006 | SALZKOTTEN

Französisch mit Vorkenntnissen (B2)

Ingrid Kuhl

„Ici on parle français“: on cause, on parle de choses et d'autres, de la pluie et du beau temps, on discute à l'appui de différents textes, récits ou articles de journaux. ça vous dit? Venez nous rejoindre: inscrivez-vous.

Mi, 31.01.-18.04.2018, 08:45-10:15 Uhr

10x, 20 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,

Seminarraum 2. OG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 €/ Ermäßigung möglich

34008 | HÖVELHOF

Französisch für Fortgeschrittene (A2)

Gertraud Mütter

Mit Hilfe der erlernten grammatikalischen Strukturen und eines aktuellen Wortschatzes sollen die Teilnehmer weiterhin das freie Sprechen praktizieren. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Französisch Alltagstauglich, Hueber Verlag, 978-3-19-107932-1 Lebendiges Französisch, Hueber Verlag (nur antiquarisch zu bekommen)

Mo, 08.01.-19.03.2018, 08:30-10:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

57,30 €/ Ermäßigung möglich

34009 | GESEKE

Französisch Schnupperkurs (für Schüler der 5. Klasse des Gymnasiums)

Fabian Kelm

Dieser Schnupperkurs bietet eine kurze Einführung in die französische Sprache als Unterrichtsfach. Mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird ein Überblick über Frankreich und andere französischsprachige Länder spielerisch erarbeitet. Darüber hinaus werden erste Wörter und Sätze erlernt, so dass ein umfangreicher Eindruck von der neuen Sprache vermittelt wird.

Der Kurs dient als Entscheidungshilfe für die Schüler/innen der 5. Klasse und ihre Eltern. Bitte Stifte, Papier, Schere und Klebstoff mitbringen.

Sa, 10.03.2018, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

8,00 €

35001 | DELBRÜCK

Niederländisch für Anfänger mit Grundkenntnissen (A1)

Klaasje Wassenaar

Der Urlaub steht an und Sie möchten sich mit den niederländischen Nachbarn unterhalten? Sie verfügen aber über nur sehr geringe Niederländisch-Kenntnisse? Dann ist dieser Niederländischkurs genau das Richtige für Sie! Sie erhalten eine Einführung in die niederländische Sprache und erlernen einen kleinen Grundwortschatz zur Bewältigung einfacher Situationen im Urlaub und im Alltag, wie z.B. jemanden zu begrüßen, sich vorzustellen, etwas zu bestellen oder einzukaufen.

Lehrbuch: „Wat leuk“ Hueber Verlag, ISBN Nr. 978-3-19-005460-2

Di, 06.03.-15.05.2018, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

53,30 € / Ermäßigung möglich

NIEDERLÄNDISCH

35000 | DELBRÜCK

Niederländisch für Anfänger (A1)

Klaasje Wassenaar

Der Urlaub steht an und Sie möchten sich mit den niederländischen Nachbarn unterhalten? Sie verfügen aber über nur sehr geringe Niederländisch-Kenntnisse? Dann ist dieser Niederländischkurs genau das Richtige für Sie! Sie erhalten eine Einführung in die niederländische Sprache und erlernen einen kleinen Grundwortschatz zur Bewältigung einfacher Situationen im Urlaub und im Alltag, wie z.B. jemanden zu begrüßen, sich vorzustellen, etwas zu bestellen oder einzukaufen.

Lehrbuch: „Wat leuk“ Hueber Verlag, ISBN Nr. 978-3-19-005460-2

Di, 06.03.-15.05.2018, 10:30-12:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Lonsberg Gebäude, Am Krienerbusch 6-8

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

53,30 € / Ermäßigung möglich

PORTUGIESISCH

35002 | GESEKE

40 Jahre VHS: Olá queridos amigos! Schnupperabend Portugiesisch

Roseli Danckwerts

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Dieser Portugiesisch-Schnupperabend bietet Ihnen die Möglichkeit, Einblicke in die Kursinhalte, die angewandte Unterrichtsweise sowie die verwendeten Materialien zu erhalten. Kursleiterin Roseli Danckwerts ist gebürtige Brasilianerin mit deutschen Wurzeln und verfügt über langjährige Erfahrung im Unterrichten von Portugiesisch.

Mi, 24.01.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

35003 | GESEKE

Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger (Schnupperabend)

Roseli Danckwerts

Sie haben sich vorgenommen, die portugiesische Sprache neu zu erlernen oder in Vergessenheit geratene Kenntnisse wieder aufzufrischen? Sie sind sich nicht sicher, ob ein VHS-Kurs sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser Infoabend genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger (A1)“ zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmer kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs.

Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 35004 „Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger (A1)“. Auch Teilnehmer, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Mi, 31.01.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35004 | GESEKE

Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger (A1)

Roseli Danckwerts

Werden auch Sie ein Lusitaner! Weil Portugiesisch eine Weltsprache ist, die von über 200 Millionen Menschen in neun Ländern, verteilt über vier Kontinente gesprochen wird. Diese Vielfalt spiegelt sich in unserem Kurs wider, wo auch interkulturelle Aspekte von Geschichte, Gesellschaft, Politik und sogar die Gastronomie berücksichtigt werden. Ob Portugiesisch oder Brasilianisch, ob für den Urlaub oder den Beruf: In unserem Kurs kommen alle auf ihre Kosten und es finden sich Gleichgesinnte. Die Kursleiterin, eine Brasilianerin mit deutschen Wurzeln, hat langjährige Erfahrung im Unterrichten von Portugiesisch und verkehrt sowohl in Brasilien wie auch in Portugal. Abgerundet wird der Kurs durch ein gemeinsames Abendessen in einem portugiesischem Restaurant.

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird am ersten Veranstaltungsabend mit den Teilnehmern besprochen.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 35003).

Mi, 07.02.-21.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

7x, 14 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

46,60 €/ Ermäßigung möglich

35005 | GESEKE

Olá queridos amigos II ! Portugiesisch für Anfänger II (A1)

Roseli Danckwerts

Werden auch Sie ein Lusitaner! Weil Portugiesisch eine Weltsprache ist, die von über 200 Millionen Menschen in neun Ländern, verteilt über vier Kontinente gesprochen wird. Diese Vielfalt spiegelt sich in unserem Kurs wider, wo auch interkulturelle Aspekte von Geschichte, Gesellschaft, Politik und sogar die Gastronomie berücksichtigt werden. Ob Portugiesisch oder Brasilianisch, ob für den Urlaub oder den Beruf: In unserem Kurs kommen alle auf ihre Kosten und es finden sich Gleichgesinnte. Die Kursleiterin, eine Brasilianerin mit deutschen Wurzeln, hat langjährige Erfahrung im Unterrichten von Portugiesisch und verkehrt sowohl in Brasilien wie auch in Portugal. Abgerundet wird der Kurs durch ein gemeinsames Abendessen in einem portugiesischem Restaurant.

Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester und richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird am ersten Veranstaltungsabend mit den Teilnehmern besprochen.

Mo, 29.01.-19.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

7x, 14 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

46,60 €/ Ermäßigung möglich

Digitalisierung schafft neue
Bildungsformate

Tipp: Xpert Business-Webinare im
Fachbereich 4

LATEIN

35020 | GESEKE

Latein Schnupperkurs (für Schüler der 5. Klasse des Gymnasiums)

Beate Kelm

Geschichte einmal anders erleben! Der Schnupperkurs Latein macht's möglich. Am Ursprung der romanischen Sprache wird nicht nur Altes wiederbelebt, sondern Neues gelernt und intensiviert. Kenntnisse der lateinischen Sprache verbessern nicht nur das Verständnis und die Verwendung von Fremdwörtern, sondern unterstützen und erleichtern darüber hinaus das Erlernen weiterer romanischer Sprachen. Mit dem Schnupperkurs Latein bietet die VHS eine spielerisch-interessante Möglichkeit, dem Dogma von der „toten Sprache“ ein Ende zu setzen.

Der Kurs dient als Entscheidungshilfe für die Schüler/innen der 5. Klasse und ihre Eltern. Bitte Stifte, Papier, Schere und Klebstoff mitbringen.

Sa, 17.03.2018, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

8,00 €

ARABISCH

36000 | HÖVELHOF

Arabisch für Einsteiger A1

Faten Lahdo

Geschätzte 240 Millionen Menschen sprechen Arabisch als Muttersprache, weitere 50 Millionen als Zweitsprache. Damit gilt Arabisch als eine der Weltssprachen und ist in seiner Hochsprache, die in 29 Ländern der Welt gesprochen wird, eine der sechs Amtssprachen der Vereinten Nationen. Dieser Schnupperkurs richtet sich an alle, die dem Orient mit seiner Sprache und Kultur ein Stück näher kommen möchten und bietet die Möglichkeit, in einem überschaubaren Rahmen einen Eindruck der arabischen Sprache zu gewinnen. Das Erlernen erster arabischer Schriftzeichen sowie erste arabische Wörter zu sprechen und zu lesen sind Ziel des Schnupperkurses.

Das Lehrbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde besprochen.

Mi, 31.01.-21.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 129

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

64,00 €/ Ermäßigung möglich

36001 | SALZKOTTEN

Arabisch für Fortgeschrittene A1

Fadhil Shubbar

Geschätzte 240 Millionen Menschen sprechen Arabisch als Muttersprache, weitere 50 Millionen als Zweitsprache. Damit gilt Arabisch als eine der Weltssprachen und ist in seiner Hochsprache, die in 29 Ländern der Welt gesprochen wird, eine der sechs Amtssprachen der Vereinten Nationen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die dem Orient mit seiner Sprache und Kultur ein Stück näher kommen möchten. Die Teilnehmer lernen die hocharabische Sprache zu schreiben, zu lesen und zu sprechen. Der Lernprozess beginnt mit den Buchstaben, Zahlen und der Aussprache, es folgen das Wort und dann der Satzbau. Der erfahrene Dozent vermittelt die Kursinhalte anhand eines speziell auf die Bedürfnisse deutscher Teilnehmer zugeschnittenen Lernsystems, das sich durch seinen großen Abwechslungsreichtum auszeichnet.

Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Das Lehrmaterial wird vom Dozenten bereitgestellt.

Di, 30.01.-17.04.2018, 19:30-21:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 259

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

80,00 €/ Ermäßigung möglich

40 Jahre VHS

Gratis Schnupperangebote
zum Jubiläum



Veranstaltungen des plattdeutschen Kreises Hövelhof

Weitere Termine:

Internetseite, Tagespresse, Hövelhofer Rundschau oder auf Anfrage.
Zu allen Veranstaltungen ist jeder Interessierte herzlich eingeladen!

Plattdeutscher Kreis im Sennekult Hövelhof e. V.

Staumühler Str. 70

33161 Hövelhof

www.heimatzentrum-owl.de

05257/5009-830

carsten.tegethoff@hoevelhof.de



Singen unter dem Weihnachtsbaum

Mi. 3.1.17 um 19.00 Uhr im Heimatzentrum



Veranstalter: Plattdeutscher Kreis Hövelhof

Bei weihnachtlichen Liedern, Vorträgen, Gedichten im festlich geschmückten Haus soll noch einmal weihnachtliche Stimmung aufkommen. Dazu gibt's Bratäpfel, Glühwein...

Das Singen unter dem Weihnachtsbaum ist seit vielen Jahren ein fest etablierter Abend des plattdeutschen Kreises.

Steinzeitforschungen in der Senne

Mi. 7.3.18 um 19.00 Uhr im Heimatzentrum

Veranstalter: Plattdeutscher Kreis

Geschichtsvortrag von Karl Banghard, Leiter im archäologischen Freilichtmuseum Oerlinghausen. Es geht um Jäger & Sammler der Senne in der Steinzeit. Dazu gibt es Fundstellen, mit denen sich Experten in der letzten Zeit intensiver beschäftigen.



Tag der offenen

Tür am So. 17.6.18

11 – 17 Uhr im Heimatzentrum

Veranstalter: Plattdeutscher Kreis

Hier gibt es viel über die Lebensweisen der alten Sennebewohner, altbäuerliche Tätigkeiten, altes Handwerk und Brauchtum zu entdecken. Am Tag der offenen Tür werden alte Gewerke vorgeführt, alle Gebäude laden zur Besichtigung ein. Dazu gibt es ein Rahmenprogramm, zu dem auch andere Gruppierungen beitragen.



Das Heimatzentrum steht ganzjährig für Besuchergruppen zur Verfügung, die eine geführte Besichtigung bekommen, auf Wunsch auch mit Kaffeetrinken. Nähere Informationen zum Heimatzentrum auf der Internetseite oder Anfrage.

Kaufmännische Weiterbildung

Mit bundesweit anerkannten Abschlüssen.

Rechnungswesen · Buchhaltung · Bilanzierung · Steuern · Lohnabrechnung
Controlling · Kostenrechnung · Finanzierung · Zahlungsverkehr · Personalwirtschaft



ADEL TAWIL

SO SCHÖN ANDERS

OPEN AIR

03.08.18
SALZKOTTEN
DRECKBURG

Karten an allen bekannten Vorverkaufsstellen
Örtlicher Veranstalter: Stadt Salzkotten



4 Beruf und EDV

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

4 BERUF UND EDV

BERUF UND EDV - UNSERE LEISTUNGS- ANGEBOTE DER BERUFLICHEN BILDUNG

Die Arbeitswelt ist einem stetigen Wandel unterzogen. Daher gilt es für die Mitarbeitenden, sich permanent weiter zu entwickeln und kontinuierlich zu qualifizieren – und zwar fachlich wie überfachlich. Mit den Angeboten der beruflichen Bildung unterstützen wir die Unternehmen und ihre Mitarbeitenden dabei.

Der Bereich „Berufliche Praxis und Schlüsselqualifikationen“ bietet Themen zur Stärkung fachlicher und sozialer Kompetenzen, die sich erfolgsversprechend im Berufsleben einbringen lassen. Schlagfertigkeit und selbstbewusstes Auftreten, Reflektionsfähigkeit und rhetorische Überzeugungskraft tragen zur Persönlichkeitsbildung bei und sind der Grundstein für den eigenen beruflichen Erfolg.

Darüber hinaus liefern unsere EDV-Kurse umfangreiche Antworten auf zahllose Fragestellungen rund um den Computer, die Digitalisierung und das Internet sowie weitere digitale Medien. Ob Neueinsteiger, Wiedereinsteiger oder Anwender mit Vorkenntnissen – das Angebot bietet für jeden etwas. Dazu gehören Tastschreibkurse, Angebote zum grundlegenden Umgang mit dem Computer sowie dem Smartphone oder Tablet-PC als auch die gängigsten Anwendungen aus dem Office-Bereich, die in Beruf und auch Freizeit an vielen Stellen zum Einsatz kommen. Auch kreative Anwendungsbereiche der digitalen Fotografie und Bildbearbeitung zählen zu den Angeboten unserer VHS.

FIRMENSCHULUNGEN

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

STAATLICH GEFÖRDERTE WEITERBILDUNG

Die Förderprogramme Bildungsprämie und Bildungsscheck.NRW richten sich an Erwerbstätige, die eine berufliche Weiterbildung absolvieren möchten und bieten unter bestimmten Förder Voraussetzungen eine finanzielle Unterstützung in Höhe von 50 Prozent der Kosten für Kurs- oder Prüfungsgebühren. Der Förderhöchstbetrag liegt bei maximal 500,00 €. Beim Bildungsscheck.NRW können auch Arbeitgeber von der Förderung profitieren. Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung sowie aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert. Der Bildungsscheck ist ein Instrument des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und wird ebenfalls gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Interessenten, die eine berufliche Weiterbildung planen, egal ob in unserer VHS oder bei einem anderen Weiterbildungsanbieter, beraten wir gerne persönlich in unserer Hauptgeschäftsstelle in Salzkotten.



BILDUNGSSCH~~€~~CK
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT



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

ONLINE LERNEN – BEQUEM VON ZUHAUSE AUS

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar von erfahrenen Online-Dozenten. An den Live-Webinaren können Sie von zuhause aus teilnehmen. Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit erfahrenen Dozenten

verbunden sind, die Vorträge halten, Übungsaufgaben stellen oder Praxisfälle demonstrieren. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an die Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. Die Aufzeichnungen der Live-Webinare sind für Sie für die Dauer des gesamten Semesters abrufbar.

ÜBERSCHAUBARE KURSMODULE

Sie möchten sich nicht langfristig an umfangreiche Lehrgänge mit 300 und mehr Unterrichtsstunden binden? Denn was passiert, wenn Sie die Mammut-Abschlussprüfung am Ende nicht bestehen? Oder aus persönlichen oder beruflichen Gründen unterbrechen müssen? Das kann Ihnen mit Xpert Business nicht passieren.

Das Kurssystem ist modular aufgebaut und bietet Ihnen dadurch maximale Flexibilität. Jeder Kursbaustein umfasst überschaubare 50 bis 60 Unterrichtsstunden und kann mit einer eigenen Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden - die Ihnen niemand mehr nehmen kann, auch wenn Sie erst später oder an einem anderen Ort mit einem nächsten Kursbaustein fortfahren möchten.

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft										
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft		
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling	
Finanzbuchführung (1)	●	●							●	
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●	
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●	
Bilanzierung			●		●		●	●	●	
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●	
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●	
Controlling		●						●	●	
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●	
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●	
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●	
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●	
Personalwirtschaft						●			●	
Einnahmen-Überschussrechnung									●	
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen									●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Ihre Bildungserfolge und -investitionen werden kleinschrittig gesichert. Und das Beste: Einmal abgeschlossene Kursmodule können Sie gleich für mehrere Abschlüsse einbringen - ohne unnötige Wiederholungen. So sparen Sie Zeit und Geld.

UNVERBINDLICH TESTEN

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

ANERKANNTE ABSCHLÜSSE

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

XPERT BUSINESS - UND WEITER

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

FINANZIELLE FÖRDERMÖGLICHKEITEN

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

PERSÖNLICHER ANSPRECHPARTNER

Über die VHS steht Ihnen ein persönlicher Ansprechpartner für Fragen rund um das Xpert Business LernNetz, die Kursmodule der kaufmännischen Weiterbildungslehrgänge und die Handhabung der Live-Webinare zur Verfügung. Wenden Sie sich mit Ihren Fragen unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 oder der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de an Herrn Markus Krick.

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT

40001 | SALZKOTTEN

Kaufmännische Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat - Infoabend

Markus Krick

Das Xpert Business-Zertifikatssystem ermöglicht es Ihnen, in überschaubaren und modular aufgebauten Kursbausteinen anerkannte Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüsse zu erwerben. Die VHS gibt für jedes Modul eine Durchführungsgarantie ab dem ersten Teilnehmer und verschafft Ihnen dadurch Planungssicherheit. Sie werden in Live-Webinaren, an denen Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen können, von erfahrenen Online-Dozenten unterrichtet. Dadurch genießen Sie maximale Flexibilität. Jeder Kursbaustein kann unverbindlich getestet und am Ende mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Und das Beste: einen abgeschlossenen Baustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Und falls Sie bereits weiter denken: An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse Credit-Points für Ihr Studium angerechnet. Diese und weitere Vorteile des Zertifikatssystems erläutern wir Ihnen an diesem Infoabend, gewähren Ihnen einen Einblick in die Technik der Live-Webinare und nehmen uns insbesondere Zeit für Ihre Fragen: Was bedeutet Durchführungsgarantie? Wie läuft ein Webinar ab? Wie funktioniert das mit den Videos? Wie sind Selbstlernphasen und Prüfungsvorbereitung aufgebaut? Ist es möglich, das System unverbindlich zu testen? Welche staatlichen Fördermöglichkeiten gibt es?

Als persönlicher Ansprechpartner für das Xpert Business-Zertifikatssystem steht Ihnen unser stellv. VHS-Leiter Markus Krick unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 sowie der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de gerne auch unabhängig vom Infoabend zur Verfügung.

Do, 15.02.2018, 18:30-20:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

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

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

40002 | ONLINE**Finanzbuchführung 1 (Xpert Business-Zertifikat)***Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)*

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Das Modul richtet sich an Einsteiger, es werden daher keinerlei Kenntnisse der Finanzbuchführung vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 06.03.-14.06.2018, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

235,00 €**40003 | ONLINE****Finanzbuchführung 2 (Xpert Business-Zertifikat)***Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)*

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

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

Di und Do, 06.03.-14.06.2018, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

235,00 €**40004 | ONLINE****Finanzbuchführung 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)***Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)*

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

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

Di und Do, 06.03.-14.06.2018, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

235,00 €

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

40005 | ONLINE

Lohn und Gehalt 1 (Xpert Business-Zertifikat)

Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)

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

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

Di und Do, 06.03.-14.06.2018, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

235,00 €

40006 | ONLINE

Lohn und Gehalt 2 (Xpert Business-Zertifikat)

Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern 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 Arbeitnehmergruppen ein. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Muster-

klausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 06.03.-14.06.2018, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

235,00 €

40007 | ONLINE

Lohn und Gehalt 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)

Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)

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

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

Di und Do, 06.03.-14.06.2018, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

235,00 €

Informationen zu Ermäßigungen erhalten Sie unter „Allgemeine Hinweise“ am Ende des Heftes!

40008 | ONLINE Einnahmen-Überschussrechnung (Xpert Business-Zertifikat)

Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

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

Di und Do, 06.03.-24.04.2018, 18:30-20:30 Uhr
11x, 29,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen. Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

175,00 €

40009 | ONLINE Kosten- und Leistungsrechnung (Xpert Business-Zertifikat)

Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)

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

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

Di und Do, 06.03.-14.06.2018, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen. Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

235,00 €

40010 | ONLINE Finanzwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)

Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)

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

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

Di und Do, 06.03.-14.06.2018, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen. Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

235,00 €

Gerne bietet unsere Volkshochschule Ihrem Unternehmen / Ihrer Einrichtung eine individuell geplante Schulung an!

40011 | ONLINE

Bilanzierung (Xpert Business-Zertifikat)

Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)

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

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

Di und Do, 06.03.-14.06.2018, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

235,00 €

40012 | ONLINE

Controlling (Xpert Business-Zertifikat)

Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)

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

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

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

Di und Do, 06.03.-14.06.2018, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

235,00 €

40013 | ONLINE

Betriebliche Steuerpraxis (Xpert Business-Zertifikat)

Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)

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

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

Di und Do, 06.03.-14.06.2018, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

235,00 €

40014 | ONLINE

Personalwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)*Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)*

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

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

Di und Do, 06.03.-14.06.2018, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen. Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

235,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

Wir sind dort wo Sie sind Immer - Überall



Online-Banking



VR-Banking App

19.600
GeldautomatenSicher online
bezahlenPersönliche
Beratung vor Ort

**Volksbank
Delbrück-Hövelhof eG**

Ihre Bank vor Ort!

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN

Grundlagen der Buchführung I - Grundkurs am Wochenende

Maria-Elisabeth Mertensmeier

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. Der Kurs ist als Prüfungsvorbereitung geeignet.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs befähigt zum Besuch des geplanten Aufbaukurses „Grundlagen der Buchführung II“ im Herbst 2018.

40015 | SALZKOTTEN

Fr, 16.02.2018, 18:00-21:15 Uhr

Sa, 17.02.2018, 09:00-16:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 255
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

48,00 € / Ermäßigung möglich

40016 | DELBRÜCK

Fr, 13.04.2018, 18:00-21:15 Uhr

Sa, 14.04.2018, 09:00-16:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

48,00 € / Ermäßigung möglich

40017 | SALZKOTTEN

Finanzbuchhaltung mit

Lexware financial office pro 2017

Maria-Elisabeth Mertensmeier

Dieser Kurs ist insbesondere für Mitarbeitende kleiner und mittelständischer Unternehmen geeignet.

Die Kursinhalte umfassen die Organisation der Buchhaltung (Vorbereitung der Unterlagen, Grundeinstellungen, Buchungsvorlagen, Belegnummernkreise, Kontenplan), die Buchungserfassung (Stapelbuchung, Dialogbuchen, Eröffnungsbuchungen, Buchen von Belegen), die Buchung von Kassenbelegen mit Kassenbericht, Auswertungen (USt-Voran-

meldung, BWA, GuV und Bilanz, Statistikauswertung), besondere Buchungen (Buchen mit Kostenstellen, Budgetverwaltung, Schnellbuchungsmaske, Jahresabschluss) und den Datentransfer (Datenimport und -export, DATEV-Kontenzuordnung) sowie verschiedene Zusatzmodule des Programms (Termine und Aufgaben, Mahnoptionen, Bankeinzug von Kunden, Überweisung an Lieferanten, Auswertungsaufbau, Datensicherung). Durch entsprechende Übung wird der Umgang mit dem Programm trainiert.

Grundkenntnisse in der Finanzbuchhaltung sowie im Umgang mit einem Computer und dem Betriebssystem Windows sind wünschenswert. Die erfolgreiche Teilnahme am Kurs berechtigt zur Verwendung einer kostenfreien Schüler- und Studentenversion von Lexware financial office pro in der aktuellen Version. Die Software erhalten Sie von der VHS.

Fr, 27.04.2018, 18:00-21:15 Uhr

Sa, 28.04.2018, 09:00-16:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 504 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

48,00 € / Ermäßigung möglich

40018 | SALZKOTTEN

Tagespflegeausbildung

Monika Evers, Heike Menne, Elisabeth Wörpel-Neh

Im Bereich der Kindertagespflege kooperiert die VHS vor Ort mit dem Jugend- und Sportamt des Kreises Paderborn. Der Kreis unterstützt mit der Vermittlung von verantwortungsvollen und qualifizierten Tagesmüttern und -vätern die individuelle Förderung und Betreuung von Kindern in einem familienähnlichen Umfeld. Ein wesentlicher Bestandteil hierzu ist die Qualifizierung der Akteure auf der Basis des Lehrplans Kindertagespflege des Deutschen Jugendinstitutes e.V. Als anerkannter Maßnahmenträger des Bundesverbandes für Kindertagespflege e. V. garantiert die VHS vor Ort die Erfüllung der geforderten Standards. Das ausgestellte Zertifikat „Qualifizierte Tagespflegeperson“ ist bundesweit anerkannt und bietet den Tagespflegeeltern auch überregionale Einsatzmöglichkeiten. Interessenten wenden sich bitte an Frau Marina Düchting, 05251-3085125, Fachberaterin Kindertagespflege des Jugendamtes des Kreises Paderborn, die die grundsätzliche Eignung der Bewerber prüft. Erst danach kann eine Teilnahme an der Qualifizierung bei der VHS erfolgen. Die Ausbildung umfasst insgesamt 160 Stunden.

**Di, Do und Sa, 17.05.2018-23.02.2019,
18:00-21:15 Uhr**

34x, 160 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

536,00 €



40019 | ÜBERÖRTLICH

Qualifizierung zur „Fachkraft Inklusive Pädagogik“

Prof. Dr. Timm Albers, Karl-Heinz Schmidt, Karin Wandelt

„Jedes Kind ist anders!“ ...und braucht daher etwas anderes für die erfolgreiche Entwicklung seiner Potenziale! Die Individualisierung der Pädagogik für alle Kinder, die höchstmögliche Partizipation aller Kinder und eine entsprechende alltagsintegrierte (Sprach-) Bildung für alle Kinder markieren Qualitätsentwicklungen und zugleich den Umfang fachpolitischer Forderungen nach Veränderungen alltäglichen pädagogischen Praxis. Zugleich sind diese drei Qualitäten notwendige Voraussetzungen der vierten großen Herausforderung, der Inklusion! Deshalb erscheint es sinnvoll, diese einzelnen Forderungen als Ganzheit im Sinne einer Querschnittaufgabe zu bewältigen. Inklusive Pädagogik ist eine pädagogische Arbeitsweise, die allen diesen Anforderungen der Gegenwart und Zukunft gerecht wird. Als Fachkraft für Inklusive Pädagogik, die solche Entwicklungen in der Praxis effizient „unter einen Hut“ bringen kann, sind Sie daher eine wichtige Ressource für viele Arbeitsfelder - zur kräfteschonenden Bewältigung der aktuellen Herausforderungen und zur nachhaltigen Zukunftssicherung. *Eine detaillierte Kursbeschreibung der Qualifizierung zur „Fachkraft Inklusive Pädagogik“ finden Sie auf unseren Internetseiten unter www.vhs-vor-ort.de.*

Mo, 05.03.2018, 09:00-16:00 Uhr

Di, 06.03.2018, 09:00-16:00 Uhr

Mi, 07.03.2018, 09:00-16:00 Uhr

Mo, 09.04.2018, 09:00-16:00 Uhr

Di, 10.04.2018, 09:00-16:00 Uhr

Mi, 11.04.2018, 09:00-16:00 Uhr

Mo, 14.05.2018, 09:00-16:00 Uhr

Di, 15.05.2018, 09:00-16:00 Uhr

Mi, 16.05.2018, 09:00-16:00 Uhr

Mo, 18.06.2018, 09:00-16:00 Uhr

Di, 19.06.2018, 09:00-16:00 Uhr

Mi, 20.06.2018, 09:00-16:00 Uhr

Mo, 10.09.2018, 09:00-16:00 Uhr

Di, 11.09.2018, 09:00-16:00 Uhr

Mi, 12.09.2018, 09:00-16:00 Uhr

15x, 120 UStd.

Universität Paderborn, Warburger Str. 100, Q2.122

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20

984,00 €



40020 | DELBRÜCK

Auch Eltern Grenzen setzen! Umgang mit „schwierigen“ Eltern

Karl-Heinz Schmidt

Die Beziehung zwischen ErzieherInnen bzw. Tagespflegepersonen und Eltern muss zwischen den Erwartungen einer Erziehungspartnerschaft und einer Kundenbeziehung gestaltet werden. Doch nicht jede Erwartung der Eltern ist mit dem Wohl ihres Kindes vereinbar. Und manche Verhaltensweisen und Erwartungen von Eltern überschreiten den Rahmen dessen, was ErzieherInnen bzw. Tagespflegepersonen tolerieren oder sich zumuten möchten, denn Verausgabung und kränkende Grenzüberschreitungen machen irgendwann krank. Wie lässt sich, möglichst vom ersten Tag an, mit allen (auch „schwierigen“) Eltern eine Beziehung wechselseitigen Respekts gestalten - zum Wohl der Kinder, aber auch zum Schutz der eigenen Gesundheit und der Arbeitszufriedenheit als ErzieherIn bzw. Tagespflegeperson?

Mo, 05.03.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 60

10,00 €

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

40021 | DELBRÜCK

Business Small Talk

Sören Döhlinger

Gerade im Beruf kommt den sogenannten kleinen Gesprächen des Small Talks eine große Bedeutung zu. Wie kann ich potenzielle Kunden sprachlich für mich gewinnen? Wie höre ich richtig zu und erkenne schnell die Kernaussagen des anderen? Wie kann ich meine Selbstsicherheit steigern und zugleich wichtige geschäftliche Kontakte im Rahmen eines Small Talks knüpfen? Zum Erlernen dieser Techniken bietet Ihnen das Seminar mittels Einzel- und Gruppentraining vielfältige, praxisnahe Möglichkeiten.

Sa, 17.02.2018, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €

Mit Erfolg telefonieren!

Ulrich Bender

In diesem Seminar erhalten Sie viele nützliche Tipps und Techniken, mit denen Sie jedes Telefongespräch positiver und produktiver gestalten können. Zum Inhalt des Seminars gehören u.a. psychologische Grundlagen der Telekommunikation, Eröffnung von Telefongesprächen, Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern usw.

40022 | BÜREN

Fr, 02.03.2018, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

20,00 € / Ermäßigung möglich

40023 | GESEKE

Fr, 15.06.2018, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

20,00 € / Ermäßigung möglich

40024 | DELBRÜCK

Körpersprache: Kleine Gesten - große Wirkung!

Sören Döhlinger

Beim Auftreten vor anderen Mitmenschen - im Beruf oder auch im privaten Bereich - setzen wir sehr oft unbewusst die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten

der Körpersprache ein. Dieses Seminar gibt Ihnen detaillierte Einblicke in das Ausdruckspotenzial und die bewussten Einsatzmöglichkeiten der non-verbalen Kommunikationsmittel. Vielfältige Learning by doing-Übungen und umfangreiches Lernmaterial garantieren nachhaltigen Wissenstransfer. Schöpfen Sie Ihr individuelles Ausdrucks-Potenzial gezielt aus und generieren Sie einen Mehrwert an Überzeugungskraft im Beruf und Alltag!

Sa, 17.03.2018, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €

40025 | SALZKOTTEN

Achtsame Kommunikation - aber wie?

Brigitte Knies

Der sprachliche Umgang ist für uns im täglichen Leben scheinbar selbstverständlich. Und gerade deshalb ist es sehr spannend das Thema Kommunikation aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten. In diesem Workshop erhalten Sie neben neuen Impulsen die Möglichkeit zu schauen, wie Sie dabei Gefühle und Bedürfnisse für sich und andere nicht außer Acht lassen.

Sa, 14.04.2018, 09:30-17:00 Uhr

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

26,70 € / Ermäßigung möglich

40026 | HÖVELHOF

Rhetorik und Präsentationstraining

Sören Döhlinger

Dieses Seminar richtet sich an alle, die die Grundkenntnisse in den Bereichen Kommunikation und Rhetorik kennen lernen möchten und ihr Know-how auch auf dem Gebiet der Präsentation in einer entspannten Atmosphäre erweitern möchten. Praxisnahe Übungen, u. a. auch zur Argumentations- und Verhandlungsmethodik bzw. zum Stressmanagement vervollständigen dieses Seminar.

Sa, 03.03.2018, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €

40027 | DELBRÜCK**Rhetorik mit Durchsetzungskraft***Sören Döhlinger*

Nicht selten erleben wir es im Alltag oder im Beruf: wir werden kommunikativ in die Defensive gedrängt und müssen ggf. den unliebsamen Rückzug antreten bzw. die eigene schlechte Ausgangssituation in Kauf nehmen! Wie kann ich mich aber effektiv gegen aggressive Formen einer „Kampf-Rhetorik“ wehren und am Ende einer Auseinandersetzung eben nicht als Verlierer dastehen? Dieses Seminar gibt Ihnen vielfältige praxisnahe Tipps zur Abwehr von aggressiven Wortführern und bietet Ihnen einen detaillierten Maßnahmen-Katalog in Bezug auf überlegene Formen der überzeugenden Gesprächsführung!

Sa, 10.03.2018, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €**Moderationsseminar -****Überzeugen durch Persönlichkeit***Jörg Henne*

In vielen Situationen ist man „Moderator“. Ob als Firmenvertreter mit Verantwortung, als Vorstandsmitglied eines Vereins oder auch als Kommunalpolitiker: Häufig ist es erforderlich, vor kleinen oder **großen Gruppen** zu sprechen. Die Zielsetzung ist, dass Sie Ihre Zuhörer motivieren und je nach Inhalt emotional berühren müssen. Nach diesem Seminar wird es Ihnen gelingen, vor kleinen und großen Gruppen Ihre Rede, Botschaften, Argumente und Gesprächsleitung authentisch elegant zu präsentieren. Sie lernen, sich gezielt auf die Moderation vorzubereiten, mögliche Ängste vor dem Publikum zu beseitigen sowie Ihre Stimme und Ihre Körpersprache effektiv einzusetzen. Sie verlieren die Scheu vor einem Mikrofon und verbessern den Umgang mit diesem. Aber das Wichtigste ist: Sie begeistern Ihre Zuhörer durch Ihre persönliche Art zu moderieren.

Bitte Schreibmaterial für persönliche Aufzeichnungen mitbringen.

40028 | BÜREN**Mi, 07.03.2018, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

22,00 € / Ermäßigung möglich**40029 | GESEKE****Mi, 14.03.2018, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

22,00 € / Ermäßigung möglich**Resilienz - Was uns stark macht!***Karin Nachtigall*

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: Manche Menschen sind immun gegen Angriffe von außen. Haben solche Stehaufmännchen einfach Glück gehabt, weil ihnen diese hilfreiche Fähigkeit in die Wiege gelegt wurde oder kann jeder lernen, resilient zu sein? Diese Fähigkeit soll im Rahmen des Workshops erlernt werden.

40030 | BÜREN**Mo, 19.02.-19.03.2018, 18:30-20:00 Uhr**

5x, 10 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich**40031 | DELBRÜCK****Di, 20.02.-20.03.2018, 18:30-20:00 Uhr**

5x, 10 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 214

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

40032 | SALZKOTTEN

Kommunizieren wie ein Profi? - Infoabend NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)

Jürgen Jonat

Das NLP zählt zu den effektivsten Kommunikations- und Beratungsmethoden; es ist ein exzellentes Modell zur Erreichung persönlicher Bestleistungen. Mit Hilfe des NLP werden Teile menschlicher Genialität sowohl lehr- als auch lernbar. Dabei ist Kommunikation weit mehr, als wir bewusst wahrnehmen. Die Reflexionsfähigkeit der eigenen Kommunikationsstrategien wird - im privaten wie auch im beruflichen Kontext - zunehmend zu der sozialen Kompetenz (Grundvoraussetzung). Das NLP bietet Ihnen dabei die Möglichkeiten, alle Ihre persönlichen Ressourcen sowohl zu entdecken als auch auszubauen. Es beinhaltet eine Vielfalt an Methoden, Ihre Verhaltens- und Denkmuster bewusst zu machen sowie anschließend zielgerichtet und lösungsorientiert weiter zu entwickeln. In dieser Einführungsveranstaltung erfahren Sie, wie das NLP entstand, wofür und für wen es gedacht ist, welche persönlichen und beruflichen Vorteile es bringt und wieso NLP ein Erfolgsmodell sein kann.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Institut für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung durchgeführt. Im Rahmen einer ca. 15-minütigen Pause werden Getränke bereitgestellt und es besteht die Möglichkeit zum persönlichen Austausch mit dem Trainer und anderen Teilnehmern.

Fr, 19.01.2018, 18:30-21:45 Uhr

1x, 4 UStd.

Institut für Kommunikation und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, Paderborner Straße 25
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

10,00 €

40033 | SALZKOTTEN

Basiskurs NLP - Die Grundlagen des Neuro-Linguistischen Programmierens

Jürgen Jonat

Im Neuro-Linguistischen Programmieren (derzeit laufen Bestrebungen es Neuro-Linguistische-Psychologie zu nennen) finden alle wesentlichen Kommunikationstheorien (P. Watzlawick, G. Bateson, N. Chomsky etc.) ihre Berücksichtigung. Zusammen mit dem Modellieren der systemischen Familientherapie Virginia Satirs, der Hypnosetherapie Milton H. Ericksons und der Gestalttherapie Fritz und Lore Perls haben Dr. Richard Bandler und Prof. John Grinder ein Kommunikations- und Therapie-Modell geschaffen,

was seit Ende der 70er Jahre Anwendung in allen Bereichen der ganzheitlichen Arbeit mit Menschen findet. Von daher ist es wichtiger Bestandteil von Ausbildungen der Bereiche Medizin, Pädagogik, Erziehung, Psychotherapie, Coaching, Sport, Business etc. In diesem NLP-Basis-Kurs erfahren und erleben Sie, wie sich Veränderungsarbeit mit dieser Methode „anfühlt“. Es wird in NLP-typischer Weise trainiert: kurze theoretische Einführungen, Demos in Großgruppe und Übungen in Kleingruppen. Sie erfahren außerdem wie das NLP entstand und wie es sich weiterentwickelt hat, wie genau es „funktioniert“ und wofür und für wen es gedacht ist, welchen beruflichen und ganz persönlichen Vorteil es für Sie bringt, wieso das NLP derzeit DAS Erfolgsmodell ist und wie Sie eine NLP-Ausbildung realisieren können.

Der Basiskurs wird vom Deutschen Verband für NLP e.V. anerkannt und kann als Grundlage für eine NLP-Ausbildung dienen. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Institut für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung durchgeführt.

Sa, 27.01.2018, 09:00-17:00 Uhr

So, 28.01.2018, 09:00-17:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Institut für Kommunikation und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, Paderborner Straße 25
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

200,00 €

Profiling: Mitarbeiter und Kollegen besser verstehen Karin Nachtigall

Menschen sind verschieden. Dies hat mit Charaktereigenschaften, persönlichen Erfahrungen und Fähigkeiten sowie individuellen Werten und Bedürfnissen zu tun. Profiling hilft Ihnen, wenn Sie als Führungskraft Ihre Mitarbeiter verstehen, zielführend lobend und motivieren möchten. Profiling hilft Ihnen aber auch, die Zusammenarbeit mit anderen zu verbessern und sich selbst zu verändern. In diesem Seminar erhalten Sie eine grundlegende Einführung in Methoden des Profiling auf psychologischer Basis (z. B. Persönlichkeitstypen nach Riemann), Coaching-Tools und Resilienz-Faktoren. Sie lernen, den eigenen Blickwinkel unter Einbeziehung von Faktoren wie Zukunft, Vergangenheit, Gesellschaft oder Teamarbeit zu erweitern und erfahren, wie Sie Entscheidungen sicherer treffen können. Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die sich selbst besser kennen lernen und weiterentwickeln möchten sowie eine nachhalti-

ge Verbesserung der Beziehung zu Mitarbeitern, Kollegen, Kunden und Partnern anstreben.

40034 | SALZKOTTEN

Fr, 16.02.2018, 16:00-19:45 Uhr

Fr, 23.02.2018, 16:00-19:45 Uhr

2x, 10 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

50,00 € / Ermäßigung möglich

40035 | BÜREN

Sa, 17.02.2018, 09:00-13:00 Uhr

Sa, 24.02.2018, 09:00-13:00 Uhr

2x, 10 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

50,00 € / Ermäßigung möglich

40036 | SALZKOTTEN

Herausforderungen im Beruf meistern - Berufsrollenreflexion in der Gruppensupervision

Adam Cichecki

Im Beruf sind wir dauerhaften Herausforderungen ausgesetzt. Diese verlangen Motivation, Flexibilität und Energie. Jeder ist bestrebt, sich positiv in sein Team und seine Arbeit einzubringen. Dabei kann es jedoch sein, dass wir an gefühlte und noch undefinierte Grenzen stoßen. In diesem Seminar werden Raum und Zeit zur Verfügung gestellt, um die eigene Person und die Rolle im Beruf reflexiv zu betrachten. Verstehensprozesse werden gefördert und unterschiedliche Blickwinkel angeboten, um mehr Übersicht in der eigenen Arbeitswelt zu erlangen und die persönliche und berufliche Kompetenz zu stärken.

Das Seminar richtet sich an Berufstätige und dient zur Reflektion der eigenen Rolle im Beruf. Der erste Termin dient zur unverbindlichen Orientierung und bietet die Gelegenheit, den Dozenten, die Seminarinhalte und die Gruppe der Teilnehmenden kennen zu lernen. Erst im Anschluss an diesen Termin treffen Sie eine Entscheidung über die Teilnahme an dem Seminar. Für mögliche Vorabfragen oder eine Beratung steht Ihnen Herr Markus Krick unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 oder der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de gerne als Ansprechpartner zur Verfügung.

Do, 01.03.2018, 18:00-20:00 Uhr

Mi, 07.03.2018, 18:00-20:00 Uhr

Mi, 11.04.2018, 18:00-20:00 Uhr

Mi, 25.04.2018, 18:00-20:00 Uhr

Mi, 09.05.2018, 18:00-20:00 Uhr

Mi, 30.05.2018, 18:00-20:00 Uhr

Mi, 13.06.2018, 18:00-20:00 Uhr

Mi, 27.06.2018, 18:00-20:00 Uhr

Mi, 11.07.2018, 18:00-20:00 Uhr

Do, 12.07.2018, 18:00-20:00 Uhr

10x, 26,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

76,30 € / Ermäßigung möglich

40 Jahre VHS

Gratis Schnupperangebote zum Jubiläum

Ihr Partner für Bau und Transport

Mutterboden - Kies - Sand - Schotter - Splitt

Transporte aller Art

Spedition und Logistik

Entsorgungs-Fachbetrieb

- Zierkies - Ziersteine



Wir bilden Berufskraftfahrer m/w aus!

Johann-Reineke-Str. 16

33154 Salzkotten

Tel.: 05258/991 18-0

info@franz-vieth.de

www.franz-vieth.de



GRUNDLAGEN DER EDV UND TASTSCHREIBEN

41000 | GESEKE

40 Jahre VHS: Profi am eigenen PC

Roland Dicke

In diesem Workshop zum 40-jährigen Bestehen der VHS erhalten Sie einen kurzen Einblick, in die aktuelle Welt der Heim-PCs. Immer schneller verändert sich die Computerwelt und so tauchen ständig neue Fragen auf. Es werden Begriffe wie Cloud-Computing und Streaming geklärt. Bringen Sie sich auf den aktuellen Stand bei Themen wie Betriebssystem-Updates/Upgrades, Datensicherung und Arbeiten mit gemeinsamen Dokumenten oder Fotos.

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Mi, 24.01.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16 (Info 4)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht

Friedel Mollemeyer

Sie haben Fragen zur Handhabung Ihres PCs, Notebooks, Tablets oder Smartphones? Das Betriebssystem oder eine Office-Anwendung wie WORD, EXCEL, OUTLOOK oder POWERPOINT bereitet Ihnen Probleme? Sie haben aber keine Zeit oder kein Interesse, einen ganzen VHS-Kurs über mehrere Termine zu belegen, sondern lediglich etwas Rat und Tat wäre genau das Richtige für Sie? Dann sind Sie bei „vhs4you“ genau richtig. In Einzelschulungen mit einem erfahrenen Referenten erhalten Sie individuell auf Ihre Fragen und Probleme zugeschnittene Antworten. Die Schulungen werden als 45-minütige „Sprechstunden“ angeboten, die von Ihnen je nach Bedarf einzeln oder im Block gebucht werden. Und so funktioniert „vhs4you“ in der Praxis:

Anmeldung

1. Die VHS bietet Beratungstage an, die eine Zeitspanne von mehreren aufeinanderfolgenden 45-Mi-

nuten-Zeiträumen (Unterrichtsstunden) umfassen.

2. Bei der Anmeldung werden eine oder auch mehrere aufeinanderfolgende Unterrichtsstunden in diesem Zeitraum von Ihnen gebucht. Die angegebene Teilnahmegebühr gilt je gebuchter Unterrichtsstunde.

3. Die Vergabe der Einzeltermine wird eine Woche vor dem Beratungstag von der VHS vorgenommen, Ihre Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Ein Rücktritt von dem Einzelunterricht ist nach der Terminvergabe nicht mehr möglich. Wir empfehlen, sich die gesamte Dauer des Beratungstages bis zur Bekanntgabe des genauen Zeitpunktes frei zu halten.

Durchführung des Einzelunterrichts

1. Sie bringen Ihr eigenes Mobil-Gerät mit zum Termin (Notebook, Tablet oder Smartphone).

2. Für die Anzahl der gebuchten Unterrichtsstunden erhalten Sie eine Einzelschulung bzw. -beratung durch den Referenten der VHS.

Hinweise und Haftungsausschlüsse

1. Für mögliche Schäden, die während oder in der Folge des Hilfeterrins an Ihren Geräten oder der installierten Software entstehen, übernimmt die VHS keine Haftung. Installationen, Einstellungsänderungen und Eingriffe in das System liegen ausschließlich in Ihrer Verantwortung.

2. Der Einzelunterricht dient nicht zur Inanspruchnahme von Reparaturen an defekten Geräten oder fehlerhafter Softwareinstallationen. Bitte wenden Sie sich hierzu im Bedarfsfall an einen qualifizierten IT-Dienstleister.

41001 | SALZKOTTEN

40 Jahre VHS:

vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht

Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Mi, 24.01.2018, 16:00-19:00 Uhr

1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 4

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

41002 | SALZKOTTEN**Di, 20.02.2018, 14:00-20:00 Uhr**

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8**22,50 €****41003 | SALZKOTTEN****Di, 20.03.2018, 14:00-20:00 Uhr**

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8**22,50 €****41004 | SALZKOTTEN****Di, 17.04.2018, 14:00-20:00 Uhr**

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8**22,50 €****41005 | SALZKOTTEN****Di, 12.06.2018, 14:00-20:00 Uhr**

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8**22,50 €****10-Finger-Tast schreiben am PC -
Fit für Schule, Studium oder Beruf***Doris Baumann*

Die Beherrschung einer PC-Tastatur ist in der heutigen Zeit unentbehrlich, sowohl für private, schulische als auch geschäftliche Schreibarbeiten. Eine effiziente Nutzung erfordert die Beherrschung des Tastenfeldes, um schnell und effektiv mit dem PC arbeiten zu können. Die Handhabung ist nicht vergleichbar mit der eines Smartphones oder Tablet-PCs. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer das 10-Finger-Blindschreiben direkt am PC anhand eines Textverarbeitungsprogramms. Zum Ende des Kurses wird eine 10-Minuten-Abschrift zur Ermittlung der Anschlagszahl durchgeführt. Auf Wunsch kann die Anschlagszahl auf der Teilnahmebescheinigung vermerkt werden.

EDV-Kenntnisse sind hilfreich, jedoch nicht zwingend erforderlich.

41006 | HÖVELHOF**Mo, 29.01.-23.04.2018, 17:45-19:15 Uhr**

10x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12**50,00 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)****41007 | SALZKOTTEN****Do, 01.02.-26.04.2018, 17:30-19:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 504 (EDV)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12**50,00 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)****Das neue Programmheft ist da!**

mit über 350 Kursangeboten für Beruf und Karriere

IHK-Akademie Ostwestfalen
Zweigstelle Paderborn+Höxter
Stedener Feld 14 | 33104 PaderbornWeiterbildung will gut geplant sein. Wir beraten Sie gern.
Ihre Beraterin vor Ort: Stefanie Pohl, Tel. 05251-1559-30
E-Mail: paderborn@ihk-akademie.dejetzt
kostenlos
anfordern!

Tastschreiben heute

Ingeborg Tommes

„Tastschreiben heute“ basiert nach neuer wissenschaftlicher Erkenntnis auf dem „multisensorischen Lernen“ und wird in einer ganzheitlichen Lernmethode, d. h. über Farben, Bilder und Musik vermittelt. Jeder Buchstabe ist mit einem Bild verknüpft und baut sich so über die ganze Tastatur zu einer kleinen Geschichte auf. Durch das Ansprechen unterschiedlicher Sinne wird das Erlernen des 10-Finger-Tast Schreibens in kürzester Zeit zu einem erfolgreichen Erlebnis. Mit abwechslungsreichen Lernmethoden werden alle Lerntypen erreicht und es wird in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet. Das logisch-rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen. Jede Lektion besteht neben kurzen Griffübungen aus einer gründlichen Aufbauübung mit verschiedenen Vertiefungsübungen. Wenn man einmal die „Griffwege“ beherrscht und mit der richtigen Technik bedient, steigert sich das Schreibtempo automatisch. Das Tastschreiben wird in diesem Kurs einfach und zügig, aber dennoch gründlich und sicher in kürzester Zeit vermittelt.

In der Kursgebühr sind 11,45 € für das im Kurs verwendete Lehr- und Übungsbuch („Tastschreiben heute“, Herdt-Verlag) enthalten. Bitte Buntstifte mitbringen!

41008 | GESEKE

Tastschreiben heute

für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Sa, 17.02.-17.03.2018, 09:30-12:00 Uhr

5x, 15 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

39,70 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41009 | GESEKE

Tastschreiben heute -

Ferienkurs für Schüler/innen ab 10 Jahren

Sa, 24.03.2018, 09:30-12:00 Uhr

Mo, 26.03.2018, 09:30-12:00 Uhr

Di, 27.03.2018, 09:30-12:00 Uhr

Mi, 28.03.2018, 09:30-12:00 Uhr

Do, 29.03.2018, 09:30-12:00 Uhr

5x, 15 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

39,70 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41010 | DELBRÜCK

Von Windows 7 bis Windows 10 - Grundkurs am Wochenende

Friedel Mollemeyer

Dieser Kurs ist für alle gedacht, für die Computer und Internet bisher ein Buch mit sieben Siegeln waren. Auf der Basis des weit verbreiteten Betriebssystem Windows (Versionen 7 bis 10) werden Sie in die wesentlichen Computer- und Internetfunktionen eingeführt. Wenn auf Ihrem Laptop ein lizenziertes Betriebssystem installiert ist, können Sie Ihr Gerät zum Kurs mitbringen (bitte Maus und Stromversorgung nicht vergessen). Gemeinsam mit dem Dozenten werden Sie die wesentlichen Voreinstellungen für Windows vornehmen, die es Ihnen ermöglichen, in Zukunft immer problemlos und sicher mit Ihrem eigenen Laptop zu arbeiten. Sie lernen Texte und Grafiken abzulegen und können mit externen Datenträgern umgehen (z. B. USB-Sticks, Festplatten etc.). Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses ist das erfolgreiche und gefahrenlose Arbeiten im Internet. Hilfreiche Tastenkombinationen sowie Tipps und Tricks runden die Kursinhalte ab.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne oder nur mit geringen Vorkenntnissen. Sie haben die Möglichkeit, im Kurs an Ihrem eigenen Laptop zu arbeiten. Wenn Sie keinen eigenen Laptop mitbringen, sollten Sie einen USB-Speicherstick (min 32 GB) dabei haben.

Fr, 02.02.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 03.02.2018, 09:00-16:00 Uhr

So, 04.02.2018, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 113

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

41011 | HÖVELHOF

EDV kompakt I - Grundkurs am Wochenende

Wilhelm Bürger

Der Computer und das Internet erfreuen sich zunehmender Beliebtheit bei Jung und Alt. Dieser Kurs richtet sich speziell an diejenigen, die bis jetzt gezögert haben, sich mit den Möglichkeiten moderner Datenverarbeitung auseinander zu setzen. In angenehmer Atmosphäre, ohne Zeit- und Leistungsdruck werden folgende Themen behandelt: kurze praktische Einführung in die Hardware-Bestandteile (Monitor, Speicher, Drucker etc.); Standard-Software im Überblick (Texte schreiben mit WORD, Einfügen von Bildern und Grafiken); Kurzvorstellung weiterer Programme für sinnvolle, einfache Anwendung; Da-

teilen verwalten, Dokumente löschen, kopieren und verschieben; erste Einführung in das Internet (Surfen im Web, Schreiben von E-Mails etc.)

Es werden keine Kenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.

Sa, 03.03.2018, 09:00-16:00 Uhr

So, 04.03.2018, 09:00-16:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

53,30 € / Ermäßigung möglich

Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich speziell an Einsteiger, die im Umgang mit dem Computer und dem Internet erste Erfahrungen sammeln möchten. Nach einer allgemeinen Einführung in die Bedienung des Computers werden erste Schritte im Internet unternommen. Die Teilnehmer erlernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows sowie das problemlose Managen von Dateien und Ordern. Die Einrichtung des Computers nach den eigenen Vorstellungen ist ebenfalls Bestandteil des Kurses. Dabei können Bildschirmhintergründe und Farben selbst gewählt werden. Die Grundbegriffe des Internets umfassen die Suche mittels Google, Möglichkeiten des Onlineshoppings sowie Gefahren der Internetnutzung. Der Kurs ist ein optimaler Einstieg in die Welt des Computers.

Es werden nur geringe Kenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.

41012 | HÖVELHOF

Computernutzung leicht gemacht! - Grundkurs

Di, 30.01.-20.02.2018, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

41013 | GESEKE

Computernutzung leicht gemacht! - Grundkurs (Windows 10)

Mi, 31.01.-21.02.2018, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

41014 | SALZKOTTEN

Computernutzung leicht gemacht! - Grundkurs für Frauen (Windows 10)

Mo, 29.01.-26.02.2018, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 504 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

proffice
DOCUMENT



HP PageWide Business-Drucker

Geschwindigkeit, Erschwinglichkeit
und Effizienz für Ihr Unternehmen

ProOffice Document Systemhaus
Hansastraße 24-26 | 59557 Lippestadt
Tel.: 0 29 41 - 28 39 70 document@pro-office.net
www.pro-office.net

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Computernutzung leicht gemacht! - Aufbaukurs am Wochenende

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die grundlegende Schritte am Computer beherrschen und sich für die erweiterte Nutzung des Computers interessieren. Dazu gehören z.B. gefahrloses Bewegen im Internet, Installation von Programmen, Einbindung von Gerätetreibern und Geräten, Einrichtung des Computers nach eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen. Den Teilnehmern wird während des Kurses auch Gelegenheit gegeben, eigene Probleme und Fragestellungen einzubringen. Neben dem bewährten Betriebssystem Windows 7 wird auch der Umstieg auf das neue Windows 10 thematisiert.

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Grundkurses. Neue Teilnehmerinnen mit vergleichbaren Kenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.

41015 | BÜREN

Computernutzung leicht gemacht! - Aufbaukurs am Wochenende (Windows 7)

Sa, 14.04.2018, 10:00-13:45 Uhr

So, 15.04.2018, 10:00-13:45 Uhr

2x, 10 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße,
Eingang C, Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

33,30 € / Ermäßigung möglich

41016 | SALZKOTTEN

Computernutzung leicht gemacht! - Aufbaukurs (Windows 10)

Mi, 28.02.-21.03.2018, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

41017 | GESEKE

Computernutzung leicht gemacht! - Aufbaukurs für Frauen (Windows 10)

Mo, 05.03.-09.04.2018, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 504 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

Erfolgreich umsteigen auf Windows 10

Klaus Reisewitz

In diesem Kurs erhalten Sie anschauliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen für den Umstieg auf das Betriebssystem Windows 10, die Sie sofort in die Praxis umsetzen können. Sie erfahren, welche zentralen Features und Neuheiten Windows 10 bietet. Sie richten die Bedienoberfläche nach Ihren eigenen Vorstellungen ein, managen Apps, Ordner und Dateien. Ferner erfahren Sie, wie Sie das System mit einfachen Mitteln schnell und stabil machen.

Es werden grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Windows und dem Computer vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“. Sie haben auf Wunsch auch die Möglichkeit, im Kurs an Ihrem eigenen Laptop zu arbeiten.

41018 | GESEKE

Mo, 05.03.-19.03.2018, 18:00-21:00 Uhr

3x, 9,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

31,10 € / Ermäßigung möglich

41019 | SALZKOTTEN

Mi, 06.06.-20.06.2018, 18:00-21:00 Uhr

3x, 9,33 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 504 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

31,10 € / Ermäßigung möglich

Effektives Dateimanagement: Mehr Ordnung auf PC oder Notebook

Klaus Reisewitz

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie Datenchaos vermeiden und effizientes Speichern und Sichern von Dateien, Dokumenten und Fotos organisieren (verschiedene Laufwerke nutzen, Einrichtung und Pflege von Ordnerstrukturen). Um Datenverlust zu vermeiden ist Sicherheit ein weiterer Themenbereich des Kurses und Sie erhalten Antworten auf die Frage, wie Sie den PC bzw. das Notebook, Ihre Daten und sich als Anwender schützen können.

Es werden grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Windows und dem Computer vorausgesetzt. Sie haben auf Wunsch die Möglichkeit, im Kurs an Ihrem eigenen Notebook zu arbeiten. Bitte ggf. Netzteil und Verlängerungskabel nicht vergessen.

41020 | BÜREN**Fr, 23.02.-09.03.2018, 18:00-21:00 Uhr**

3x, 9,33 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße,

Eingang C, Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

31,10 € / Ermäßigung möglich**41021 | GESEKE****Di, 08.05.-29.05.2018, 18:00-21:00 Uhr**

3x, 9,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

31,10 € / Ermäßigung möglich**OFFICE-ANWENDUNGEN****42001 | SALZKOTTEN****Zurück in den Büroalltag: Office für Berufsrückkehrer/-innen***Friedel Mollemeyer*

Sie möchten zurück in den Beruf oder stehen am Anfang einer neuen Tätigkeit? Sie befürchten, dass Sie zu viel verlernt haben oder nicht genügend EDV-Kenntnisse für den Büroalltag besitzen? Innerhalb von vier Vormittagen erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Office-Kenntnisse u. Fertigkeiten praxistauglich auf den neuesten Stand zu bringen. Sie lernen die Benutzeroberflächen der gängigen Anwendungen WORD, EXCEL und OUTLOOK sowie wichtige Voreinstellungen und Druckoptionen kennen. Sie lernen, in WORD Texte zu schreiben und zu gestalten sowie mit Listen, Aufzählungen, Tabellen, Grafiken, Schnellbausteinen, Formatvorlagen, Schrift- und Absatzformatierungen zu arbeiten. Sie sind nach dem Kurs in der Lage, in EXCEL Zellen und Inhalte zu adressieren, zu formatieren und mit Formeln, Funktionen, Namen, Arbeitsmappen, Arbeitsblättern und Diagrammen umzugehen. Anhand von OUTLOOK werden Sie E-Mails verwalten und Kontakte, Termine und Aufgaben organisieren. Zu allen genannten Programmen erhalten Sie Tipps und Tricks sowie hilfreiche Tastenkombinationen. Praktische Übungen anhand realer Büroszenarien runden den Kurs gut ab.

Erfahrungen im Umgang mit dem Computer sowie minimale Office-Kenntnisse werden vorausgesetzt. Sie arbeiten im Kurs an Ihrem eigenen Notebook mit einer installierten & lizenzierten Microsoft Office-Version

(2007, 2013 oder 2016). Sollten Sie über kein eigenes Gerät verfügen, setzen Sie sich vor der Anmeldung unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 mit der VHS in Verbindung.

Mo, 26.03.2018, 08:30-11:30 Uhr**Di, 27.03.2018, 08:30-11:30 Uhr****Mi, 28.03.2018, 08:30-11:30 Uhr****Do, 29.03.2018, 08:30-11:30 Uhr**

4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 504 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

64,00 € / Ermäßigung möglich**42002 | DELBRÜCK****WORD 2007 bis 2016 kompakt - Grundkurs am Wochenende***Friedel Mollemeyer*

Der Kurs ist für alle gedacht, die ihre privaten und beruflichen Schreibarbeiten am Computer selbst erledigen möchten. Wenn auf Ihrem Laptop eine lizenzierte WORD-Version installiert ist, dürfen Sie diesen gern zum Kurs mitbringen (bitte Maus und Stromversorgung nicht vergessen). Sie können dann im Kurs an Ihrem eigenen Laptop arbeiten und üben. Es wird Ihnen aufgezeigt, welche Office-Voreinstellungen nötig sind, damit Sie mit WORD problemlos arbeiten können. Es werden ferner Tipps, Tricks und Tastenkombinationen aufgezeigt, die Ihnen das Arbeiten mit WORD vereinfachen. Sie lernen, Dokumente auf Ihrem Rechner anzulegen, diese nach Ihren Wünschen zu formatieren, zu korrigieren und auch auszudrucken. Auch das „richtige“ Einfügen von Grafiken und Tabellen und deren problemloses Bearbeiten sind Bestandteil dieses Grundkurses.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC, Maus und Tastatur werden vorausgesetzt. Sie haben die Möglichkeit, im Kurs an Ihrem eigenen Laptop zu arbeiten. Wenn Sie keinen eigenen Laptop mitbringen, sollten Sie einen USB-Speicherstick (mind. 32 GB) dabei haben.

Fr, 23.02.2018, 18:00-21:00 Uhr**Sa, 24.02.2018, 09:00-16:00 Uhr****So, 25.02.2018, 09:00-16:00 Uhr**

3x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 113

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Textverarbeitung mit WORD - Grundkurs

Herbert Lehmann

Textverarbeitung ist die wohl meistgenutzte Funktion auf dem PC. Ein einfacher Brief, ein strukturierter Text oder gar ein ganzes Buch. WORD ist durch seinen hohen Verbreitungsgrad der Standard unter den Textverarbeitungsprogrammen und bietet viel Komfort. In diesem Kurs finden Sie einen Einstieg in die grundlegende Bedienung des Programms.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.

42003 | HÖVELHOF

Textverarbeitung mit WORD 2010 - Grundkurs

Di, 27.02.-13.03.2018, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 201

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

30,00 € / Ermäßigung möglich

42004 | SALZKOTTEN

Textverarbeitung mit WORD 2016 - Grundkurs

Mo, 16.04.-30.04.2018, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum 504 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

30,00 € / Ermäßigung möglich

42005 | DELBRÜCK

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2007/2010 - Grundkurs

Reinhard Gertzen

Allgemeine Einführung in die Tabellenkalkulation EXCEL. Vermittelt werden grundlegende Kenntnisse zur Bedienung des Programms. Schwerpunkt des Kurses sind die wesentlichen Funktionen von Excel, um mit dem Programm effektiv arbeiten zu können. Viel Wert wird auf praktische Übungsteile gelegt, damit der Lehrstoff am PC entdeckt und umgesetzt werden kann.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.

Mi, 31.01.-21.02.2018, 19:00-21:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 113

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

40,00 € / Ermäßigung möglich

42006 | DELBRÜCK

EXCEL 2007 bis 2016 kompakt - Grundkurs am Wochenende

Friedel Mollemeyer

Waren Sie bisher der Meinung, EXCEL taugt nur etwas fürs Büro, dann liegen Sie nicht ganz richtig. Auch in Ihrem Alltag erweist sich EXCEL als tolles Organisations-talent. Dieser Kurs eignet sich für alle, die EXCEL von Grund auf erlernen möchten. Sie werden vom Dozenten in die Arbeitsweisen der Tabellenkalkulation eingeführt. Auf Wunsch werden im Kurs die Unterschiede der Versionen 2007 bis 2016 aufgezeigt und behandelt. Falls auf Ihrem Laptop eine lizenzierte EXCEL-Version installiert ist, dürfen Sie Ihr Gerät gerne zum Kurs mitbringen (bitte Maus & Stromversorgung nicht vergessen). Mit den im Kurs erlernten Kenntnissen und Fertigkeiten sind Sie in der Lage, Tabellen, Kostenaufstellungen, Übersichten und Diagramme zu erstellen und fehlerfrei auszudrucken. Sie lernen die wichtigsten Tipps und Tricks, die Ihnen helfen, fehlerfrei mit EXCEL zu arbeiten.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC, Maus und Tastatur werden vorausgesetzt. Sie haben die Möglichkeit, im Kurs an Ihrem eigenen Laptop zu arbeiten. Wenn Sie keinen eigenen Laptop mitbringen, sollten Sie einen USB-Speicherstick (mind. 32 GB) dabei haben.

Fr, 09.03.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 10.03.2018, 09:00-16:00 Uhr

So, 11.03.2018, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 113

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

Informationen zu Ermäßigungen erhalten Sie unter „Allgemeine Hinweise“ am Ende des Heftes!

Tabellenkalkulation mit EXCEL - Grundkurs*Herbert Lehmann*

Wer mit dem Computer auch „rechnen“ will, kommt an EXCEL nicht vorbei. Die Tabellenkalkulation bietet unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten für Alltag und Beruf. An drei Abenden lernen Sie die grundlegende Bedienung von EXCEL kennen, Sie werden einfache Listen oder kleine Berechnungen erstellen und Tabellen gestalten.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.

42007 | HÖVELHOF**Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010 - Grundkurs****Di, 10.04.-24.04.2018, 18:00-20:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

30,00 € / Ermäßigung möglich**42008 | SALZKOTTEN****Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Grundkurs****Mo, 14.05.-04.06.2018, 18:00-20:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 504 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

30,00 € / Ermäßigung möglich**42009 | GESEKE****WORD und EXCEL 2016 -****Auffrischung und Vertiefung***Roland Dicke*

Sie arbeiten bereits mit WORD und EXCEL, möchten Ihre Kenntnisse aber auffrischen oder weiter vertiefen? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Anhand zahlreicher praktischer Beispiele erarbeiten Sie in diesem Kurs die wesentlichen und wichtigen Funktionen von WORD und EXCEL. Tipps und Tricks, die das Arbeiten mit den beiden Anwendungsprogrammen effizienter gestalten oder einfacher machen gehören ebenso zum Lernumfang, wie die Möglichkeiten zur Verknüpfung von WORD und EXCEL.

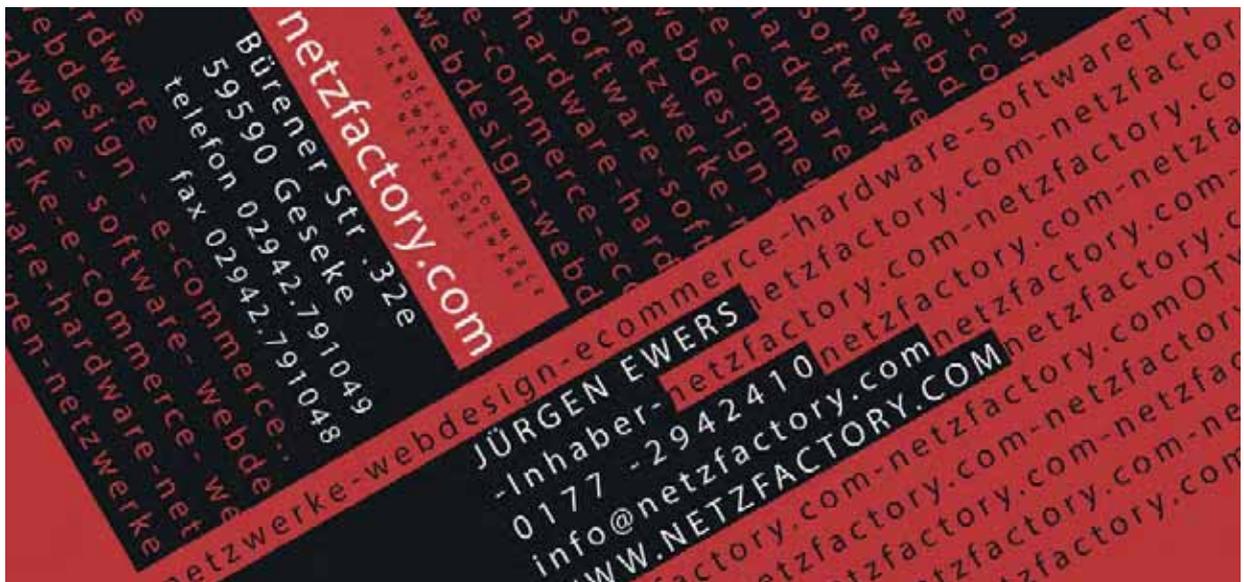
Grundlegende Erfahrung im Umgang mit dem Computer sowie der Arbeit mit den Anwendungsprogrammen WORD und EXCEL werden vorausgesetzt.

Mo, 19.02.-05.03.2018, 19:00-22:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16 (Info 4)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Praxisworkshop EXCEL: Vertiefung und Auffrischung

Klaus Reisewitz

Die Tabellenkalkulation EXCEL bietet unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten für Alltag und Beruf. In diesem Kurs geht es darum, weitere Lösungen für die Praxis zu entwickeln und sie einzusetzen, so z. B. komplexe Was-wäre-wenn-Analysen durchzuführen, Diagramme mit Formeln zu erzeugen, jeweils veranschaulicht durch Praxisbeispiele. Weitere Themen sind: die Verwendung von Formeln und Funktionen (z. B. logische und mathematische), bedingte (benutzerdefinierte) Formatierungen, Tabellenverknüpfungen, Sortieren und Filtern sowie grafische Darstellungen.

Gute Kenntnisse im Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL 2010 werden vorausgesetzt.

42010 | HÖVELHOF

Praxisworkshop EXCEL 2010: Vertiefung und Auffrischung

Di, 06.03.-20.03.2018, 18:00-21:00 Uhr
3x, 12 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

42011 | SALZKOTTEN

Praxisworkshop EXCEL 2016: Vertiefung und Auffrischung

Do, 07.06.-21.06.2018, 18:00-21:00 Uhr
3x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 504 (EDV)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint (Versionen 2010-2016)

Friedel Mollemeyer

In vielen Büros sind WORD, EXCEL und PowerPoint die häufigsten Anwendungen. Der Kurs bietet eine Kombination der genannten Programme mittels praxisbezogener Beispiele. Er wendet sich insbesondere an Interessierte, die vorhandene Kenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten. Die Kursinhalte umfassen das Erstellen von (Serien-) Briefen und Tabellen sowie die Gestaltung von Layouts und das Formatieren von Dokumenten unter WORD. Das

Arbeiten mit EXCEL umfasst die Berechnung mittels Formeln und Funktionen sowie die Erfassung und Organisation von Daten und deren Visualisierung in Diagrammen. Ferner werden Möglichkeiten aufgezeigt, Daten zwischen WORD und EXCEL auszutauschen und beide Programme in Kombination effizient einzusetzen. Die professionelle und angemessene Präsentation von Arbeitsergebnissen und Daten unter PowerPoint runden das Kursangebot ab. Im Kurs werden selbstverständlich Anregungen der Teilnehmer und die konkrete Lösung von alltäglichen Problemstellungen berücksichtigt.

Der Kurs zeichnet sich durch ein zügiges Arbeitstempo aus. Solide Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sowie dem Betriebssystem Windows werden daher vorausgesetzt. Falls auf Ihrem Laptop eine lizenzierte Office Version installiert ist, dürfen Sie Ihren Laptop zum Kurs mitbringen (Bitte Maus u. Stromversorgung nicht vergessen). Falls Sie keinen Laptop mitbringen, sollten Sie einen USB-Speicherstick (min. 32 GB) dabei haben.

42012 | DELBRÜCK

Fr, 16.03.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 17.03.2018, 09:00-16:00 Uhr

So, 18.03.2018, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 113
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

42013 | SALZKOTTEN

Fr, 20.04.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 21.04.2018, 09:00-16:00 Uhr

So, 22.04.2018, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 504 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

42014 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 08.06.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 09.06.2018, 09:00-16:00 Uhr

So, 10.06.2018, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
FE 04, EDV-Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

42015 | BÜREN**Fr, 15.06.2018, 18:00-21:00 Uhr****Sa, 16.06.2018, 09:00-16:00 Uhr****So, 17.06.2018, 09:00-16:00 Uhr**

3x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße,

Eingang C, Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich**ONLINE-WELTEN****43001 | SALZKOTTEN****Smart Home: Amazon Echo und Google home***Roland Dicke*

Smart Home mit Sprach-Assistenten. Die neuen Helfer wie „Alexa“ erobern immer mehr Haushalte. Was können die smarten Assistenten, was können sie (noch) nicht? Welche Vorteile bringen sie, wo lauern Gefahren? Erhalten Sie schon heute einen Einblick in die Welt von morgen.

*Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.***Mo, 05.02.2018, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

15,70 € / Ermäßigung möglich**43002 | SALZKOTTEN****Reiseplanung am PC I:
Neuland entdecken (VHS 50Plus)***Karin Wulf*

Reiseplanung am PC - das hört sich für Sie so an, als wäre das nur etwas für PC- und Internet-Experten? Keineswegs! In diesem Seminar planen wir gemeinsam eine Reise, wobei Ihre individuellen Wünsche und Interessen darin einfließen. Dazu werden Sie keine dicken Handbücher lesen müssen! Dieses Seminar wird Sie auf Ihrer Entdeckungsreise ins Neuland begleiten und Sie werden dauerhaft von dem erworbenen Wissen profitieren können.

*Grundlegende Kenntnisse der Bedienung von Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.***Sa, 03.03.2018, 09:30-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 504 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €**43003 | SALZKOTTEN****Reiseplanung am PC II:
Fortführung und Vertiefung (VHS 50Plus)***Karin Wulf*

Die Fortführung des Seminars „Reiseplanung am PC I: Neuland entdecken“ bringt weitere Aspekte einer Reiseplanung am PC ein und baut auf den ersten Teil auf. Auch in diesem Seminar werden Ihre Wünsche und Interessen mit einfließen. Ziel ist es, am Ende des Seminars einen kleinen individuell erstellten Reiseführer mit nach Hause zu nehmen.

*Grundlegende Kenntnisse der Bedienung von Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt. Der Besuch des Kurses „Reiseplanung am PC I“ wird empfohlen.***Sa, 17.03.2018, 09:30-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 504 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €**43004 | HÖVELHOF****Internet und E-Mail - VHS 50Plus***Klaus Reisewitz*

Der Kurs richtet sich an Anwender mit leichten Vorkenntnissen, die den Umgang mit Internet und E-Mail erlernen möchten. Sie erfahren, wie eine Internetadresse aufgebaut ist, was „www“ bedeutet und wie eine Adresse eingegeben wird. Ein weiterer Bereich befasst sich mit der Recherche im Internet sowie Tipps und Tricks der Suchmaschine Google. Abschließend wird das Einrichten einer E-Mail-Adresse und deren Nutzung gemeinsam ausprobiert.

*Grundlegende Kenntnisse der Bedienung von Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.***Do, 12.04.-26.04.2018, 18:00-20:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 € / Ermäßigung möglich

Digitalisierung schafft neue
Bildungsformate
Tipp: Xpert Business-Webinare im
Fachbereich 4

APPS, SMARTPHONES & CO.

44001 | GESEKE

Google Account an Smartphone und PC richtig nutzen

Roland Dicke

In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick darüber, was Sie mit Ihrem Google-Konto alles anstellen können. Erhalten Sie einen Einblick in die Bedienung Ihres Android-Smartphones und erfahren Sie, wie Sie Ihre Daten (Kontakte, Kalender, Fotos,...) sichern und am PC verwenden können. Sie werden sehen, wie praktisch z. B. die gemeinsame Nutzung von Kalendern oder Bildern im Familien- und Freundeskreis sein kann.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Smartphone sind erforderlich. Der Kurs richtet sich ausschließlich an Nutzer des Betriebssystems Android von Google.

Mi, 31.01.-07.02.2018, 19:00-22:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16 (Info 4)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

26,60 € / Ermäßigung möglich

44002 | DELBRÜCK

Alles über Android Smartphones sowie Windows 8/10-Tablets - Wochenendkurs

Friedel Mollemeyer

Sie haben ein Smartphone von Samsung, Sony, LG oder HTC? Dann läuft es wahrscheinlich mit dem Betriebssystem Android. Haben Sie ein Tablet, das mit Windows 8 oder 10 bzw. mit Android arbeitet, dann sind Sie in diesem Wochenendkurs genau richtig. Die zu behandelnden Schwerpunkte dieses Workshops richten sich vorwiegend nach Ihren Wünschen: Welche Anwendungen sind für Sie von besonderem Interesse? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gerät richtig bedienen, auf tausende von Gratis-Programmen zugreifen und Ihr Smartphone oder Ihr Tablet vor Hackern und Datendieben effektiv schützen. Mit den Apps, die für Sie besonders wichtig sind, werden wir uns intensiver befassen. Behandelt werden zum Beispiel Apps für das Lesen von E-Books oder für das Betrachten von Bildern, Musik hören, Spielen, E-Mails schreiben, Kontakte verwalten, Surfen im Internet, SMS erstellen, verbinden mit Skype oder zur Navigation mit dem Smartphone u. v. m. Auf Wunsch werden wir die Systemsteuerung oder die Verwaltung von Ordnern und Dateien Ihres Smartphones oder Tablets ebenfalls besprechen.

Selbstverständlich können Sie Ihr Android-Smartphone bzw. Ihr Windows 8/10-Tablet zum Kurs mitbringen (bitte Netzteil, Ladekabel und ggf. Maus/Stift nicht vergessen). Es ist vorteilhaft, wenn Sie einen USB-Speicherstick (min. 32 GB) dabei haben.

Fr, 16.02.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 17.02.2018, 09:00-16:00 Uhr

So, 18.02.2018, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 113

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

44003 | SALZKOTTEN

Android-Smartphones oder -Tablets sicher verwenden (VHS 50Plus)

Walter Hagemann

Da die Möglichkeiten moderner Smartphones oder Tablets eine große Palette an Funktionen, Kommunikation und Information bieten, ist die Bedienung der Geräte insbesondere für Einsteiger nicht selten eine große Herausforderung. Dieser Kurs dient zum Erlernen und Verbessern der Handhabung des eigenen Smartphones oder Tablets sowie des Betriebssystems Android. Neben der grundlegenden Einrichtung des Gerätes werden auch Verbindungsmöglichkeiten und deren Einstellungen vermittelt (SIM-Karte, WLAN, Bluetooth, SD-Karte). Apps über den Google Play-Store zu laden und zu installieren wird ebenfalls erlernt. Da unbekannte Apps und das Surfen im Internet stets gewisse Gefahren bergen, wird auch das Thema Sicherheit im Kurs behandelt. Selbstverständlich bleibt ferner genügend Zeit, um Ihre individuellen Fragen zu beantworten.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger/-innen, die keine oder nur sehr wenige Erfahrungen im Umgang mit dem Smartphone oder Tablet haben und richtet sich ausschließlich an Nutzer des Betriebssystems Android von Google. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät inklusive Netzteil und Ladekabel mit zum Kurs. Es würde den Einstieg in den Kurs sehr erleichtern, wenn Ihr Smartphone/Tablet schon bei Google angemeldet, d. h. mit einem Google-Konto verknüpft ist.

Mo, 19.02.-05.03.2018, 09:00-11:00 Uhr

3x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

32,00 € / Ermäßigung möglich

DIGITALE FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG

45001 | SALZKOTTEN

40 Jahre VHS: Fotografieren - ein kommunikatives Hobby

Peter Hoffmann

Das Foto ist gemacht - und dann lagert das Bild auf der Festplatte. Das muss nicht so sein. Die Möglichkeiten, Fotos und Geschichten zu teilen sind vielfältig und reichen vom Fotobuch über das Storytelling bis zur vertonten Diaschau. Lassen Sie sich zeigen, welches kommunikative Potenzial in Ihren Fotos steckt. Erhalten Sie dabei Einblick in die vielfältigen und unterschiedlichen VHS-Kursformate der digitalen Fotografie. Vom Fototreff über Anwendungssoftware zur Bildbearbeitung und -archivierung bis hin zu Praxisworkshops an unterschiedlichsten Orten.

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Do, 25.01.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 25**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

VHS-Fototreff

Peter Hoffmann

Gemeinsam mit unserem Dozenten Peter Hoffmann ist es unser Ziel, eine aktive VHS-Foto-Community aufzubauen. Die Kurse des ersten Semesters 2018 sind gebührenfrei, um Ihnen das Angebot der VHS-Fototreffs vorzustellen, Ihnen die Möglichkeit zu geben, sich von dem neuen Format überzeugen zu lassen und dieses auch aktiv mit zu gestalten. Bei ausreichendem Interesse und positiver Resonanz, ist die gebührenpflichtige Fortführung des VHS-Fototreffs ab Herbst und darüber hinaus vorgesehen.

45002 | SALZKOTTEN

Di, 13.02.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 253
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

45003 | SALZKOTTEN

Di, 17.04.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 253
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

45004 | SALZKOTTEN

Di, 10.07.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 253
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

45005 | GESEKE

Fotografieren und Gestalten

Peter Hoffmann

„Das Auge macht das Bild, nicht die Kamera!“ Dieser Satz der Fotografin Gisèle Freund ist immer noch richtig. Doch ganz ohne ein wenig technisches Verstehen gelingen gut gestaltete Aufnahmen nicht. Im Kurs erfahren Sie u. a. alles über das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit und Empfindlichkeit. Sie lernen, warum ein Weißabgleich notwendig und wie ein Histogramm zu lesen ist. Während einer Exkursion ins Freilichtmuseum Detmold können Sie die Theorie in die Praxis umsetzen und erfahren in der konkreten Situation, wie Fotos interessant gestaltet werden können. Lernen Sie in der Praxis etwa auf den „Goldenen Schnitt“ zu achten, Schärfe als Gestaltungsmittel zu nutzen oder durch die richtige Perspektive die Welt aus einem etwas anderen Blickwinkel zu zeigen. Am dritten Kurstag haben Sie Gelegenheit, die eigenen Fotos mit denen der anderen Kursteilnehmer zu vergleichen.

Der Workshop richtet sich an experimentierfreudige Fotoamateure, ist aber auch für Anfänger gut geeignet. Die Kosten für den Eintritt in das Freilichtmuseum Detmold sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Fr, 15.06.2018, 18:30-21:30 Uhr**Sa, 16.06.2018, 09:00-16:00 Uhr****Mo, 18.06.2018, 18:30-21:30 Uhr**

3x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12**80,00 € / Ermäßigung möglich**

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

45006 | SALZKOTTEN

Streetfotografie

Peter Hoffmann

Streetfotografie ist spontan. Streetfotografen sind flanierende Fotografen, die das, was sie sehen, was sie bewegt, was sie neugierig macht, im Bild festhalten. Die fotografische Technik steht bei dieser Form des Fotografierens nicht im Vordergrund, auch nicht die Fotoausrüstung. Gleichwohl kann das Wissen um die Fototechnik, Gestaltung und Aufnahmeggeräte hilfreich sein. Deshalb werden wir diese Felder am ersten Kursabend betrachten, damit wir bei zwei Stadtspaziergängen durch Delbrück und Salzkotten Zeit für die Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Alltäglichen haben. Am letzten Kursabend schauen wir uns dann an, wie die Fotos am Computer optimiert werden können.

Für die Streetfotografie eignet sich jede Digitalkamera. Wer jedoch bisher „nur“ mit dem Smartphone fotografiert hat, findet im Kurs Anregungen, noch mehr aus dem Gerät herauszuholen. Die Stadtspaziergänge sollen am zweiten und dritten Kurstermin stattfinden und werden im Kurs gemeinsam geplant und besprochen.

Mo, 19.02.2018, 18:30-21:30 Uhr

Mi, 21.02.2018, 18:30-21:30 Uhr

Do, 22.02.2018, 18:30-21:30 Uhr

Mo, 26.02.2018, 18:30-21:30 Uhr

4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 253
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

80,00 € / Ermäßigung möglich

45007 | SALZKOTTEN

Fotografieren im Frühling

Peter Hoffmann

Der Frühling bietet zahlreiche Gelegenheiten, die Kamera herauszuholen und zu fotografieren. In diesem Kurs stehen Nahaufnahmen (Makrofotografien) im Mittelpunkt. Damit die Fotos auch so aussehen, wie Sie es sich gewünscht haben, lernen Sie in diesem Kurs durch geschickte Wahl der Brennweite, der Blende und der Verschlusszeit Fotos kreativ zu gestalten. Während eines Spaziergangs durch den Maximilianpark in Hamm und dem dazugehörigen Schmetterlingshaus haben Sie ausreichend Gelegenheit, den Frühling in vielen Fotos einzufangen und gleichzeitig Ihre Fotokenntnisse zu erproben. Am letzten Kursabend erhalten Sie bei der Besprechung der Fotos noch einmal wertvolle Tipps und Tricks. Gleichzeitig erfahren Sie, welche Möglichkeiten sich durch eine Nachbearbeitung der Fotos am Computer ergeben.

Der Workshop richtet sich an experimentierfreudige Fotoamateure, ist aber auch für Anfänger gut geeig-

net. Die Kosten für den Eintritt in den Maximilianpark Hamm und das darin befindliche Schmetterlingshaus sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Fr, 20.04.2018, 18:30-21:30 Uhr

Sa, 21.04.2018, 09:00-16:00 Uhr

Mo, 23.04.2018, 18:30-21:30 Uhr

3x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 253
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

80,00 € / Ermäßigung möglich

45008 | GESEKE

40 Jahre VHS: Die Bildbearbeitung der Zukunft

Roland Dicke

Wie werden heute Fotos bearbeitet? Welche Software steht den Profis und Laien zur Verfügung? Was braucht man? Das sind Fragen, mit denen sich dieser kurze VHS-Jubiläums-Workshop beschäftigt.

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Di, 23.01.2018, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16 (Info 4)
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

45009 | GESEKE

Affinity Photo - Infoabend

Roland Dicke

Sie sind sich nicht sicher, ob ein VHS-Kurs sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser Infoabend genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Affinity Photo“ zu informieren. Lernen Sie den Kursleiter und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs und das Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo.

Der Infoabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs „Affinity Photo“ und das gleichnamige innovative Bildbearbeitungsprogramm. Auch Teilnehmer, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen, um einen ersten Einblick zu erhalten.

Mi, 14.02.2018, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16 (Info 4)
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

45010 | GESEKE**Affinity Photo**

Roland Dicke

Affinity ist das Bildbearbeitungsprogramm der Zukunft, leicht und intuitiv bedienbar. Darüber hinaus ist es im Vergleich zu anderen Programmen sehr kostengünstig erhältlich und auf jedem Endgerät einsetzbar. Lernen Sie Fotos zu optimieren, Farben anzupassen und mit Hilfe von Ebenen, Objekte eines Fotos in ein anderes zu bringen. Tauchen Sie mit Affinity Photo ein in die unglaubliche Welt der Bildbearbeitung.

Der Kurs richtet sich an engagierte Fotoamateure, ist aber auch für Anfänger gut geeignet. Sie nutzen im Kurs Ihr eigenes Notebook, auf dem Affinity Photo (als Demo- oder Vollversion) installiert ist. Kenntnisse in der Bedienung eines Computers sollten vorhanden sein.

Mi, 21.02.-14.03.2018, 19:00-22:00 Uhr

4x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16 (Info 4)
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12**64,00 € / Ermäßigung möglich****45011 | DELBRÜCK****Affinity Photo - Die Bildbearbeitung der Zukunft**

Peter Hoffmann

Affinity ist das Bildbearbeitungsprogramm der Zukunft, leicht und intuitiv bedienbar. Darüber hinaus ist es im Vergleich zu anderen Programmen sehr kostengünstig erhältlich und auf jedem Endgerät einsetzbar. Affinity Photo ist gleichzeitig RAW-Entwickler und Bildbearbeitungsprogramm. Mit Affinity Photo setzen Sie Panoramafotos zusammen, entwickeln HDR-Fotos oder fügen durch Fokuskombinationen Bilder mit unterschiedlichen Schärfebereichen zu einem Foto mit großer Schärfentiefe zusammen. Fotomontagen gelingen Dank eines ebenenbasierten Workflows, aber auch weil Affinity Photo gut funktionierende Werkzeuge zur Auswahl von Bildelementen bereitstellt. Wer Fotos mit Text kombinieren möchte, findet ein sehr ausgereiftes Textwerkzeug. Das Experimentieren und kreative Gestalten unterstützt das Programm durch Live-Filterebenen, die jederzeit neu eingestellt oder durch Masken in ihrer Wirkung begrenzt werden können. Affinity Photo ist sowohl für Windows als auch für Mac erhältlich und unterstützt alle für die Fotografie und Bildbearbeitung relevanten Dateiformate. Ob Sie dabei im RGB-, CMYK- oder LAB-Farbraum arbeiten wollen, ist Ihrer Entscheidung überlassen. Im Workshop lernen Sie, wie Affinity Photo zu benutzen ist, und wie Sie das Programm über den gesamten Prozess von der RAW-Entwicklung bis

zur Fotomontage nutzen können, um Ihre Fotos optimal zu gestalten und zu präsentieren.

Der Kurs richtet sich an engagierte Fotoamateure, ist aber auch für Anfänger gut geeignet. Sie nutzen im Kurs Ihren eigenen Rechner, auf dem Affinity Photo (als Demo- oder Vollversion) installiert ist. Kenntnisse in der Bedienung eines Computers sollten vorhanden sein.

Mo, 04.06.2018, 18:30-21:30 Uhr**Di, 05.06.2018, 18:30-21:30 Uhr****Mi, 06.06.2018, 18:30-21:30 Uhr**

3x, 12 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12**60,00 € / Ermäßigung möglich****45012 | SALZKOTTEN****Lightroom kompakt -****Bilder bearbeiten, organisieren und mehr**

Peter Hoffmann

Hatten Sie schon einmal Mühe, ein Foto auf dem Computer wiederzufinden? Lightroom unterstützt Sie bei der Verwaltung Ihrer Fotos und Videos. Wollten Sie immer schon kleine Aufnahmefehler korrigieren oder Ihren Fotos einen ganz neuen Glanz verleihen? Lightroom beseitigt Aufnahmefehler und macht es zudem ganz leicht, Fotos kreativ zu gestalten. Möchten Sie ein Fotobuch gestalten? Mit Lightroom geht das. Und Sie müssen sich nicht in eine weitere Software einarbeiten. Natürlich können Sie mit dem Programm Ihre Fotos auch drucken oder eine Webseite gestalten. Kurz gesagt: Lightroom ist das Schweizer Messer für den Fotografen und im Kurs lernen Sie alle Möglichkeiten des Programms kennen und erproben sie in der Praxis.

Der Kurs richtet sich an engagierte Fotoamateure, ist aber auch für Anfänger gut geeignet. Sie arbeiten in Ihrem eigenen Laptop, auf dem Sie bereits Lightroom in der aktuellen Version (als Demoversion) installiert haben. Grundkenntnisse in der Bedienung eines Computers sollten vorhanden sein. In der Kursgebühr sind 14,80 € für das im Kurs verwendete Lehr- und Übungsbuch („Lightroom Classic CC“, fotoforum-Verlag) enthalten.

Mo, 05.03.2018, 18:30-21:30 Uhr**Di, 06.03.2018, 18:30-21:30 Uhr****Mi, 07.03.2018, 18:30-21:30 Uhr**

3x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 253
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12**74,80 € / Ermäßigung möglich**

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

45013 | DELBRÜCK

Capture One Pro

Peter Hoffmann

Capture One ist die Alternative zu Lightroom. Der RAW-Konverter ist mit fast allen aktuellen Kameras kompatibel - bei Sony-Kameras gehört er oft sogar zum Lieferumfang. Die Bildentwicklung findet auf höchstem Niveau statt und wird gerade von Porträtfotografen bevorzugt. Wer mag, kann seine Fotos mit Capture One in einem Katalog verwalten. Wer seine Bilder jedoch auf andere Weise organisieren möchte, dem bietet das Programm bei Nutzung des Sitzungsmodus die notwendige Freiheit. Für viele Nutzer ist aber ein Aspekt ganz wichtig: Capture One kann man kaufen und muss es nicht wie Lightroom abonnieren. Der Kurs vermittelt das Basiswissen zur RAW-Entwicklung und Bildbearbeitung. In der praktischen Auseinandersetzung mit dem Programm lernen Sie, Ihre Fotos zu organisieren und Sitzungen und Kataloge zu nutzen. Sie erfahren, wie Sie RAW-Fotos entwickeln und die Qualität Ihrer Fotos mit Capture One für den Druck oder die multimediale Präsentation verbessern.

Der Kurs richtet sich an engagierte Fotoamateure, ist aber auch für Anfänger gut geeignet. Sie nutzen im Kurs Ihr eigenes Notebook, auf dem Capture One (als Demo- oder Vollversion) installiert ist. Kenntnisse in der Bedienung eines Computers sollten vorhanden sein.

Mo, 09.04.2018, 18:30-21:30 Uhr

Di, 10.04.2018, 18:30-21:30 Uhr

Mi, 11.04.2018, 18:30-21:30 Uhr

3x, 12 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

60,00 € / Ermäßigung möglich

Digitale Bildbearbeitung mit „Gimp“ 2.0

Herbert Lehmann

Mal eben rote Augen entfernen oder ein Bild etwas heller machen - kein Problem, das kann inzwischen jeder und jedes Programm. Wer aber ernsthaft seinen Fotos zu Leibe rücken und sie drastisch verbessern will, muss investieren - schließlich kosten Kaufprogramme bis zu 1.300 Euro. Da kommt eine kostenlose Software wie „Gimp“ gerade recht. Das Bildbearbeitungsprogramm bietet alle Funktionen einer professionellen Bildbearbeitungssoftware. Ob Fotoretusche, Grafikerstellung oder Schmucktexte,

mit dieser Anwendung können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Zahlreiche Werkzeuge, Filter und Effekte stehen Ihnen hierfür zur Verfügung. Dieser Kurs vermittelt dem Einsteiger die Grundbegriffe der Bildbearbeitung und den Umgang mit einem Bildbearbeitungsprogramm. Wenn Sie möchten, können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen und an diesem arbeiten.

Kenntnisse im Umgang mit Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich insbesondere auch für Teilnehmer der „Generation 55+“.

45014 | BÜREN

Do, 01.03.-15.03.2018, 18:00-21:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße,

Eingang C, Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

45015 | GESEKE

Mi, 28.03.-25.04.2018, 18:00-21:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

45016 | SALZKOTTEN

Fotobücher attraktiv gestalten

Klaus Reisewitz

In diesem Kurs lernen Sie eine andere Art der sonst üblichen Fotobearbeitung kennen. Sie gestalten Ihr persönliches digitales Fotobuch, das nach Ihrer Vorlage später als entsprechendes Buch gedruckt werden kann. Am PC werden mit einer kostenfreien Foto-Software aus Fotos, eigenen Texten und einer individuellen Seitengestaltung mit verschiedensten Hintergründen einzigartige Fotoerinnerungen (Ur-laub, Kindergeburtstag, Hochzeit etc.).

Voraussetzung sind Grundkenntnisse am PC. Bitte bringen Sie, wenn Sie mögen, Ihre persönlichen Fotos auf einem USB-Stick mit!

Di, 19.06.-03.07.2018, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 504 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

29,90 € / Ermäßigung möglich

45017 | SALZKOTTEN**Fotoprojekt „Bäume“ - Infoabend***Walter Rupietta*

Das Fotoprojekt „Bäume“ bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre eigenen Ideen und Konzepte zur fotografischen Darstellung von Bäumen zu entwickeln und umzusetzen sowie eine Bilderserie oder vielleicht auch eine gemeinsame Fotoausstellung zu schaffen. Dieser Infoabend bietet Ihnen die Möglichkeiten zur unverbindlichen Information über das Thema und den Kursverlauf, Beantwortung Ihrer Fragen sowie den Dozenten und weitere fotografisch Interessierte kennenzulernen.

Der Infoabend dient zur unverbindlichen Orientierung über das Fotoprojekt „Bäume“. Auch Teilnehmende, die sich bereits für den Workshop entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Infoabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Do, 22.02.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich****45018 | SALZKOTTEN****Fotoprojekt „Bäume“***Walter Rupietta*

Bäume können - je nach persönlichem Empfinden - als Schattenspende, Landmarken, Luftreiniger oder als Nutzpflanze, z. B. als Holz- oder Obstlieferant, wahrgenommen werden. Sie sind an ihrem jeweiligen Standort fest verwurzelt, egal ob als Individuum, in einer Gruppe, einer Schonung oder Plantage, einem Wirtschafts- oder Urwald. Wenn wir Bäume oder Baumdetails fotografieren, müssen wir ihre jeweilige Umgebung in die Bildgestaltung miteinbeziehen (oder auch bewusst ausblenden). Das Thema dieses Fotoprojektes ist ausdrücklich so weit gefasst, dass unterschiedliche Interpretationen möglich sind. Sie sollen Ihre eigenen Ideen und Konzepte zur fotografischen Darstellung von Bäumen entwickeln und umsetzen. Die Kurstermine dienen zur ausführlichen Besprechung Ihrer Arbeitsergebnisse und Vorgehensweisen. Ziel ist, eine kleine Bilderserie oder Bildzusammenstellung mit Ihrer Interpretation des Themas „Bäume“ zu schaffen. Eine gemeinsame Fotoausstellung ist bei ausreichendem Interesse der Teilnehmenden denkbar.

Die Beherrschung der eigenen Fotoausrüstung sowie Kenntnisse grundlegender Aufnahmetechniken werden

vorausgesetzt. Bitte bringen Sie ggf. vorhandene Aufnahmen als Fotoabzüge mit.

Do, 08.03.2018, 19:00-21:30 Uhr**Do, 12.04.2018, 19:00-21:30 Uhr****Do, 17.05.2018, 19:00-21:30 Uhr****Do, 14.06.2018, 19:00-21:30 Uhr**

4x, 13,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12**56,00 €****45019 | DELBRÜCK****Themenabend „Smart fotografieren“***Peter Hoffmann*

Smartphones begleiten uns durch den Alltag. Sie lassen sich einfach bedienen und leicht transportieren. Ihre Bildqualität ist zwischenzeitlich hervorragend geeignet, um schöne Erinnerungsfotos zu machen und das tägliche Leben zu dokumentieren. Eine Herausforderung bleibt jedoch auch beim Fotografieren mit dem Smartphone: Bildidee und Bildaufbau müssen stimmen, damit das Foto wirkt. An diesem Themenabend geht es daher nicht nur um die Aufnahmetechnik oder um Apps, sondern vor allem darum herauszufinden, wie mit ein wenig Wissen über Bildaufbau und Bildgestaltung spannende Fotos entstehen. Wir werfen einen Blick auf die Fotothemen, für die das Smartphone besonders geeignet ist und schauen, wo das Fotografieren mit dem Smartphone an Grenzen stößt.

Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Android- und iOS-Smartphones. Kenntnisse im Umgang mit dem Smartphone sollten vorhanden sein.

Fr, 09.03.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

10,00 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Wir freuen uns auf Ihr Angebot als
Dozent.

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

45020 | BÜREN

Themenabend

„Bilder verstehen, besser fotografieren“

Peter Hoffmann

„Das Auge macht das Bild, nicht die Kamera“. - Dieser Themenabend soll darum eine „Schule des Sehens“ sein: Sie erfahren, wie Sie Fotos und Bilder, die Ihnen gefallen, analysieren können, um so Ideen für die eigene Bildgestaltung zu gewinnen. Sie bekommen viele Tipps und Tricks zur Gestaltung, die Sie gleich umsetzen können.

Der Themenabend richtet sich gleichermaßen an Einsteiger mit ersten Erfahrungen in der digitalen Fotografie wie auch an Fortgeschrittene. Bitte bringen Sie zum Kurs ein eigenes Foto, das Ihnen besonders gut gefällt, als Abzug mit.

Fr, 16.03.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

10,00 €

Portraitfotografie für Einsteiger

Shirin Atorf

Sie wollen schöne Portraits erstellen? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie lernen mit ihrer Kamera schöne Portraits zu erstellen. Dazu nutzen wir alltägliche Dinge um ein kleines Studio zu bauen. Die Portraits können Sie für ein Fotobuch oder ein Geschenk nutzen.

Mitzubringen sind: Spiegelreflexkamera



© Shirin Atorf

45021 | BÜREN

Mi, 21.02.-28.02.2018, 18:00-21:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

32,00 € / Ermäßigung möglich

45022 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 17.02.2018, 09:30-15:30 Uhr

1x, 8 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
GE 05, Aula

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

32,00 € / Ermäßigung möglich

SPEZIELLE ANWENDUNGEN UND BEREICHE



46001 | BÜREN

Grundlagen der 3D-Modellierung mit SketchUp

Carsten Unverzagt

SketchUp ist ein 3D-Zeichenprogramm, das für die private Nutzung kostenlos angeboten wird und leicht zu erlernen ist. Dadurch lassen sich in kurzer Zeit ohne Vorkenntnisse beeindruckende Ergebnisse erzielen. Von der einfachen dreidimensionalen Skizze bis hin zum komplexen 3D-Modell lassen sich Objekte im Raum konstruieren, z. B. für die Gebäude- und Einrichtungsplanung, einen Umbau oder eine Renovierung, die Erstellung von Plänen für Holzarbeiten oder die Konstruktion beliebiger dreidimensionaler Objekte beispielsweise für den 3D-Druck. Ziel des Kurses ist es, die Grundfunktionen kennen zu lernen und auf konkrete Beispiele anzuwenden. Umfangreiche Unterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Ein sicherer Umgang mit dem Computer wird vorausgesetzt.

Di, 20.02.-20.03.2018, 19:00-21:15 Uhr

5x, 15 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

75,00 € / Ermäßigung möglich

40 Jahre VHS

Gratis Schnupperangebote
zum Jubiläum



Autorenlesung



Knut Reinhard

Wenn Fußball Schule macht
Mi. - 14.3.18 - 19.30 Uhr

Feuerwehrmann SAM rettet den Zirkus

Fr. - 16.3.18 - 15 Uhr



Di.
20.3.18
19.30 Uhr



Fr.
20.4.18
20 Uhr

Kabarett

Robert Griess

Hauptsache,
es knallt!

Fr.
27.4.18
20 Uhr



Copacabana Live

Klingt interessant,
isses aber nich



mit:
Tobias Brodowy,
Henning Bornemann
und Uli Winters

So. - 22.4.18 - 18 Uhr

Irish Music, Song and Dance Danceperados of Ireland



Mo. - 30.4.18 - 20 Uhr



Chin Meyer Macht!
Geld!
Do. - 17.5.18 - 20 Uhr Sexy?

Festival der Travestie

Maria Crohn and Friends
Fr. - 12.10.18 - 20 Uhr

Konzert Jürgen Drews



Sa. - 20.10.18 - 20 Uhr

Auftakt-Tour 2018



Alte Bekannte - Los geht's
die Nachfolgebänd
der Wise Guys

So. - 9.12.18 - 18 Uhr

WDR4 SING(T) MIT GUILDO

& Die Orthopädischen
Strümpfe

Do. - 3.5.18 - 20 Uhr





Thomas Hoffmann & seine

BRASS BAND BERLIN

Neujahrs-Spess
mit Swing- u. Klassik-Hits

Sa. - 6.1.18 - 19.30 Uhr

JABULA AFRICA



CIRCUS DER TANZENDEN TROMMELN
So. - 7.1.18 - 17 Uhr

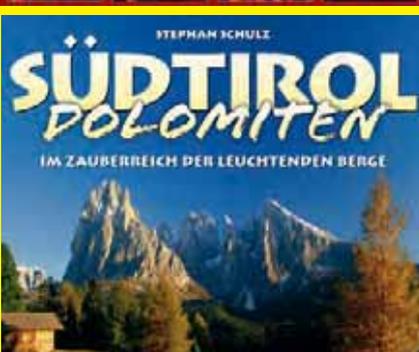
FRAU HÖPKER BITTET ZUM GESANG!

Das Mitsingkonzert



So.
14.1.18
17 Uhr

Einzigartig, inspirierend und mitreißend!



Di. - 16.1.18 - 19.30 Uhr

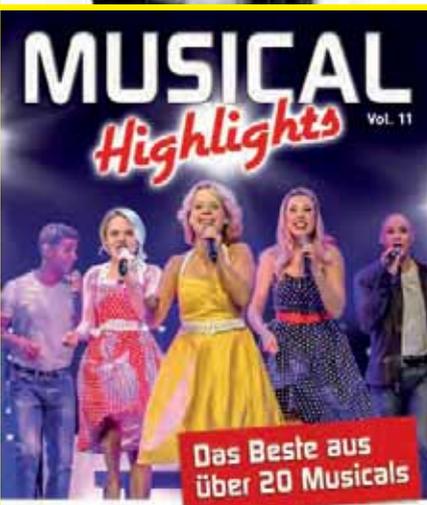
Comedy Olaf Schubert

Sexy forever
Do. - 18.1.18 - 20 Uhr

Konzert
Kings of Floyd
a tribute to Pink Floyd
So. - 21.1.18 - 19 Uhr



So.
28.1.18
18 Uhr



Fr. - 16.2.18 - 20 Uhr

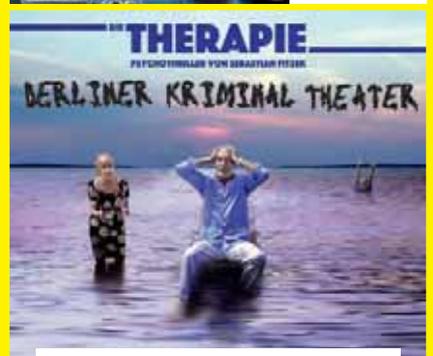
Dschungelbuch Das Kindermusical Sa. - 17.2.18 - 15 Uhr



G.G. Anderson, Pia Malo, Sandro, Monika Martin und Olaf der Flipper
Fr. - 23.2.18 - 19.30 Uhr



So.
25.2.18
18 Uhr



Fr. - 9.3.18 - 19.30 Uhr

5 Kultur und Kreativität

Die Vielschichtigkeit und Effektivität der Kurse und Veranstaltungen zur kulturellen Bildung ist in ihren Ausdrucksmöglichkeiten über Musik, Kunst, Literatur und Tanz nahezu unbegrenzt!

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

KULTUR UND KREATIVITÄT

Unsere Angebote im Fachbereich „Kultur und Kreativität“ bieten die Möglichkeit, Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft und Teamfähigkeit zu erlernen, erproben und zu entwickeln. Hierdurch können persönliche und berufliche Interessen optimal miteinander verbunden werden und zudem verschaffen die Angebote einen Zugang zu Kultur und gesellschaftlicher Teilhabe. In Theorie und Praxis erleben die Kursteilnehmer in Gemeinschaft Literatur, Musik, Tanz, Foto und Film in einer beachtlichen Vielschichtigkeit und Effektivität.

LITERATUR UND KUNST

50000 | BÜREN

Ein Literaturabend - Die Liebe

Walter Christoph Franz

Was machen gute Liebesromane aus? Ist es die Erotik, der Herzschmerz oder eher die Sehnsucht? Wir werden Klassiker und moderne Liebesromane lesen und auf uns wirken lassen.

Fr, 02.02.2018, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 02.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 13.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 18.05.2018, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Buchhandlung Schrift und Ton, Burgstraße 43

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

32,00 €/ Ermäßigung möglich

50001 | BAD WÜNNENBERG

Autorenlesung: Lily-Geschichten

Viktoria Schirmbeck

Lily ist Mamas und Papas kleine Prinzessin, ein liebes, aufgeschlossenes und fröhliches, manchmal aber auch ganz schön eigenwilliges und dickköpfiges Mädchen, das seine Eltern stets auf Trab hält. Mit ihr ist es nie langweilig. Es vergeht kaum ein Tag, an dem nicht irgendetwas passiert: Mal schluckt die kleine Prinzessin Münzen, mal ruiniert sie ihre Geburtstagstorte, mal versteckt sie sich in einem

Geschäft und lässt alle glauben, sie sei verloren gegangen, mal trotzt sie, mal lacht sie und manchmal fließen auch ein paar Tränen. Zusammen mit ihren Eltern schreitet sie mit großer Lebensfreude durch den Alltag, sammelt ihre ersten Erfahrungen und gerät dabei nicht selten in verschiedene Kuriositäten. Im Rahmen der Lesung stellt die Autorin Viktoria Schirmbeck einige der 12 biografisch angelegten Lily-Geschichten vor und gibt einen humorvollen aber auch emotionalen Einblick in das turbulente Leben einer kleinen Prinzessin.

Fr, 23.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 20

5,00 €

MALEN UND ZEICHNEN

51001 | SALZKOTTEN

Öl- und Aquarellmalerei

Klaus-Dieter Zech, Maler und Objektbildner

Das große Angebot von Materialien für die Malerei macht dem Anfänger und dem noch wenig erfahrenen Künstler den Einstieg in die Bildende Kunst nicht einfach. Welche Pinsel, welche Farben, was für ein Papier und wie stark sollte die Leinwand sein? Fragen über Fragen! Doch gerade bei den anspruchsvollen und klassischen Techniken der Aquarell- und Ölmalerei ist es sehr wichtig, sich diesen Fragen zu stellen. Deshalb ist Materialkunde neben Themen wie Bildaufbau, Motivwahl, Vorgehensweise beim Malen usw. auch ein Schwerpunkt in diesem Kurs. Es kann gegenständlich und abstrakt gemalt werden. Mit Ihrer Kreativität und Ihrem Können, mit Fleiß, Geduld und etwas Mut sowie der individuellen Unterstützung des Dozenten werden Sie garantiert Erfolg haben.

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs erhalten Sie die Telefonnummer des Dozenten bei der VHS.

Di, 30.01.-20.03.2018, 19:00-21:15 Uhr

8x, 24 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 152

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

90,00 €

51002 | SALZKOTTEN

Malen in Acryl - Atelierwerkstatt für Einsteiger und Fortgeschrittene

Barbara Leiße

Auch in diesem Frühjahr bietet die Atelierwerkstatt Platz für malerischen Ausdruck und schöne Gespräche. Mit Hilfe von inspirierenden Fotos, Kunstkatalogen oder mitgebrachtem Material entstehen im Kurs eigene Werke auf Leinwand, die - wenn erst einmal aufgehängt - dem eigenen zu Hause eine Seele geben. Einsteiger erlernen Schritt für Schritt ein Bild zu malen, während erfahrene Künstler Anregungen erhalten. Neben Proportion und Statik von Figuren gibt es Inspirationen zu Kontrasten, Licht und Schatten sowie der Spannung des Bildes. Mit Pinsel, Schwamm, Fächerpinsel, und Lappen können verschiedene Techniken eingesetzt werden, um lebendige Strukturen zu erhalten. Im Kurs sind wahlweise Stand- oder Tischstaffeleien vorhanden.

Bitte mitbringen: Leinwand beliebiger Größe, Acrylfarben (es reichen schwarz, weiß, gelb, rot, blau, denn den Rest werden wir mischen), Lappen, Wassertopf, Acrylmalpinsel (es reichen jew. ein zarter, mittlerer, dicker) und Topfschwamm. Falls etwas fehlt, hilft die Dozentin aus.

Mi, 14.02.-07.03.2018, 19:30-21:45 Uhr

4x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 177
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 5

50,40 €

51003 | GESEKE

Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Viviana Büker

Dieser Kurs soll alle ansprechen, die neugierig sind auf bisher unentdeckte Fähigkeiten, Freude am künstlerischen Experiment haben und offen für Neues sind. Es gibt Gelegenheit, um die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten mit Acrylfarbe kennen zu lernen. Es gibt Anregungen und Hilfestellungen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Mitzubringen sind: Skizzenblock, Bleistifte, Wasserbecher, Farbbecher/-töpfe, Borstenpinsel (versch. Größen), Leinwände oder andere Malgründe, altes Tuch, alte Kleidung (angetrocknete Farbe ist nicht zu entfernen), Schwamm und eine Mülltüte o.ä. als Tischabdeckung.

Fr, 16.03.2018, 18:30-22:00 Uhr

Sa, 17.03.2018, 09:00-16:15 Uhr

So, 18.03.2018, 09:00-16:15 Uhr

3x, 21 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

52,50 €

Dynamisches Zeichnen

Peter Abels

„Ich kann nicht malen, Ich kann nicht zeichnen, Ich bin nicht kreativ!“ Viele von uns haben eine solche oder ähnliche Meinung von sich. Mit Zeichnen und Malen als Form und Gestaltungsübung werden wir schrittweise unsere Befangenheit, Mutlosigkeit und Hemmungen abbauen. Im Vordergrund stehen als Vorlage der menschliche Körper, das Tier, die Pflanze und abstrakte Formen, wobei die Themen auch momentane innere Stimmungen sein können. Es wird mit Pastellkreide, Kohlestift, Finger- und Aquarellfarben gearbeitet. Die damit eingeleiteten persönlichen Prozesse und der eventuelle Austausch in der Gruppe, spielen neben dem Schaffen/Zeichnen eine wichtige Rolle.

Die Materialkosten betragen ca. 10,00 €. und sind an den Dozenten zu entrichten.

51004 | BÜREN

Do, 01.02.-08.03.2018, 18:00-20:15 Uhr

5x, 15 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

50,00 €

51005 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 26.05.-09.06.2018, 14:00-17:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

40,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Freies Zeichnen und Skizzieren

Peter Abels

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne vor Ort zeichnen und skizzieren möchten, aber bisher die Gelegenheiten hierzu verstreichen lassen haben. Wir werden mit verschiedenen Materialien z.B. Bleistift, Kohle und Kreide umgehen lernen und vorhandene Kenntnisse vertiefen. Ziel ist es dabei seinen persönlichen Ausdruck und/oder seinen eigenen „Strich“ zu finden und die damit verbundene Freude zu erleben. Wenn es das Wetter erlaubt können wir auch nach Draußen gehen.

Mitzubringen sind: DIN A3-Skizzenblock, schwarze Pastellkreide, Kohlestifte oder weiche Bleistifte. Weiterer Materialbedarf wird beim ersten Termin besprochen.

51006 | BÜREN

Do, 12.04.-17.05.2018, 18:00-20:15 Uhr

5x, 15 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

50,00 €

51007 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 16.06.-30.06.2018, 14:00-17:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

40,00 €

NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN

Nähmaschinenführerschein

Petra Leschner-Witt

Sie haben eine Nähmaschine und können sie nicht oder nur schlecht bedienen? Lernen Sie das „unbekannte Wesen“ besser kennen! In einem Kompaktkurs vertiefen wir das Einfädeln und Bedienen Ihrer Maschine. Dann lernen Sie die Hauptnähstiche kennen und erstellen ein Mustertuch mit den wichtigsten Stichen und Verarbeitungen. Erfahren Sie alles über Nähgarn und Nähmaschinennadeln. Ein Nähmaschinenführerschein bestätigt abschließend das Gelernte und motiviert zu weiteren „Entdeckungsfahrten“. Die erste Inbetriebnahme sollte bereits individuell vor Kursbeginn zu Hause erfolgt sein.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, Kabel, Bedienungsanleitung, Notizpapier, farbige Stifte, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, Zuschneideschere, Papierschere, Bügeleisen, Knöpfe, Garn, Baumwollstoffreste.

52000 | HÖVELHOF

Mi, 31.01.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

16,00 €

52001 | SALZKOTTEN

Do, 01.02.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 176
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

16,00 €

52002 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 14.03.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
DO 16, Textilraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

16,00 €

Nähen - so geht's!

Petra Leschner-Witt

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt die Nähmaschine hervorzuholen. Wir starten mit leichten Projekten: Kissen, Loops und Taschen. Wer mag, kann sich auch an ein größeres Projekt trauen, denn Anfänger und Fortgeschrittene erlernen moderne Nähtechniken. Wir arbeiten mit leichten Fertigschnitten nach Ihren Wünschen. Am ersten Abend findet ein Infoabend statt bzgl. Nähmaschine, Materialauswahl, Zuschnitt und Zubehör. Am zweiten Abend wird dann mit dem Nähen begonnen.

Mitzubringen: Nähmaschine, evtl. Bügeleisen, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Zuschneideschere, Papierschere, Stoff und Zutaten.

52003 | HÖVELHOF

Mi, 07.02.-07.03.2018, 18:00-21:00 Uhr

5x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

66,60 € / Ermäßigung möglich

52004 | SALZKOTTEN

Do, 15.02.-15.03.2018, 18:00-21:00 Uhr

5x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum 176

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

66,60 € / Ermäßigung möglich

52005 | SALZKOTTEN

40 Jahre VHS: Schnupperabend Beanie nähen

Nicole Schlune

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie! Mit Unterstützung der Dozentin entsteht in diesem kreativen Schnupperangebot eine genähte Mütze für Ihr Kind oder einen Erwachsenen, die direkt mit nach Hause genommen werden kann. Entdecken Sie den Spaß am Nähen mit der Nähmaschine und sammeln Sie erste Erfolgserlebnisse. Diese können Sie in den weiteren Kursen „Kinderkleidung nähen für Anfänger“ und „Nähwerkstatt“ vertiefen und weiter ausbauen.

Bitte Nähmaschine mit Jerseyadel, Stecknadeln, Nähgarn, eine Stoffschere sowie Verlängerungskabel mitbringen. Der Kopfumfang sollte für das Anfertigen des Nähstückes bekannt sein. Die benötigten Stoffe werden vor Ort gestellt.

Mi, 24.01.2018, 19:00-21:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Kinderkleidung nähen für Anfänger

Nicole Schlune

Bitte Nähmaschine, vorgewaschene Wunschstoffe, Schnittmuster, Nähutensilien und Verlängerungskabel mitbringen. Eine genauere Materialliste kann bei Bedarf gern bei der Dozentin telefonisch unter 0 52 58 / 99 18 66 erfragt werden.

52006 | SALZKOTTEN

Mi, 31.01.-21.02.2018, 19:00-21:30 Uhr

4x, 13,33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

44,40 €

52007 | SALZKOTTEN

Mi, 28.02.-21.03.2018, 19:00-21:30 Uhr

3x, 10 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

33,30 €

52008 | SALZKOTTEN

Mi, 11.04.-02.05.2018, 19:00-21:30 Uhr

4x, 13,33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

44,40 €

52009 | SALZKOTTEN

Mi, 06.06.-27.06.2018, 19:00-21:30 Uhr

4x, 13,33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

44,40 €



Hubertus Claes

Bildhauer- und Steinmetzmeister

Viel Spaß und Erfolg bei den angebotenen Kursen der Volkshochschule.



Auf der Breite 3
33154 Salzkotten

Tel 05258-6638

Fax 05258-22217

mail@steinmetz-claes.de

www.steinmetz-claes.de

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

52010 | BÜREN

Frühlingsnäherwerkstatt für Anfänger

Nicole Schlune

Liebevoll selbstgenähte kleine Geschenke für sich oder Freunde und Verwandte können nach eigenen Vorstellungen, mit Unterstützung der Dozentin, verwirklicht werden. Eigene Ideen oder mitgebrachte Anregungen der Dozentin dürfen ausprobiert werden, z. B. Beanie & Loop, Rucksack oder Einkaufsbeutel, Eierwärmer, Dekohasen und -hühner, Utensilos, Schlüsselanhänger etc

Bitte Nähmaschine, vorgewaschene Wunschstoffe, Nähutensilien und Verlängerungskabel mitbringen. Zur Ideenfindung bzw. für eine genauere Materialliste darf die Dozentin gern telefonisch unter 0 52 58 / 99 18 66 kontaktiert werden.

Sa, 03.03.2018, 08:00-12:30 Uhr

1x, 6 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

20,00 €

52011 | SALZKOTTEN

Frühlingsnäherwerkstatt für Anfänger

Nicole Schlune

Liebevoll selbstgenähte kleine Ostergeschenke für sich oder Freunde und Verwandte können nach eigenen Vorstellungen, mit Unterstützung der Dozentin, verwirklicht werden. Eigene Ideen oder mitgebrachte Anregungen der Dozentin dürfen ausprobiert werden. z.B. Eierwärmer, Dekohasen und -hühner, Utensilos, Schlüsselanhänger, Brotkorb, Einkaufsbeutel etc.

Bitte Nähmaschine, vorgewaschene Wunschstoffe, Nähutensilien und Verlängerungskabel mitbringen. Zur Ideenfindung bzw. für eine genauere Materialliste darf die Dozentin gern telefonisch unter 0 52 58 / 99 18 66 kontaktiert werden.

Sa, 10.03.2018, 08:00-13:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Haus Hederhüpfen, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

23,30 €

52012 | HÖVELHOF

Taschen, Turnbeutel...individuell gestalten!

Gaby Schäfers

Sie haben eine Nähmaschine und können sie bedienen? Dann lade ich Sie ein, unter fachlicher Anleitung kleine Kosmetiktaschen und Turnbeutel nach eigenen Vorstellungen anzufertigen.

Um Ihre Ideen dazu kennenzulernen, lade ich Sie zur Vorbesprechung (Material, Werkmittel) am Montag, 19.02.2018, 19:00 - 19:45 Uhr, ins Heimatzentrum ein. Ich freue mich auf Sie!

Mo, 19.02.-05.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

3x, 5 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70, Haus d. histor. Handwerks

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

16,60 €



40 Jahre VHS

Gratis Schnupperangebote zum Jubiläum

52013 | SALZKOTTEN

Muttertagsgeschenke nähen für Kids und Teens ab 8 Jahren

Nicole Schlune

Liebevoll selbstgenähte kleine Geschenke können nach eigenen Ideen und Vorstellungen, mit Unterstützung der Dozentin, verwirklicht werden. Mitgebrachte Anregungen der Dozentin dürfen ausprobiert werden. z.B. Utensilos, Schlüsselanhänger, Einkaufsbeutel, Kissenhülle, Brotkorb, Lesezeichen etc.

Bitte Nähmaschine, vorgewaschene Wunschstoffe, Nähutensilien und Verlängerungskabel mitbringen. Zur Ideenfindung bzw. für eine genauere Materialliste findet am Mittwoch, 11.04.2018, 18:00-18:45 Uhr, ein Infoabend statt.

Mi, 11.04.2018, 18:00-18:45 Uhr

Sa, 14.04.2018, 08:00-13:00 Uhr

2x, 7,67 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

25,50 €

52014 | SALZKOTTEN

Nähen für Kids und Teens - dein erstes T-Shirt (ab 10 Jahren)

Nicole Schlune

Nach kurzer Einführung an der eigenen Nähmaschine werden mit Hilfe der Dozentin Schnittmuster übertragen, Stoffe zugeschnitten und ein eigenes T-Shirt aus Jersey genäht.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, vorgewaschene Jersey- und Bündchenstoffe, Nähutensilien wie Garn, Schere, Jerseynadel für die Maschine etc. und Verlängerungskabel. Ausgedrucktes Schnittmuster, das zusammen mit einer genaueren Materialliste bei der Dozentin telefonisch unter 0 52 58 / 99 18 66 erfragt werden sollte.

Mo, 07.05.-14.05.2018, 16:30-19:00 Uhr

2x, 6,67 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

22,20 €

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

TABAK BERENS

Ihr Plus:
Große Auswahl
und kompetente
Beratung
zu allen Fragen
des Tabakkonsums

Jetzt neu: professioneller Wickelservice für unsere „Dampfer“

Fachberatung für E-Zigaretten seit 2011

E-Zigaretten • Tabakwaren • Zeitschriften • Lotto

Tabak Berens im SÜDRING-Center, Inhaber Ludger Berens, Pohlweg 110, 33100 Paderborn

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene

Veronika Klar

Mit Tipps und Tricks durchs Nadelöhr! Dieser Kurs eignet sich nur für Fortgeschrittene. Alle Teilnehmer nähen nach eigenen Wünschen und erhalten die Hilfe, die sie brauchen: beim Zuschneiden, Nähen und bei der Anprobe.

Bitte Nähmaschine, Stoff, Schnitt, Kreide, Stecknadeln, Maßband, Schere, Kopierpapier mitbringen. Weitere Informationen bei der Dozentin (Tel.: 0 29 42 / 57 07 71).

52015 | GESEKE

Mi, 14.02.-14.03.2018, 18:30-21:30 Uhr

5x, 20 UStd.

Stoffwechsel Klar, Nähraum, Überwasser 4

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

57,20 € / Ermäßigung möglich

52016 | GESEKE

Mi, 06.06.-04.07.2018, 18:30-21:30 Uhr

5x, 20 UStd.

Stoffwechsel Klar, Nähraum, Überwasser 4

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

57,20 € / Ermäßigung möglich

52017 | HÖVELHOF

„Bestrickende Abende“

Annegret Tegethoff

Gemeinsames Stricken macht Spaß, schafft freudige Erfolgsmomente und entspannt Körper und Seele! In dieser unter fachkundiger Leitung arbeitenden Runde können Sie Neues lernen oder verschüttete Kenntnisse wieder auffrischen. In der gemütlichen und anregenden Atmosphäre des Heimatzenentrums können Sie verschiedene Strickstücke wie z.B. Mützen, Schals, Socken oder Handtaschen etc. fertigen. Alle Strickbegeisterten sind herzlich willkommen. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum OWL. Bitte Wollreste, Häkelnadeln oder passende Rund- und Stricknadeln nach Wahl mitbringen, um Techniken auszuprobieren.

Mi, 31.01.-21.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70,

Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

52018 | HÖVELHOF

Einfach Weben

Renate Regier

An eingerichteten Webstühlen und Webrahmen entstehen Schals, Handtücher, Tischläufer, Bänder, Bilder etc. aus unterschiedlichen Materialien wie Wolle, Baumwolle, Leinen oder Seide. Der Kurs weckt Lust auf das Weberhandwerk. Anfallende Materialkosten werden direkt bei der Dozentin beglichen.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum OWL. Informations- und Einführungsveranstaltung am 16.01.2018, 19:00 Uhr, zur Besprechung der Webstücke, Verteilung von Webstühlen und Webrahmen an die Teilnehmer.

Sa, 10.02.2018, 09:00-18:00 Uhr

So, 11.02.2018, 09:00-18:00 Uhr

2x, 22 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70,

Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

73,30 €



52019 | GESEKE

Allerlei aus Wolle (für Kinder ab 8 Jahren)

Johanna Merkle-Claus

Ob Bommeltiere, Freundschaftsbänder oder Schals; Weben, Knoten, Häkeln oder Filzen, in diesem Kurs befassen wir uns auf verschiedene Arten mit Wolle.

Die Materialkosten (nach Verbrauch) sind direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Di, 27.02.-20.03.2018, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

30,00 €

PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN

Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht

Monika Reining

In diesem Kurs werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unter Anleitung einer Goldschmiedemeisterin die Grundtechniken des Goldschmiedens vermittelt: Löten, Sägen, Feilen usw. Ziel des Kurses ist es, nach eigenen Ideen ein Schmuckstück aus Silber selbst zu fertigen.

Material und Edelsteine können vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden und werden nach Verbrauch berechnet. Bitte Werkstattkleidung tragen.

53000 | SALZKOTTEN

Do, 15.02.-08.03.2018, 18:30-21:30 Uhr

4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 177

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

53,30 €

53001 | SALZKOTTEN

Do, 12.04.-03.05.2018, 18:30-21:30 Uhr

4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 177

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

53,30 €

53002 | GESEKE

Schmuck aus Glasperlen (für Kinder ab 7 Jahren)

Johanna Merkle-Claus

Ob Collier, Armband, Ring oder Bettelarmband, durch Auffädeln einfacher Rocallis oder schillernder Swarovski-Perlen entstehen wahre Schmuckstücke und peppiger Modeschmuck.

Die Materialkosten (nach Verbrauch) sind direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Di, 30.01.-20.02.2018, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

30,00 €

53003 | DELBRÜCK

Spruchrahmen

Ilona Mura

Homedeko selbst machen ist groß im Kommen! In dieser Veranstaltung wird ein trendiges Spruchbild mit Papier, Stempeln, Stanzen und mit verschiedenen Techniken gestaltet. Der Spruch und die Farbe können selbst gewählt werden. Kreativ sein ist nicht schwer und der Abend ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Material (5,00 €) kann vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

Di, 20.02.2018, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a, 33129 Delbrück, Werkraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

13,30 €

Hör-/Bücher
Grußkarten
kleine Geschenke

◆

33142 Büren
Burgstraße 43
Tel.: 0 29 51 / 93 55 32

Buchhandlung



Schrift & Ton

- Bücher
- Hörbücher
- CDs / DVDs
- Grußkarten
- Spiele
- kleine Geschenke
- Fotokopien

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

53004 | HÖVELHOF

Flechten von Weidenkörben

Petra Franke

Es wird ein runder Boden aus Weiden geflochten, der dann ein Wandungsgeflecht bekommt. Wie hoch der Korb dann wird, ob es eher eine Schale zum Bepflanzen oder ein Korb für Brennholz oder Wolle sein soll, entscheidet jeder Kursteilnehmer selber. Als Abschluss des Korbes werden zwei Grifflöcher eingearbeitet. Damit sich der Gebrauchskorb nicht zu schnell abnutzt, werden wir noch einen kleinen Fuß am Boden anflechten. Fertig ist der eigene Korb.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum OWL. Die Materialkosten pro Korb betragen ca. 15,00 €. Diese sind mit der Dozentin abzurechnen. Mitzubringen sind: Scharfes Messer (Taschenmesser oder Hippe), Rosenschere, Arbeitskleidung, Verpflegung.

Sa, 25.02.2018, 09:00-18:00 Uhr

1x, 11 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70,
Haus d. histor. Handwerks

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

44,00 €

53005 | HÖVELHOF

Rankhilfen und Staudenhalterungen selbst geflochten

Petra Franke

Ob für den Garten oder für die Fensterbank, jede Pflanze kann eine Dekoration oder auch wirkliche Halterung gebrauchen. Bei den Objekten für den eigenen Garten kann es die Staudenhalterung für Margeriten, fette Henne, Rittersporn, Pfingstrosen oder den Ginster sein, damit die Blüten nicht auf der Erde liegen, sondern etwas gestützt im Garten ihre Pracht zeigen können. Bei den Rankhilfen geht es eher in das Großformatige, ob man einen Komposter verstecken oder aber eine Kletterhilfe, für die Feuerbohnen oder die Klematis flechten möchte. Beide Möglichkeiten sind gegeben.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum OWL. Die Materialkosten pro Korb betragen ca. 10,00 - 15,00 €. Diese sind mit der Dozentin abzurechnen. Mitzubringen sind: Scharfes Messer (Taschenmesser oder Hippe), Rosenschere, Arbeitskleidung, Verpflegung, Kniekissen.

Sa, 15.04.2018, 10:00-16:00 Uhr

1x, 7 UStd.

Heimatzentrum OWL, Hövelhof, Werkraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

28,00 €

53006 | SALZKOTTEN

LandArt

Anja Pötting

LandArt, das sind Kunstwerke in, mit und aus der Natur. LandArt bietet die Möglichkeit sich mit Zeit und Ruhe mit Landschaft und deren Elementen auseinanderzusetzen. Es entstehen kreative kleine oder große Kunstwerke, die dann als Momentaufnahme der Natur zurückgegeben werden.

In der Teilnahmegebühr sind Kosten für Verbrauchsmaterialien enthalten. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt und wird in Zusammenarbeit mit dem Vauß-Hof Scharmède angeboten. Bitte bringen Sie Utensilien für ein gemeinsames Picknick mit.

Sa, 21.04.2018, 14:00-18:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Vauß-Hof, Cerisy Platz 2, Scharmède
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

26,30 €



Foto: Dr. Claus Possberg

53007 | GESEKE

Traumfänger (für Kinder ab 8 Jahren)

Johanna Merkle-Claus

Traumfänger mit eingearbeiteten Perlen und Glitzersteinen in der Lieblingsfarbe geknotet und verziert, verschönern nicht nur jeden Raum, durch ihre sanften Bewegungen wirken sie auch beruhigend. Je Traumfänger entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 6,00 €. Dieser Betrag ist vor Ort direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Di, 10.04.-08.05.2018, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

30,00 €

MUSIK, TANZ UND THEATER

Gitarre spielen können bis Ostern

Rado Suk

Hochmotivierte Anfänger wollen mit einfachen, effektiven „Kniffen“ vorzeigbar Gitarre (ohne Noten lesen) spielen lernen.

Bitte eigene funktionsfähige 6-saitige Gitarre mitbringen. Lehrbuch: Die schönsten Volkslieder, ISBN: 978-3-86766-208-6, 4,99 Euro.

54000 | GESEKE

Mo, 29.01.-09.04.2018, 19:30-20:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15

37,40 €

54001 | HÖVELHOF

Di, 30.01.-20.03.2018, 20:00-21:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15

37,40 €

Schade, dass wir Ihren Kurs absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie teilnehmen wollten. Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig an!

D-Druck

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

54002 | SALZKOTTEN

Blues Harp-Workshop - Mundharmonika für Anfänger

Dieter Kropp

Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die „Blues Harmonica“ bzw. „Blues Harp“ (= 10-Kanal einfachtönige diatonische Mundharmonika nach dem „Richter“-System) zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen. Dieter Kropp ist freiberuflicher Musiker und einer der versiertesten Blues-Harp-Spieler Deutschlands. In seinem Workshop vermittelt er grundlegende Spieltechniken: Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, rhythmische Figuren, das Spiel in verschiedenen Tonarten, wichtige Effekte, das grundlegende 12-Takt-Schema und einiges mehr.

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen oder eine Big River Harp zum Preis von ca. 30,00 € vor Ort erwerben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sa, 28.04.2018, 10:00-17:30 Uhr

1x, 10 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

50,00 €

Discofox Schnupperkurs

Julia Kahler

Discofox ist wohl von keiner Feier wegzudenken. Jedes Schützenfest, jede Party, jede Hochzeit und jedes andere Event mit Tanzeinlage braucht diesen Tanz, der zu fast jeder Musik zu tanzen ist. Das Eins-Zwei-Tip wird allen Teilnehmern schon nach wenigen Minuten in Fleisch und Blut übergegangen sein, so dass durch Dreh- und Wickelfiguren jedem Discofox eine individuelle Form zuteilwird. Eine ausgewogene Musikauswahl zwischen Charts, Schlager und Tanzmusik rundet diesen Kurs ab. Dieser Kurs bietet sowohl Neueinsteigern als auch Erfahrenen die Möglichkeit das Tanzfieber zu entdecken oder wieder aufleben zu lassen.

Anmeldung nur paarweise möglich!

54003 | GESEKE

So, 18.02.-25.02.2018, 18:00-19:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn,
Stockheimer Str. 24, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

54004 | SALZKOTTEN

So, 15.04.-22.04.2018, 18:00-19:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

54005 | SALZKOTTEN

Beschwingter Rhythmus - Tanzkurs

Lisa Kramer

Ein Tanzkurs für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Neueinsteiger mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Anmeldung nur paarweise möglich!

Do, 22.02.-26.04.2018, 20:00-21:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Aula
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

40,00 €

HOBBY UND FREIZEIT



57008 | GESEKE

Welche Farbe passt zu mir? - Workshop Farbberatung

Ute Klose

Stehen Sie morgens manchmal in einer grauen Bluse vor dem Spiegel und sind gerade so gar nicht glücklich mit Ihrem Aussehen? Kein guter Start für den Tag im Büro oder ein wichtiges Gespräch. Wie wäre es, das eigene Erscheinungsbild mit den richtigen Farben zu stärken und sich dadurch auch selbstbewusster zu fühlen? Unmöglich? Entdecken Sie in diesem Workshop die Farben, die Ihr Aussehen perfekt in Szene setzen. Durch

das Wissen, um die für Sie richtigen Farben, lässt sich auch der Einkauf Ihrer Garderobe vereinfachen. Dann betreten Sie ein Bekleidungsgeschäft, lassen Ihren Blick über die ausgelegten Waren schweifen und erkennen unverzüglich, welche Bluse, welches Hemd für Sie optimal ist. Im Kurs wird mit den vier Farbtypen (Frühling, Sommer, Herbst, Winter), die der klassischen Farbberatung zu Grunde liegen, gearbeitet. Da der Kursraum Teil eines Stoffgeschäftes ist, können wir das reichhaltige Stoffangebot nutzen, um mit den neuen Farben des eigenen Typs zu experimentieren.

Der Workshop richtet sich an Frauen und Männer (ab 18 Jahren). Bitte bringen Sie, sofern vorhanden, eine Kamera oder ein Handy/Smartphone sowie Bunt- oder Filzstifte mit. Erscheinen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs. Sofern Sie Selbstbräuner benutzen, setzen Sie diesen bitte eine Woche vor Beginn des Workshops ab. Kaffee, Tee und Mineralwasser stellt die Kursleiterin vor Ort zur Verfügung, Farbpässe u. ä. können auf Wunsch erworben werden.

Sa, 24.02.2018, 09:00-16:15 Uhr

1x, 8 UStd.

„Stoffraum“ in Geseke-Störmede,
Schluitskamp 20, Ladenlokal

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

37,60 €

57010 | GESEKE

Boulespielen für Anfänger

Eva-Maria Kutsche-Peter

Boulespielen kann jeder erlernen, aber wie spiele ich richtig? In diesem Kurs erlernen Sie richtig zu stehen, den Armschwung auszuüben, den Abwurf der Kugel und präzise zu treffen. Aus welchen Bewegungen setzt sich der Wurf zusammen? Auch spezielle Wurftechniken werden vorgestellt. Außerdem erhalten Sie Hinweise, wie Sie taktisch am geschicktesten vorgehen können.

Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Boule-Pétanque-Club Geseke 2015 e.V. angeboten und findet bei jedem Wetter statt. Boulekugeln werden gestellt, eigene können ggf. mitgebracht werden.

Mi, 11.04.-02.05.2018, 16:00-17:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Bouleplätze Geseke, Salzkottener Straße 42
(neben dem Hotel Feldschlösschen)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

13,30 €

Digitalisierung schafft neue
Bildungsformate
Tipp: Xpert Business-Webinare im
Fachbereich 4



Mediengestaltung
Werbetechnik
Fotodruck

G3 Werbung, Stargarder Straße 11, Paderborn www.gdrei.de



*Stadt- und Spargelfest
1.06.-3.06.2018*



*Delbrücker Karneval
Kinderumzug 11.02.2018,
Rosemontagsumzug 12.02.2018*

Veranstaltungen

im Delbrücker Land

6 Kochen und mehr

Die Kurse und Veranstaltungen fördern eine verantwortungsvolle
Lebensgestaltung und das Gesundheitsbewusstsein.

6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

KOCHEN UND MEHR – WEIL ERNÄHRUNG AUCH KOPFSACHE IST!

Unsere Kurse und Veranstaltungen mit vielen nationalen und internationalen Themen und Gerichten beweisen, dass Ernährung Kopfsache ist und die entsprechende Bildung sich auch mal nach dem Bauchgefühl richten kann. Insbesondere interkulturelle Aspekte, hinsichtlich der zubereiteten Speisen als auch der (Tisch-) Kultur, liegen uns dabei besonders am Herzen. Entsprechend bunt und abwechslungsreich - bisweilen auch exotisch gewürzt - gestalten sich unsere Angebote in diesem Bereich.

KURSE MIT EVENTCHARAKTER

Da die Lernumgebung und der Spaß sich erwiesenermaßen förderlich auf den Bildungsprozess auswirken, schaffen wir immer wieder Angebote, die einen gewissen Eventcharakter haben. Das kann eine besondere Örtlichkeit sein, an welcher der Kurs durchgeführt wird, aber auch außergewöhnliche Themen, die den Spaß am Lernen und die Sozialisation der Teilnehmer in besonderem Maße fördern, zählen für uns dazu.

KOCHEN FÜR DAS TEAM BUILDING

Insbesondere Kochkurse eignen sich in besonderem Maße dazu, Gruppen und Teams auf eine andere Art und Weise zusammen zu bringen. Denn bei der Zubereitung der Gerichte geht es um Planung, Koordination und Abstimmung sowie Kommunikation und handwerkliches Geschick. Zu viele (Chef-)Köche verderben den Brei und Konflikte sind daher praktisch vorprogrammiert. Das Ziel und die zur Verfügung stehende Zeit sind beim Kochen stets vor Augen. Das Beste an diesem Setting ist aber: Am Ende sitzen alle gemeinsam am Tisch und genießen den gemeinsamen Erfolg eines leckeren Drei-Gänge-Menüs. Viele Prozesse und Herausforderungen, die sich bei der Zusammenarbeit von Menschen – egal ob im Beruf, Verein oder anderswo – bilden sich beim gemeinsamen Kochen ab. Unternehmen, Einrichtungen, Vereinen und Institutionen haben die Möglichkeit, entsprechende Kochkurse bei uns zu buchen.

KOCHEN UND MEHR

61001 | BAD WÜNNENBERG

Grundkochkurs „Das Einmaleins des Kochens“

Tobias Scheike

Kochen macht Spaß, oft wird die Freude aber durch ein misslungenes Essen getrübt. In diesem Kochkurs lernen die Teilnehmer von einem Küchen-Profi, wie man Gerichte mit den richtigen Lebensmitteln und Kochtechniken zubereitet.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schälmesser und Aufbewahrungsbehälter, Kugelschreiber, Block. Die Lebensmittelumlage beträgt 6,00 € und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

Mi, 31.01.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
DO 12, Küche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61002 | DELBRÜCK

Kochen und Leben mit einer Laktose-Intoleranz

Manuela Köster

Durchfall, Blähungen, Magenkrämpfe oder auch Völlegefühl sind nur einige der typischen Beschwerden, die bei einer Laktose-Intoleranz auftreten können. Hierbei handelt es sich um ein weltweit verbreitetes Phänomen. Allein in Deutschland sind ca. 12 Millionen Menschen davon betroffen. Doch einfach ganz auf Milchprodukte verzichten - und damit auf all die wertvollen Nährstoffe? Das kann nicht die Lösung sein! Erfahren Sie in diesem Kurs alles rund um die Laktose, z. B. was Laktose eigentlich ist und was bei einer Laktose-Intoleranz eigentlich passiert, in welchen Lebensmitteln sie enthalten ist, auf welche industriell gefertigten Produkte geachtet werden sollte, welche alternativen Produkte eingesetzt werden können, welche Produkte oft unnötig sind. In einer einleitenden Schulungseinheit werden all diese Fragen und mehr von einer qualifizierten Fachkraft beantwortet. Im Anschluss an den theoretischen Teil werden in der Gruppe schmackhafte laktosefreie Gerichte zubereitet und verzehrt. Auch hierbei besteht die Möglichkeit, in einer lockeren und entspannten Atmosphäre, weitere Fragen zu klären.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidmesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Mo, 04.06.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

14,00 €

61003 | DELBRÜCK

Schnelle Partyrezepte

Gudula Stoppel

Wer kurzentschlossen eine Party geben will oder wenn sich ganz unverhofft Besuch ankündigt, bleibt oftmals nicht viel Zeit für die Planung komplizierter Partyrezepte. Dann müssen schnelle Gerichte her: Salate, Dips, Suppen und Häppchen, die sich im Handumdrehen realisieren lassen.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do, 01.02.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

3-Gänge-Menü in 30 Minuten

Tobias Scheike

Samstagsplanung: Ausgiebig frühstücken, Sport treiben, die Wohnung aufräumen, den Hund ausführen..... Dann ganz entspannt in einem halben Stündchen Kokossuppe, Schweinefilet und Himbeertrifle für die Dinnerparty vorbereiten. Kein Scherz, da bleibt sogar noch Zeit, sich in Schale zu werfen.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schälmesser und Aufbewahrungsbehälter, Kugelschreiber, Block. Die Lebensmittelumlage beträgt 11,00 € und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

61004 | SALZKOTTEN

Mi, 21.02.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Neue Lehrküche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61005 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 18.04.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €



Trattoria Pizzeria
Viva Napoli

Besuchen Sie unser Restaurant und erleben unsere wöchentlich wechselnde Karte mit mediterranen Spezialitäten



**Noch kein passendes Geschenk gefunden?
Gerne stellen wir auch Gutscheine für Sie aus!**

Inh. Familie Andoli
Auf den Küten 1
33154 Salzkotten
Tel. 05258 - 9387880
Montags Ruhetag

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

61006 | GESEKE

Schnelle Küche für jeden Tag

Annette Hönemann

Abends nach der Arbeit, mittags in der kurzen Pause: Kochen muss heutzutage schnell gehen – aber trotzdem gut schmecken. Blitz-Rezepte für jeden Tag sind da genau richtig. Aus einer Vielzahl von frischen Zutaten kochen und genießen Sie an diesem Abend u. a. einen Tortellini-Gemüse-Eintopf, French Toast mit Salat und eine schnelle Tomaten Pizza, die in kurzer Zeit zubereitet sind. Guten Appetit.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Di, 15.05.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61007 | GESEKE

Wie der Blitz auf den Tisch

Astrid Heilkenbrinker

Dieser Kurs bietet viele leckere Gerichte, die Ruck-Zuck auf dem Tisch sind.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 16.05.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61008 | GESEKE

Suppen, flüssige Leckerbissen

Astrid Heilkenbrinker

In diesem Kochkurs werden klassische Eintöpfe, Party- und pürierte Suppen zubereitet. Außerdem werden Suppeneinlagen für klare Suppen zubereitet, wie z. B. vegetarische Markklößchen oder Fädle.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 31.01.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61009 | GESEKE

Auf die Pasta, fertig, basta!

Astrid Heilkenbrinker

In dieser Auflage des Kurses wird Pasta in allen Variationen und verschiedensten Garmethoden zubereitet. Von Lasagne über einen typisch italienischen Auflauf ist viel Neues dabei!

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 07.03.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61010 | GESEKE

Lecker, einfach und genial, die Rezepte nach Art von Lea Linster

Annette Hönemann

Lea Linsters Rezepte, die Kreationen der sympathischen Sterneköchin, sind einfach aber genial zubereitet. Sie schafft es, aus natürlichen Zutaten ein kulinarisches Erlebnis zu machen. Ob Fisch, Fleisch, Pasta, Salat oder Dessert, Lea Linsters Rezepte sind vielfältig und köstlich. In diesem Kurs sind ein scharfes Gemüsecurry, Ravioli für Schlaue oder blitzschnelle Mascarpone-Mousse Beispiele für echte Genuss-Garanten. Bodenständigkeit und Raffinesse, so ist der Mix – einzigartig lecker. Viel Spaß beim Zubereiten und Genießen!

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Di, 17.04.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61011 | BAD WÜNNENBERG

Frühstück im Schlaf

Tobias Scheike

Mehr Zeit am Morgen? In diesem Kurs werden die Teilnehmer ihr Frühstück im „Schlaf“ selbst herstellen und in ihren eigenen Gläsern mit nach Hause nehmen. Wir betten Haferflocken und Helferlein abends ins Glas, um sie im Kühlschrank schlummern zu lassen. Über Nacht verwandeln sich Nüsse und Co. dann zu „Overnight-Oats“ für Aufgeweckte.

Mitzubringen sind: Marmeladen- oder Weckgläser mind. 250 ml, Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schälmesser und Aufbewahrungsbehälter, Kugelschreiber, Block. Die Lebensmittelumlage beträgt 6,50 € und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

Do, 08.03.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61012 | BÜREN

Fingerfood

Elisabeth Gappa

Häppchen, Snacks und Fingerfood, wir bereiten alles für einen gemütlichen Abend im Glas und auf dem Löffel zu.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 7,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Do, 22.02.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61013 | GESEKE

Rezepte im Glas

Mary de Schepper

Rezepte im Glas sind herzhaft Kleinigkeiten. Die raffinierte Suppe, der knackige Salat oder das würzige Fleischgericht - alles wird entweder im Glas zubereitet oder im Glas serviert. Es eignet sich auch sehr gut für ein Büfett.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,50 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Do, 19.04.2018, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61014 | DELBRÜCK

Rucola

Gudula Stoppel

Rucola ist ein feinwürziger Salat, der sich nicht nur roh zubereiten lässt, sondern auch hervorragend warm zu einem Rezept mit Nudeln, Pizza oder Suppe passt.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do, 19.04.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61015 | GESEKE

Ratatouille

Gudula Stoppel

Ratatouille ist weit mehr als nur bunt zusammengewürfeltes Gemüse. Für das besondere mediterrane Aroma in der Ratatouille sorgen vor allem frische Kräuter wie Oregano, Salbei oder Thymian. Mit Aubergine, Zucchini und Co. gelingt so ein feines französisches Rezept mit allem, was der Gemüse- und Kräutergarten so hergibt.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do, 17.05.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Tuning my Brezel

Tobias Scheike

Eben mal aufgebrezelt! Um zu beeindrucken, muss man sich nicht verbiegen, dies sollen die TK-Brezeln übernehmen. Alles ist nur eine Frage des richtigen Stylings. In diesem Kurs werden handelsübliche TK-Brezeln aus dem Supermarkt mit verschiedenen Zutaten „aufgebrezelt“.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schäl-
messer und Aufbewahrungsbehälter, Kugelschreiber,
Block. Die Lebensmittelumlage beträgt 5,00 € und ist
vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.*

61016 | BAD WÜNNENBERG

Do, 15.02.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61017 | GESEKE

Mi, 11.04.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61018 | GESEKE

Es geht auch ohne Fleisch - Vegetarische Gerichte II

Astrid Heilkenbrinker

Vegetarische Gerichte sind lecker und sehr vielseitig. Lassen Sie sich überraschen, wie gut man auch ohne Fleisch kochen kann.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und
Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca.
6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.*

Mi, 21.02.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Schmackhaftes aus Wildkräutern

Peter Pochowski

Löwenzahn, Brennnessel und Giersch, die beste Medizin und Nahrung vor unserer Nase. Lernen Sie auf praktische und effektive Weise, wie man diese

Kräuter in Smoothies, Aufstrichen, Pfannkuchen o. ä. zubereitet, damit sie auch wirklich schmecken!

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, drei
handvoll Brennnesseln und Löwenzahn und evtl. Wild-
kräuter nach eigenen Wünschen. Die Lebensmittelum-
lage beträgt 5,00 € und ist vor Ort direkt an den Dozen-
ten zu entrichten.*

61019 | GESEKE

Fr, 27.04.2018, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

61020 | SALZKOTTEN

Mo, 07.05.2018, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Küche (Raum 170)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

61021 | SALZKOTTEN

Kraft-Smoothies (Obst-Gemüse-Cocktails)

Peter Pochowski

Mixen Sie eigene Obst- und Gemüse-Smoothies und verwenden Sie dazu auch Nüsse, Öl, Sprossen und mehr. Der Cocktail ist einfach, lecker, praktisch, vitalisierend und gesund.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze. Die Le-
bensmittelumlage beträgt 5,00 € und ist vor Ort direkt
an den Dozenten zu entrichten.*

Mo, 05.03.2018, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Küche (Raum 170)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

Ostern

Gudula Stoppel

Leckere Rezepte, die sich schnell zubereiten lassen oder aber gut vorzubereiten sind, lassen an Ostern viel Zeit für die Familie.

*Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneide-
messer, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmitte-*

lumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

61022 | DELBRÜCK

Do, 08.03.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 13

10,00 €

61023 | GESEKE

Do, 15.03.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61024 | GESEKE

Köstlichkeiten

mit Erdbeeren, Spargel und Rhabarber

Astrid Heilkenbrinker

Das Beste aus dem Frühjahr. Leckere Gerichte aus Erdbeeren, Spargel und Rhabarber für jeden Geschmack.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 18.04.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Regional Kochen mit Spargel & Erdbeeren

Bernd Stangenberg

Dieser Kochkurs vermittelt Ihnen noch mehr Wissen über die Stars der Saison - Spargel & Erdbeeren. Erfahren Sie viel Wissenswertes über die regionale Herkunft und die Verarbeitung dieser vitaminreichen Lebensmittel. Zudem genießen Sie mit allen Sinnen und lernen viele Tipps, Tricks und andere Kochfans kennen.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

61025 | DELBRÜCK

Di, 15.05.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61026 | BÜREN

Di, 29.05.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

Wir bieten Ihnen:

- ✓ Geschmackvolles Schweinefleisch von regionalen Bauern
- ✓ Unser eigenes zart gereiftes Rindfleisch aus ganz natürlicher Mutterkuhhaltung: Im Sommer auf der Weide - im Winter auf Stroh!

Das schmeckt man!

Ihre Handwerks-Fleischerei Gebr. Stümmler
Upsprunger Str. 19 · 33154 Salzkotten
Telefon 0 52 58 - 77 37



6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

61027 | GESEKE

Süße Mahlzeiten, im Sommer ein Genuß

Astrid Heilkenbrinker

Süße Mahlzeiten sind im Sommer der Renner, von Milchreis bis Grieß über Quark und Joghurt. Es werden unterschiedliche Lebensmittel auf verschiedene Arten zubereitet; von heiß gekocht oder gebacken bis hin zu kalt angerührt.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 06.06.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61028 | DELBRÜCK

Sommerdessert

Gudula Stoppel

Fruchtige und leichte Desserts mit saisonalen Früchten wie Beeren, Kirschen & Co. sorgen gut gekühlt für eine leckere Erfrischung.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do, 07.06.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 13

10,00 €

61029 | GESEKE

Fisch

Gudula Stoppel

Einfache Fischrezepte für jedermann lassen die Angst vor dem edlen Lebensmittel vergessen.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do, 22.02.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 13

10,00 €

Frische Fische - raffiniert zubereitet!

Bernd Stangenberg

Einfache Kochgrundkenntnisse sind wünschenswert. Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

61030 | GESEKE

Di, 05.06.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61031 | HÖVELHOF

Di, 12.06.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

Steaks & Co: Alles rund um das Braten von argentinischem Rindfleisch

Bernd Stangenberg

Argentinisches Rindfleisch gehört weltweit zu den fettärmsten Sorten. Seinen einzigartigen Geschmack und das auffällig würzige Aroma verdankt es der Kombination optimaler Aufzuchtbedingungen. In diesem Kurs wird Ihnen die Zubereitung von Steaks und anderen kurzgebratenen Fleischsorten mit verschiedenen Garmethoden und unter professioneller Anleitung gezeigt. Ob „medium“ oder „well done“, der Druck macht es! Nährwerte und passende, gesunde Beilagen sind ebenfalls Bestandteil des Kurses.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 14,00 € und ist an den Dozenten zu entrichten.

61032 | BAD WÜNNENBERG

Di, 13.03.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, DO 12, Küche 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61033 | DELBRÜCK

Di, 20.03.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Hauptschule Ostenland, Osterloher Str. 85, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61034 | BÜREN

Di, 10.04.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61035 | HÖVELHOF

Di, 17.04.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

Burger selbst gemacht, einfach und lecker

Bernd Stangenberg

„Street food“ ist in aller Munde und somit ein Thema für einen tollen Kochkurs. Saftiges Maishähnchen und gebratenes Beef... das ist einfach und lecker zubereitet. Alles ummantelt von selbstgemachten Brötchen aus Dinkel und Weizenmehl, leckeren Saucen, knackigem Salat und schmelzendem Käse. Bauen Sie in diesem Kurs Ihren Lieblingsburger, günstig und unverwechselbar. Als Beilage dürfen natürlich die Pommies nicht fehlen, aber mal anders aus Süßkartoffeln. Mit diesen Varianten überzeugen Sie auch den letzten „Burger-Muffel“!

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemeser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist an den Dozenten zu entrichten.

61036 | SALZKOTTEN

Di, 06.02.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Küche (Raum 170)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61037 | BAD WÜNNENBERG

Di, 13.02.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61038 | HÖVELHOF

Di, 20.02.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

Herzhafte indische Küche

Peter Pochowski

Kreieren Sie einfache, auch pikante Gerichte aus der indischen Küche auf der Basis von Ayurveda. Lernen Sie neue Gewürze kennen und neue östliche Ideen.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

61039 | SALZKOTTEN

Mo, 26.02.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Küche (Raum 170)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €

61040 | GESEKE

Di, 06.03.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €

Informationen zu Ermäßigungen erhalten Sie unter „Allgemeine Hinweise“ am Ende des Heftes!

6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Peruanische Küche

Jasmin Deppe

Durch die geographische Lage des Landes mit seinen unterschiedlichen Regionen: Küste (Pazifik), Hochland (Anden) und Urwald (Amazonas) sind die Zutaten der peruanischen Küche sehr vielfältig. Die peruanische Küche ist geprägt von den Indios - viele Speisen werden heute noch wie vor hunderten von Jahren zubereitet wie z.B. „Pachamanca“. Andere Gerichte sind im Laufe der Geschichte durch die Spanier und die Sklaven aus Afrika nach Peru gelangt. Bis heute haben viele Einwanderer: Europäer, Japaner, Araber, Chinesen die peruanische Küche mit ihren Gewürzen geprägt.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schäl-
messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.*

61041 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 21.02.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61042 | GESEKE

Mi, 25.04.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Südamerikanisches Fingerfood

Olga Yanez De Bannenberg

Südamerikanisches Fingerfood ist raffiniert und schmackhaft. Die feinen kleinen Häppchen aus der südamerikanischen Küche werden Sie und Ihre Gäste begeistern. Die Appetithäppchen, die man bequem mit der Hand essen kann, sind warme und kalte Leckerbissen mit Fleisch oder vegetarisch, die nach mexikanischen, chilenischen, kolumbianischen u.a Rezepten zubereitet werden. „Buen provecho“! Mitzubringen sind: Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 6,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

61043 | SALZKOTTEN

Südamerikanisches Fingerfood I

Mi, 21.02.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Küche (Raum 170)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61044 | BAD WÜNNENBERG

Südamerikanisches Fingerfood III

Mi, 07.03.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

DO 12, Küche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Antojitos Mexicanos „Mexikanisches Fingerfood“

Olga Yanez De Bannenberg

Mexikanisches Fingerfood sind kleine Appetithäppchen, die man bequem mit der Hand essen kann, sind warme und kalte Leckerbissen mit Fleisch oder vegetarisch, die nach mexikanischen Rezepten zubereitet werden. „Buen provecho“!

*Mitzubringen sind: Kochschürze und ein Geschirrtuch.
Die Lebensmittelumlage beträgt 6,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*

61045 | DELBRÜCK

Mi, 21.03.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61046 | HÖVELHOF

Mi, 25.04.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61047 | BÜREN

Mi, 16.05.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,

Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

BACKEN UND DESSERTS

Motivtorten für besondere Anlässe

Tanja Otte

Es gibt so viele Anlässe, zu denen man eine besondere Torte gestalten möchte. Erstellen Sie Ihre ganz individuelle Motivtorte. Vermittelt wird die Technik, eine Torte fondanttauglich vorzubereiten und anschließend mit Fondant einzudecken und themenbezogen zu dekorieren. Hierbei kommen die unterschiedlichsten Werkzeuge und Silikon-Molds zum Einsatz.

Die anfallenden Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15,00 € werden direkt bei der Dozentin bezahlt. Mitzubringen sind: 2 Kuchenböden (Rezept wird per Mail zugeleitet), Getränke, Nudelholz, Tortenplatte sowie Haube zum Transport, Winkelpalette (falls vorhanden) u. Tortenspachtel, Schürze, Geschirrhandtuch und ggf. Behälter für Kuchenreste o. Deko.

62001 | GESEKE

Sa, 10.03.2018, 10:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €

62002 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 03.03.2018, 10:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

DO 12, Küche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €

62003 | GESEKE

Sa, 14.04.2018, 10:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €

62004 | BÜREN

Sa, 21.04.2018, 10:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €

KULINARISCHE EVENTS

KOCHEVENTS AUF DEM ALTEN BEYNE HOF

Das besondere Ambiente des Genuss- und Erlebnis-Kottens „Alter Beyne Hof“ macht aus unseren Kochkursen Erlebnisse des guten Geschmacks. Als ein wunderschöner Gebäudekomplex mit viel Platz und liebevollen Details, einer modernen, exzellent ausgestattete Küche für unsere Kochkurse ist der Alte Beyne Hof ein Ort des Lernens, Erlebens und Genießens!



40 Jahre VHS

Gratis Schnupperangebote zum Jubiläum

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Ostermenü

Sonja Sedlmayr

Wir kochen ein 3-Gänge-Menü mit den typischen Zutaten zu Ostern. Mit Eiern, Lamm und viel frischem Gemüse. Einfach und trotzdem lecker! Das besondere Ambiente des Alten Beyne Hofes macht aus diesem Kochkurs ein wahres Erlebnis des guten Geschmacks.

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Kochschule Alter Beyne Hof statt. Alle benötigten Kochutensilien sind vorhanden, Aufbewahrungsbehälter bitte mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € bis 20,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

63001 | SALZKOTTEN

Mi, 07.03.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63002 | SALZKOTTEN

Mi, 14.03.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63003 | SALZKOTTEN

Mi, 21.03.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €



Frühlingserwachen

Sonja Sedlmayr

Frühling, das ist die Zeit des Erwachens. Nach den langen, dunklen Wintermonaten freut man sich auf frisches, saftiges Grün und auf leichte, abwechslungsreiche Gerichte. Wir kochen ein 3-Gänge-Menü mit jungem, knackigem Gemüse! Das besondere Ambiente des Alten Beyne Hofes macht aus diesem Kochkurs ein wahres Erlebnis des guten Geschmacks.

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Kochschule Alter Beyne Hof statt. Alle benötigten Kochutensilien sind vorhanden, Aufbewahrungsbehälter bitte mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € bis 20,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

63004 | SALZKOTTEN

Mi, 11.04.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63005 | SALZKOTTEN

Mi, 18.04.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63006 | SALZKOTTEN

Mi, 25.04.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

Digitalisierung schafft neue
Bildungsformate
Tipp: Xpert Business-Webinare im
Fachbereich 4

Leichte Sommerküche

Sonja Sedlmayr

Gemeinsam bereiten wir ein sommerliches 3-Gänge-Menü zu. Leicht, fruchtig, lecker und entspannt. Eben genau so, wie man sich einen gelungenen Sommerabend wünscht! Das besondere Ambiente des Alten Beyne Hofs macht aus diesem Kochkurs ein wahres Erlebnis des guten Geschmacks.

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Kochschule Alter Beyne Hof statt. Alle benötigten Kochutensilien sind vorhanden, Aufbewahrungsbehälter bitte mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € bis 20,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

63007 | SALZKOTTEN

Mi, 06.06.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63008 | SALZKOTTEN

Mi, 13.06.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63009 | SALZKOTTEN

Mi, 20.06.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

Whisky - Wasser des Lebens

Günter Fochler

Für Whisky-Liebhaber und solche, die es werden wollen - Informationen zur Geschichte, Herstellung und Lagerung des schottischen Nationalgetränks. Dazu gibt es zum Probieren fünf erstklassige Single Malt Whiskys.

Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

63010 | DELBRÜCK

Fr, 02.03.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Gewölbekeller

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

23,30 €

63011 | BÜREN

Fr, 09.03.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Gewölbekeller im Rathaus, Königstr. 18

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

23,30 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Wir freuen uns auf Ihr Angebot als
Dozent.

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

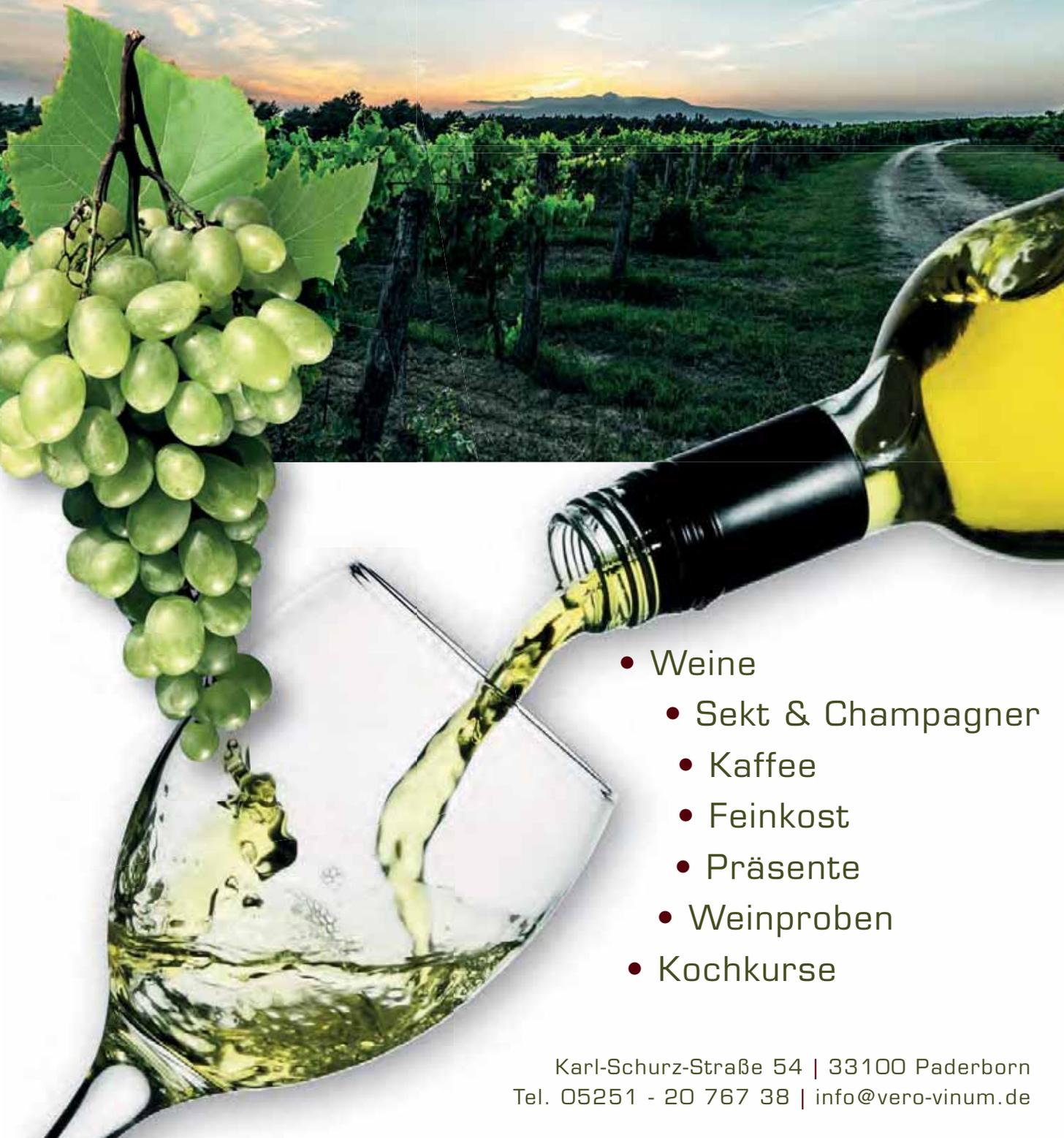
BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Ihre Adresse für
guten Geschmack!



- Weine
 - Sekt & Champagner
 - Kaffee
 - Feinkost
 - Präsente
 - Weinproben
- Kochkurse

7 Gesundheit und Fitness

Die Kurse und Veranstaltungen unterstützen Gesundheit und Wohlbefinden zur Bewältigung der beruflichen und persönlichen Herausforderungen.

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Gesundheitsbildung gehört zum öffentlichen Bildungsauftrag und wir verstehen ihn – im Sinne der Weltgesundheitsorganisation WHO – im ganzheitlichen Sinne als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden. Zu einem gesunden Leben gehören neben einer ausgewogenen und gesunden Ernährung auch Freude an und bei der Bewegung und neue Sinneserfahrungen zu erleben.

Zahlreiche Kurse zur Entspannung, von Yoga, Pilates, Qi Gong bis zu Fitnessgymnastik, Koordinationsschulung und Wassergymnastik bilden ein breites Spektrum. Mit unseren Angeboten unterstützen wir Sie, das eigene Verhalten nachhaltig positiv zu beeinflussen und einen Ausgleich zu finden für die Belastungen des Arbeits- und Lebensalltags.

Gleichzeitig greifen wir mit besonderen Themen präventiv verschiedene Gesundheitsfragen auf, um die Kompetenz und Eigenverantwortlichkeit der Menschen zu erhöhen. In Veranstaltungen zu verschiedenen Erkrankungen und körperlichen, seelischen oder geistigen Beeinträchtigungen bieten Chefärzte und Fachleute Informationen und Aufklärung an.

Schade, dass wir Ihren Kurs absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie teilnehmen wollten. Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig an!

GESUNDHEITSBILDUNG

70001 | GESEKE

Ätherische Öle gegen Stress - Workshop

Hedi Cazacu

Herstellen eines Aromarollers sowie einer stimmungsaufhellenden Schokolade, einer entspannenden Raumbeduftung, Kennenlernen von Entspannungsübungen. Erschöpfungszustände – körperliche und seelische – bauen sich über einen längeren Zeitraum auf. Mit der Zeit werden die Symptome immer stärker. Ihr Körper und ihre Seele geben eindeutige Signale, wenn sie Erholung benötigen. Sie fühlen sich ständig müde und ihre Laune ist buchstäblich im Keller! Hier kann der Einsatz der ätherischen Öle, Körper und Seele wieder in den Einklang bringen. Ätherische Öle sind Pflanzenextrakte – von Bäumen, Sträuchern oder Blumen gewonnen. In diesem Workshop lernen Sie ätherische Öle, die Körper und Seele stärken, kennen. Entspannungsübungen in Form von Duftreisen, begleitet durch verschiedene Klanginstrumente, Atemübungen gekoppelt mit einem Duft sowie positiven Affirmationen, begünstigen sanft den Abbau von Anspannung und Stress.

Es entstehen zusätzliche Kosten von 6,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 14.03.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Wohn- und Pflegezentrum Haus Maria,
Haholdstraße 2, Tagespflege H. Elisabeth, 2. OG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

13,30 €

70002 | GESEKE

Ätherische Öle für den Frühling- Workshop

Hedi Cazacu

Herstellen eines entschlackenden Körperöls sowie eines pflegenden Hautpeelings und eines vitalisierenden Aromacocktails. Die allermeisten Menschen freuen sich auf den Frühling. Es wird wärmer, die Tage sind länger und endlich weicht das Grau dem Grün der erwachenden Pflanzenwelt. Das ist gut so. Für den menschlichen Körper ist der Frühling aber auch eine echte Belastung: Leistungsschwäche, Kreislaufbeschwerden, Schlafstörungen und eine an Erschöpfung grenzende Müdigkeit – das sind die typischen Symptome, die dem Körper zu schaf-

fen machen und sich natürlich auch auf die Psyche auswirken. Ätherische Öle sind Pflanzenextrakte - von Bäumen, Sträuchern oder Blumen gewonnen. Sie wirken auf Körper, Geist und Seele. In diesem Workshop lernen Sie ätherische Öle, die Sie gut in und durch den Frühling bringen, kennen und richtig anzuwenden. Nicht nur die Sinne, sondern auch die Seele wird am Ende mit einer Duftklangentspannung gestärkt.

Es entstehen zusätzliche Kosten von 6,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 07.03.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Wohn- und Pflegezentrum Haus Maria, Haholdstraße 2, Tagespflege H. Elisabeth, 2. OG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

13,30 €

70003 | GESEKE

Ätherische Öle für den Sommer - Workshop

Hedi Cazacu

Düfte wirken direkt auf den ältesten Teil des menschlichen Gehirns - das limbische System. Sie lassen Erinnerungen aufleben, Gefühle entstehen und Bilder an unserem inneren Auge vorbeiziehen. Vielleicht weckt der Duft von frisch gebrühtem Kaffee wundervolle Erinnerungen an den letzten Italienurlaub oder Sie müssen bei Sandelholz immer an Ihre erste große Liebe denken? Aromaexpertin Hedi Cazacu aus Geseke gibt Ihnen Tipps, welche Wirkungen Düfte entfalten können. Was im Alltag zumeist bewusst abläuft, lässt sich auch gezielt anregen. Beispielsweise kann Lavendelduft beruhigen und entspannen, Minze hingegen macht wach und fördert die Konzentration. Der Sommer gilt als Jahreszeit der gesteigerten Lebensfreude. Dies wird besonders auf die höheren Temperaturen und die vermehrten Aufenthalte im Freien sowie die durch die Sonnenstrahlen freigesetzten Hormone zurückgeführt. Tauchen Sie ein in die Welt der Sommerdüfte und lernen Sie Ihre unterschiedliche Wirkung auf uns kennen, wie z. B. insektenvertreibende Öle, kühlende Düfte oder die wichtigsten Reisebegleitöle wie Teebaum, Lavendel oder Pfefferminze. Gemeinsam bereiten wir ein insektenvertreibendes Raumspray sowie ein Körperschutzöl gegen Insekten und Zecken zu.

Es entstehen zusätzliche Kosten von 6,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Di, 15.05.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Wohn- und Pflegezentrum Haus Maria, Haholdstraße 2, Tagespflege H. Elisabeth, 2. OG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

13,30 €

Mundpflege in der Pflege

Dominik Niehues, Dominic Jäger

Die Zahl der Menschen, die aufgrund einer Pflegebedürftigkeit die eigene Mundhygiene nicht mehr durchführen können steigt stetig. Pflegebedürftigkeit bedeutet häufig auch, dass der Gang zum Zahnarzt und die Vermeidung von Krankheiten nicht mehr möglich erscheint. Eine gute Mundhygiene ist aber wichtig, um Krankheiten zu vermeiden und das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu erhalten. Der Vortrag richtet sich an Menschen, die sich über die aktuellen Möglichkeiten informieren wollen. Für sich selber oder weil sie andere zu Hause oder als Pflegenden betreuen. Wir werden Hintergrundwissen vermitteln, Pflegekonzepte sowie Pflegehilfsmittel, die für die Mund- und Zahnpflege von Pflegebedürftigen hilfreich sein können, vorstellen und selbstverständlich Zeit haben für Ihre Fragen.

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit der Fach-ZahnarztPraxis Dominik Niehues statt und richtet sich an Interessierte, denen die Mundpflege wichtig ist. Insbesondere an die, die zu Hause einen Angehörigen pflegen oder im Pflegeberuf tätig sind. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

70004 | BÜREN

Fr, 16.02.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 20

3,00 €

70005 | SALZKOTTEN

Mi, 21.03.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum 256
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 20

3,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

70006 | SALZKOTTEN

Fit durch Basenfasten

Wilma Meschede

Dieses Seminar begleitet über einen Zeitraum von vier Wochen durch eine Ernährung, die auf säurebildende Nahrungsmittel verzichtet. Sanft und ohne zu hungern nimmt man dabei nicht nur ab, auch viele durch Übersäuerung verursachte Krankheiten wie Kopfschmerzen usw. können verschwinden. Der Körper reinigt sich allein durch die basenbildende Kost. Neben der Fastenanleitung dient das Seminar dem Erfahrungsaustausch. Sie erhalten viele Tipps am Rande und eine Ernährungsberatung für die Zeit danach. Es erwarten Sie entspannende Stunden mit Meditationen, Bewegung, wir tanzen, singen, lachen uvm. Ein rundum ganzheitliches Seminar für Körper, Geist und Seele.

Sa, 24.02.-17.03.2018, 09:00-12:00 Uhr

4x, 16 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

40,00 €/ Ermäßigung möglich

70007 | BÜREN

Leben mit einer Fruktoseunverträglichkeit

Ludmilla Hildebrand-Gruca

Die Diagnose Fructoseintoleranz stellt viele Betroffene vor große Fragen. Welche Lebensmittel darf ich noch essen? Wie ersetze ich Unverträgliches? Bedeutet die Diagnose Fructoseunverträglichkeit einen kompletten Verzicht auf Obst & Co.? Auf diese und viele andere Fragen gibt die Referentin fachkompetente Antworten und erklärt, wie man trotz Unverträglichkeit sich dauerhaft vielfältig und gesund ohne Nährstoffmangel ernährt. Sie bekommen einen Überblick über aktuelle Ernährungstherapieansätze sowie Einkaufs- und Ernährungstipps für den Alltag.

Fr, 08.06.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus,
Bahnhofstr. 42, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

6,70 €

70008 | GESEKE

Gesunde Ernährung:

Was Kinder wirklich brauchen!

Ludmilla Hildebrand-Gruca

Vollwertig und ausgewogen zusammengestelltes Essen und Trinken hat großen Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung eines Kindes. Und ein positiv ausgeprägtes Essverhalten stärkt sein Wohlbefinden bis ins spätere Erwachsenenalter. Gesundes Ernährungsverhalten den eigenen Kindern beizubringen, ist aber oft nicht einfach! Machtkämpfe am Esstisch oder „wählerische“ Kinder sind keine Seltenheit. Das gesunde Essen will gelernt sein! Dazu ist im Kindesalter die Unterstützung aller Familienmitglieder unerlässlich. So richtet sich das Seminar nicht nur an die Mütter, sondern ebenso an Väter, Großeltern und alle weiteren Personen, die in die Betreuung eingebunden sind. Wie lernen die Kinder, Süßigkeiten zu genießen? Wieso bringen Essverbote nichts? Wie sieht eine gesunde Ernährung im Kindesalter tatsächlich aus? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie das Essen gesund und genussvoll für Ihre Familie zusammenstellen können.

Mi, 28.02.2018, 16:30-18:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

6,70 €

70009 | BÜREN

Kennzeichnung von Lebensmitteln, Etiketten verstehen und gekonnt einkaufen

Ludmilla Hildebrand-Gruca

Wer genau wissen möchte, was er isst, sollte sich beim Einkauf nicht von schönen Bildern und gut klingenden Namen leiten lassen. Ein Blick auf das Etikett verrät, was in der Verpackung tatsächlich steckt. Und genauer hinschauen lohnt sich, denn zu viel Zucker, zu viel Fett und Co. könnten direkten Einfluss auf die Gesundheit haben. In diesem Kurs wird die Lebensmittelkennzeichnung praxisnah anhand eines typischen Einkaufs unter die Lupe genommen. Sie lernen, sich mit den Angaben auf Lebensmittelverpackungen kritisch auseinanderzusetzen, erhalten Informationen über Nährwerttabellen, Zusatzstoffe und Allergene. Es wird geklärt, was die Zutatenliste verrät, welche Siegel wirklich verlässlich sind und vieles mehr.

Mi, 21.03.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus,

Bahnhofstr. 42, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

6,70 €

70010 | DELBRÜCK

Diabetes - Was ist bei der Fußpflege zu beachten

Manuela Köster

Haben Sie sich auch schon immer gefragt, was die Füße mit dem Diabetes zu tun haben? Ein schlecht eingestellter Diabetes kann auf Dauer diverse Folgeschäden begünstigen, u. a. auch an den Füßen. In den meisten Fällen handelt es sich hierbei um Durchblutungsstörungen oder Nervenschädigungen (Polyneuropathie). Erfahren Sie in diesem Kurs alles Wissenswerte rund um die Füße beim Diabetes mellitus: z. B. Wie erkenne ich eine Durchblutungsstörung? Wie macht sich eine Nervenschädigung bemerkbar? Mit welchen Geräten und Produkten kann ich unbedenklich an meine Füße gehen und mit welchen besser nicht? Worauf muss ich bei Fußcremes achten? Was ist ein Podologe und worin unterscheidet er sich von anderen Fußpflegern? In einer Schulungseinheit werden all diese Fragen und mehr von einer qualifizierten Fachkraft beantwortet. Mit Fallbeispielen und praktischen Übungen werden Ihnen in einer lockeren Atmosphäre wichtige Aspekte für die richtige Fußpflege vermittelt. Gerne können Sie auch Ihr Fußpflegewerkzeug und/oder Cremes zur Schulung mitbringen, um diese dann auf ihre Tauglichkeit einschätzen zu lassen.

Mo, 18.06.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

7,00 €

70011 | DELBRÜCK

Cholesterin - das Fett im Blut

Manuela Köster

„Cholesterin“ - ein Wort, das viele Menschen mit negativen Eigenschaften, wie Gefäßverengung, Herzinfarkt oder Schlaganfall verbinden. Aber der Körper braucht auch Cholesterin, da es in unserem Körper viele Funktionen (Aufbau der Zellmembran, Herstellung von Hormonen, Bildung von Vitamin D, etc.) zu erfüllen hat. Ein Spruch, den wir dem

Schweizer Arzt Paracelsus (1993-1541) zu verdanken haben, beschreibt dieses Phänomen sehr gut mit den Worten: „Die Menge macht das Gift“. Erfahren Sie was Cholesterin ist, welche Werte normal sind, was Cholesterin im Körper anstellt und was es mit dem „guten“ und „bösen“ Cholesterin auf sich hat. Lassen Sie sich erklären, woran Sie gute Fette und Öle erkennen und welche Sie lieber meiden sollten. Nutzen Sie die Gelegenheit Ideen und Ratschläge für eine cholesterinbewusste Ernährung mit der Dozentin zu erarbeiten.

Di, 05.06.2018, 18:30-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50

7,00 €

70012 | GESEKE

Wellnessfasten - In einer Woche wie neu geboren!

Martina Tapper

Fasten bedeutet nicht hungern, Entbehrungen oder Verzicht, sondern - wie Dr. Buchinger es bereits bemerkte - es ist die schnellste und angenehmste biologische Methode, überflüssige Pfunde los zu werden und dadurch den Organismus zu entlasten und erleichtern. Außerdem wird der Körper von Grund auf saniert und entgiftet, Schlackenlasten werden ausgeschwemmt und ein enormes Selbstwertgefühl wird erlangt. All das macht sich bemerkbar u. a. durch ein strahlendes Hautbild, (nach einer gewissen „Übung“) unbändige Vitalität und eine Menge Wohlfühlen. Dies kommt am besten im Freien zum Tragen. Wir werden also kleine Wanderungen unternehmen und Gesekes Natur genießen. Außerdem werden während des Kurses viele Anregungen für „die Zeit danach“ vermittelt. Bei richtiger Vorgehensweise gilt: „Nicht der Hunger ist der beste Koch, sondern neue Essgewohnheiten werden erlangt und beibehalten - der Körper ist wie „neugeboren“.

Fastenbeginn ist am Samstag. Weitere Treffen am Sonntag, Montag und Mittwoch werden nach Absprache mit den Teilnehmern festgelegt. Das Fastenbrechen ist am Freitag.

Di, 13.03.-23.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Medienraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

39,00 €/ Ermäßigung möglich

Hochsensibilität erkennen und integrieren

Brigitte Knies

Etwa 20% aller Menschen nehmen Reize stärker wahr als der Durchschnitt der Bevölkerung. Diese Veranlagung stellt Herausforderungen an das Leben, hält aber auch besondere Fähigkeiten bereit. Jedoch werden leider häufig die Grenzen nicht beachtet und das führt zu Stress, Erschöpfung oder dem Verlust der eigenen Mitte. Anhand von Informationen, kleinen Übungen und Austausch entwickeln Sie ein Gespür für das Thema mit dem Ziel, sich bewusst wahrzunehmen und Ihr Potenzial zu entfalten.

Bitte Getränk mitbringen.

70013 | DELBRÜCK

Sa, 10.03.2018, 10:30-16:30 Uhr

1x, 7 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

29,40 €

70014 | SALZKOTTEN

Sa, 17.03.2018, 10:00-15:15 Uhr

1x, 7 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

29,40 €

70015 | SALZKOTTEN

Kurs für Hochsensible - Endlich Ich

Gabriele Werft

„Warum fühlen wir anders - warum sind wir oft erschöpft, warum geht es uns in der Natur besser als in der lauten Stadt haben Sie sich bestimmt schon des Öfteren gefragt. Der Weg zu unserem eigenen Ich ist nicht immer leicht, doch je mehr wir uns selbst auf die Schliche kommen, desto klarer öffnet sich der Weg zu unserer Bestimmung. Kreative Menschen sind oft hochsensibel - trauen Sie sich das zu tun, was Ihnen Freude macht und hören Sie auf ihre innere Stimme.“

Mitzubringen sind: Schreibmaterial

Do, 01.02.-26.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 256

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 €/ Ermäßigung möglich

Gifte auf unserer Haut - Inhaltsstoffe von Kosmetik

Astrid Kubat

Auf jedem Produkt geben die sog. INCI die Zusammensetzung an. Was verbirgt sich hinter den Inhaltsstoffen? Womit „verwöhnen“ wir unsere Haut tagtäglich? Steckt in einem Produkt mit natürlichen Inhaltsstoffen wirklich kontrollierte Naturkosmetik? Woran erkenne ich echte kontrollierte Naturkosmetik? Worin unterscheiden sich konventionelle Kosmetikprodukte von Kosmetikprodukten aus kontrollierter Naturkosmetik? Welche Angebote gibt es in der Naturkosmetik? Auf all diese Fragen soll der Kurs Antworten liefern. Einige kosmetische Inhaltsstoffe und deren Wirkung auf den Körper werden genauer erklärt. Naturkosmetische Produkte, deren Labels und ihre Wirkung werden vorgestellt und können ausprobiert werden.

Es können vielverwendete Kosmetikprodukte mitgebracht werden, um diese bzgl. ihrer Inhaltsstoffe anzuschauen.

70016 | SALZKOTTEN

Do, 22.03.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

70017 | BÜREN

Mi, 11.04.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

Naturkosmetik selber herstellen

Astrid Kubat

In diesem Workshop geht's ans Mischen, Rühren und Vermengen! Die wichtigsten Inhaltsstoffe von natürlich hergestellten Kosmetikprodukten und die wichtigsten Regeln und Grenzen bei der Selbstherstellung von Produkten werden erklärt. Aus Pflanzenölen, ätherischen Ölen und anderen natürlichen Rohstoffen und Pflanzen stellen wir anschließend unsere eigenen Kosmetikprodukte her. Zur Selbstherstellung eignen sich ein Körperpeeling, Körpercreme, Körperöl, Lippenpflege, Handcreme und Gesichtswasser.

Die Materialumlage beträgt ca. 7,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

70018 | BÜREN

Do, 08.03.2018, 18:00-20:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

70019 | GESEKE

Fr, 13.04.2018, 18:00-20:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

Schön gepflegt - Natürliches Make-Up

Astrid Kubat

An diesem Nachmittag dreht sich alles um die Schönheit! Dekorative Naturkosmetikprodukte werden vorgestellt und können nach Herzenslust ausprobiert werden. Die Inhaltsstoffe dieser Produkte sind gänzlich natürlichen Ursprungs und vielfach Mineralien und sie stehen in ihrem Resultat in nichts den konventionellen Produkten nach! Ziel dieses Workshops soll es sein, dass jeder Kursteilnehmer ein Tages-Make-Up erhält und ausprobieren kann, welche Farben und Produkte am besten zu ihm und seinem Hauttyp passen. Weiterhin werden die verschiedenen „Werkzeuge“ / Pinsel zum Auftragen vorgestellt und auch die anschließende Abreinigung erklärt.

Mitzubringen sind: Hand- / Kosmetikspiegel

70020 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 04.05.2018, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €

70021 | GESEKE

Sa, 23.06.2018, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €

Basische Ernährung und Kosmetik

Astrid Kubat, Christiane Gebers

Rund um eine basische Ernährung und Lebensweise geht es in diesem Vortrag, der in Zusammenarbeit mit einer Ernährungsberaterin gehalten wird. Was sind Säuren und Basen? Wie wirken sie im Körper? Was ist basisch? Was ist sauer? Wie kann der Körper Säuren ausleiten? Wie kann eine Basenkur durch kosmetische Anwendungen, Produkte oder Bäder unterstützt werden? Wie kann der Körper über die Haut entgiften? All dies wird in diesem Vortrag erklärt und Hilfestellungen für eine anschließende praktische Umsetzung werden gegeben.

70022 | BAD WÜNNENBERG

Do, 01.02.2018, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

6,70 €

70023 | BÜREN

Do, 15.02.2018, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

6,70 €

70100 | BÜREN

Immunsystem, Darm und vieles mehr

Margarete Heiler

Dieser Kurs gibt eine ganzheitliche Sicht auf den Körper und wie unser Immunsystem in weiten Teilen von unserem Darm gesteuert wird. Bakterien haben einen schlechten Ruf, sind aber für unser Leben und unsere Gesundheit entscheidend. Hier erfahren sie wie wichtig sie für unser Immunsystem sind und was wir dafür selbst tun können.

Do, 15.03.-22.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

8,00 €

70200 | DELBRÜCK

Chronische Bauchschmerzen

Wie wird das Problem erkannt? Welche Therapien helfen?

Dr. med. Susanne Röttgermann, Dr. med. Andreas Krahn

Bauchschmerzen werden als chronisch bezeichnet, wenn sie länger als drei Monate anhalten. Wie sie sich äußern - ob durch Krämpfe, Blähungen oder Stuhlveränderungen - ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Dahinter können sich die verschiedensten Ursachen verbergen. Bei chronischem Beschwerdebild sind die Symptome oft unspezifisch und können auf zahlreiche Erkrankungen hinweisen. Die ausgiebige Befragung des behandelnden Arztes und ergänzende Untersuchungen führen schließlich zur Diagnose. Reizdarm, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen und Darmverwachsungen stehen im Mittelpunkt der beiden Vorträge.

Enge im Bauch - Verwachsungen und Lösungen

Dr. med. Susanne Röttgermann, Chefarztin der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Wenn der Darm reizt - Reizdarm und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

Dr. med. Andreas Krahn, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin

In Kooperation mit dem Evangelischen Krankenhaus Lippstadt.

Di, 06.03.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 60

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Dr. med. Susanne Röttgermann, Dr. med. Andreas Krahn © EVK, Lippstadt

70201 | DELBRÜCK

Von der Vorsorge bis zur Akutbehandlung

Zmarai Nurzai, Chefarzt Gefäßchirurgie, Dr. med. Elmar Offers, Chefarzt Kardiologie, Dr. med. Marc SchlöBer, Chefarzt Kardiologie, Dr. med. Ingo Meister, Chefarzt Neurologie

Der Schlaganfall aus neurologischer, gefäßchirurgischer und kardiologischer Sicht Dr. med. Ingo Meister, Chefarzt Neurologie am Evg. Krankenhaus, Zmarai Nurzai, Chefarzt Gefäßchirurgie am Dreifaltigkeits-Hospital, Dr. med. Elmar Offers und Dr. med. Marc SchlöBer, Chefarzt Kardiologie am Dreifaltigkeits-Hospital Knapp 270.000 Schlaganfälle ereignen sich nach aktuellen Angaben der Deutschen Schlaganfallhilfe jährlich in Deutschland. Ein Schlaganfall kündigt sich nicht immer an - er tritt urplötzlich auf und wird von medizinischen Laien oftmals nicht sofort erkannt. Dabei entscheiden nach der Diagnose häufig Minuten über bleibende Schädigungen oder gar Überleben des Betroffenen. Welche Warnsignale und Krankheitszeichen gibt es? Wie kann man vorbeugen? Was ist bei Verdacht auf einen akuten Schlaganfall zu tun? Wie kann man heute durch Zusammenwirken der medizinischen Fachdisziplinen bestmöglich helfen? Durch eine akute, schlagartig einsetzende Durchblutungsstörung im Gehirn kommt es zu Ausfällen im Zentralnervensystem, welche sich durch halbseitige Lähmungen, Taubheitsgefühle, Seh-, Sprach-, Schluck- oder Wahrnehmungsstörungen (z.B. vorübergehende Doppelbilder) bemerkbar machen. In jedem Fall ist schnelles Handeln beim Schlaganfall wichtig, um bleibende Funktionsschäden zu verhindern, weiß auch Dr. Ingo Meister, Chefarzt der Neurologischen Klinik am Evangelischen Krankenhaus Lippstadt: »Der Schlaganfall ist immer ein Notfall - die zeitnahe Wiedereröffnung verschlossener Blutgefäße im Gehirn steht an allererster Stelle, um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu minimieren bzw. bestenfalls vollständig zu vermeiden.« Im Schlaganfallzentrum mit Stroke Unit (Schlaganfall-Spezialstation) am EVK wird dazu eine Thrombektomie vorgenommen: ist ein Blutgerinnsel (Thrombus) in einem Hirngefäß als Ursache ermittelt, kann dieses in speziellen Fällen - Zeitabstand zwischen Diagnose und Eingriff weniger als vier Stunden - unter Röntgensicht mittels eines Spezialkatheters aus dem Gefäß entfernt werden. Die Blutversorgung des Gehirns wird so wieder sichergestellt. Der Chefarzt der Abteilung für Gefäßchirurgie Zmarai Nurzai am Dreifaltigkeits-Hospital

Lippstadt informiert über vorbeugende Maßnahmen, die spätestens bei Eintreten der genannten Symptome unbedingt zu treffen sind - von der Untersuchung der Halsschlagader auf Engstellen (Arteriosklerose) mittels Ultraschall bis hin zum operativen Eingriff um ebensolche zu beseitigen (sog. Ausschälung der Carotis). Die kardiologischen Aspekte der Schlaganfallbehandlung beleuchten Chefärzte Dr. Elmar Offers und Dr. Marc Schlößer. So wird beim Patienten per Herzecho (Ultraschall) und EKG untersucht, ob der Schlaganfall durch ein Blutgerinnsel im Herzen verursacht wurde und ob ein Vorhofflimmern vorliegt. Diese Art von Herzrhythmusstörung wird neben starkem Bluthochdruck häufig als Ursache für einen Schlaganfall festgestellt.

In Kooperation mit dem Dreifaltigkeits-Hospital Lippstadt und dem Evangelischen Krankenhaus Lippstadt.

Mi, 09.05.2018, 16:00-19:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 60

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Dr. Schlößer, Dr. Offers © Dreifaltigkeits-Hospital Lippstadt



Dr. Meister, Herr Nurzai © Dreifaltigkeits-Hospital Lippstadt

70202 | SALZKOTTEN

Hüfte: Kann mein Gelenk erhalten bleiben oder ist es Zeit für ein künstliches Gelenk?

Dr. med. Marco Ezechieli, Chefarzt für Orthopädie, Unfallchirurgie, Sporttraumatologie

Gemeinsam mit Experten aus Anästhesie und Physiotherapie gibt Chefarzt Dr. Marco Ezechieli (Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie) einen Überblick über Therapieoptionen bei Hüftleiden: Welche konservativen und chirurgischen Therapieoptionen gibt es? Wie läuft eine Hüft-Operation ab? Welche Prothese ist für wen die richtige? Was kann ich vor dem Eingriff tun, um gut vorbereitet zu sein? Im Anschluss daran werden Möglichkeiten der Narkose und Schmerztherapie erklärt. Abschließend zeigt die Physiotherapie wie die postoperative Mobilisation und Versorgung mit Hilfsmitteln abläuft. Im Anschluss stehen alle drei Experten für Fragen der Zuhörer bereit.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt.

Do, 25.01.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,

Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 80

gebührenfrei, Anmeldung erwünscht

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

70203 | SALZKOTTEN

Vergrößerung und Knoten der Schilddrüse: Wann operieren? Mit welchen Risiken?

PD Dr. med. Ralf Steinert,
Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie

In seinem Vortrag informiert PD Dr. Ralf Steinert über Therapieoptionen bei vergrößerter Schilddrüse oder Knoten in dem Organ. Er erläutert die Frage ab wann eine Operation empfehlenswert ist und welche Risiken zu beachten sind. Im Anschluss an den ca. 45minütigen Vortrag steht der Chefarzt für Fragen der Zuhörer zur Verfügung.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt.

Mi, 21.02.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 80

gebührenfrei, Anmeldung erwünscht

70204 | SALZKOTTEN

Osteoporose: unvermeidbares Schicksal?

Dr. med. Gerhard Sandmann,
Chefarzt der Medizinischen Klinik

Die Osteoporose ist eine Skeletterkrankung, die mit einer reduzierten Knochendichte und der Gefahr erhöhter Knochenbrüche einhergeht. Dr. Sandmann zeigt in seinem Vortrag die vielfältigen Ursachen und entsprechenden unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten dieser Volkskrankheit auf. Mit von der Partie wird auch Herr Stoppelkamp aus der Physiotherapeutischen Abteilung unseres Hauses sein. Die Krankengymnastik hat in der Therapie der Osteoporose neben den medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten eine ganz besondere Bedeutung. Im Anschluss an den ca. 45minütigen Vortrag stehen Dr. Sandmann und Herr Stoppelkamp für Fragen der Zuhörer zur Verfügung.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt.

Do, 22.03.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 80

gebührenfrei, Anmeldung erwünscht

70205 | SALZKOTTEN

Kniegelenksschmerz: Welche Behandlungsoptionen habe ich?

Dr. med. Marco Ezechieli, Chefarzt für Orthopädie,
Unfallchirurgie, Sporttraumatologie

Gemeinsam geben Chefarzt Dr. Marco Ezechieli (Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie), Oberarzt Dr. Christoph Lescher (Anästhesiologie, operative Intensivmedizin und Schmerztherapie) und Physiotherapeut Ralf Stoppelkamp einen Überblick über Behandlungsmöglichkeiten bei Kniegelenksleiden und den Ablauf, wenn eine Operation ansteht. Im Anschluss an den ca. 45minütigen Vortrag steht der Orthopäde für Fragen der Zuhörer zur Verfügung.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt.

Do, 26.04.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 80

gebührenfrei, Anmeldung erwünscht

70206 | SALZKOTTEN

Intensivmedizin: Was kann ich als Angehöriger zur Genesung beitragen?

Dr. med. Martin Baur

Dr. Martin Baur, Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie, operative Intensivmedizin und Schmerztherapie, erläutert gemeinsam mit Gesundheits- und Krankenpfleger Frederic Gerken, wie Angehörige die Genesung des Patienten fördern können. Der Chefarzt erläutert beispielsweise, wie durch Anwesenheit Geborgenheit vermittelt werden kann. Im Anschluss an den ca. 45minütigen Vortrag stehen beide Referenten für Fragen der Zuhörer zur Verfügung.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt.

Do, 28.06.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 80

gebührenfrei, Anmeldung erwünscht

PSYCHOLOGIE UND GEDÄCHTNIS

71003 | GESEKE

Heiteres Gedächtnistraining für fitte Senioren

Ferdinande Gees

Konzentrations- und Gedächtnistraining mit Bewegung, vielerlei Übungen und viel Spaß lässt die „grauen Zellen“ beweglich bleiben, stärkt das Gedächtnis und führt zu besserer Konzentrationsfähigkeit. Ohne Leistungsdruck werden Assoziatives Denken, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Fantasie und Kreativität, Wortfindung, logisches Denken und Denkfähigkeit trainiert. Die Kursteilnehmer erfahren Wissenswertes über ihr Gehirn sowie Tipps und Merktechniken für den Alltag. Die Übungen sind eine Kombination aus kreativen Übungen im Wechsel mit leichten Koordinations- und Entspannungsübungen und dass mit viel Spaß.

Do, 01.02.-22.03.2018, 10:00-11:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

24,00 €

71004 | BAD WÜNNENBERG

Die Vaterkraft aktivieren

Astrid Schrammel

Der Vater ist eine wichtige Person im Leben eines Menschen. Die Vaterkraft im Rücken schenkt Persönlichkeitskraft und Autorität, die ein Mensch braucht, um erfolgreich im Leben, im Beruf und in Beziehungen zu sein. Wie gehen wir mit dem Vaterbild um, wenn der Vater nicht greifbar ist, wenn er kein väterliches Verhalten dem Kind gegenüber zeigt, wenn wir seinem Beispiel nicht folgen können? Wir schauen unsere Vaterkonstellation in unserem Geburtsdatum an, um zu sehen, was wir über unseren Vater lernen dürfen und wie wir mit der Kraft des Vaters erfolgreich sein können. Ohne Vater im Rücken bleibt der Erfolg im Leben oft aus. Vaterklärung verwandelt die Schwere des täglichen Lebens in die Leichtigkeit des Seins.

Do, 08.03.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg,

Schulstr. 8, Raum 104

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,50 €

71005 | SALZKOTTEN

Mein Beziehungsverhalten physiognomisch und numerologisch beleuchtet

Astrid Schrammel

Jeder Mensch lebt in Beziehungen mit sich selbst und anderen Menschen. Wir erkunden, welchen Einfluss die körperlichen Anlagen und die Zusammenhänge aus der Zahlenkunde auf unser Beziehungsverhalten haben.

Bitte Datum und Uhrzeit der Geburt mitbringen, aber auch ohne Uhrzeit, wenn diese nicht vorhanden ist, können Aussagen getroffen werden.

Di, 30.01.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

7,50 €

ENTSPANNUNG, MEDITATION UND SELBSTWAHRNEHMUNG

72001 | SALZKOTTEN

Naturbaden in Anlehnung an Shinrin-yoku

Anja Pötting

Aus Japan stammt der Begriff des „Shinrin yoku“, der sich mit „Baden in der Waldluft“ oder kurz „Waldbaden“ übersetzen lässt. Daraus hat sich sowohl in Japan als auch in Südkorea die sogenannte Waldtherapie entwickelt, die zu einem festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge geworden ist. Denn das Bad im Wald senkt nachweislich den Blutdruck, reguliert den Pulsschlag und reduziert auf natürlichste Art und Weise Stresshormone. Diese Effekte machen wir uns auch in diesem Kurs zu nutze. Einfach mal raus und zur Ruhe kommen. Ein kleiner Urlaub im hektischen Alltag, begleitet von naturpädagogischen Methoden zum Innehalten, Aufmerksam werden. Wir baden in der Natur und lassen es uns gut gehen.

In der Teilnahmegebühr sind Kosten für Verbrauchsmaterialien enthalten. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt und wird in Zusammenarbeit mit dem Vauß-Hof Scharmede angeboten.

So, 03.06.2018, 09:30-12:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Vauß-Hof, Cerisy Platz 2, Scharmede

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

19,90 €

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

72002 | HÖVELHOF

Entspannung und Bewusstsein

Birgit Wiens

„So wie es jetzt ist, so will ich es nicht mehr.“ So empfinden es viele Menschen. Wenn wir Entspannung wollen, ist uns meistens die zu große Anspannung schon bewusst. Auf dieser inneren Erkenntnis eigenverantwortlich neue Wege gehen zu wollen, ist der erste Schritt auf dem Weg in die Balance. Lebensnahe Vorträge über die Einheit Körper, Geist und Seele und ihre Wechselwirkung lässt Sie erkennen, dass Sie es selbst sind, der etwas verändern kann. Ziel dieses Kurses ist ein größeres medizinisches und psychosomatisches Verständnis über den Zusammenhang von Stress, Ihrem eigenen „Kopfkino“ und den inneren Wiederholungsmustern. Im praktischen Teil werden Schritt für Schritt durch autogenes Training, Meditation, Atem- und andere Körperübungen spezielle Körperfunktionen so beeinflusst, dass Ruhe und Gelassenheit entstehen kann.

Bitte mitbringen: Kopfkissen, zwei dicke Decken und eine Knierolle. Für im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort 2,50 € direkt an die Dozentin zu entrichten.

Mo, 29.01.-05.03.2018, 18:30-20:00 Uhr

5x, 10 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

25,00 €/ Ermäßigung möglich

72003 | HÖVELHOF

Progressive Muskelentspannung

Petra Große-Loheide

Dieser Kurs soll die Teilnehmer/innen befähigen, mit Hilfe der Methode der PMR aktiv an den eigenen Entspannungsprozessen mitzuwirken. Der Ausgangspunkt von PMR beruht auf der Beobachtung, dass innere Unruhe, Stress und Angst häufig mit einer Anspannung unserer Muskulatur einhergehen, es also eine Wechselwirkung zwischen psychischer und muskulärer Spannung gibt. Durch das Herabsetzen der Spannung unserer Willkürmuskulatur mit Hilfe der PMR wird ein tiefes körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung erreicht. Der Kurs richtet sich an diejenigen mit Stressbelastungen, die lernen wollen, damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen, um potenziell handlungsbedürftige Stressfolgen zu vermeiden. Sie sind herzlich eingeladen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Isomatte o.ä., Decke, dicke Socken

Di, 20.02.-15.05.2018, 11:30-12:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,

Gymnastikhalle, vorderer Teil

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

33,30 €/ Ermäßigung möglich

72004 | GESEKE

Pilates

Angelika Koßmann

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der vorrangig Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung geschult werden. Sie bekommen mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit beim Üben der Grundprinzipien: Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision, Atmung und Bewegungsfluss.

Bitte Socken, Handtuch und Isomatte mitbringen.

Mo, 29.01.-16.04.2018, 19:00-19:45 Uhr

9x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

18,00 € / Ermäßigung möglich

Feldenkrais

Angelika Maybusch

Die Feldenkrais-Methode ist ein sanfter Weg, die Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Dazu bietet Feldenkrais eine gute Möglichkeit, körperliche Funktionsstörungen und Beschwerden der unterschiedlichsten Art anzugehen. Beispiele hierfür sind Rückenschmerzen, Kopfschmerz und Migräne, Gelenksbeschwerden, Verspannungen und Schlafstörungen.

Mitzubringen sind Isomatte, Decke, Kopfunterlage und vor allem Neugier, etwas Interessantes kennenzulernen.

72005 | DELBRÜCK

Di, 13.02.-08.05.2018, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Cafeteria

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

94,00 €

72006 | DELBRÜCK

Di, 15.05.-19.06.2018, 19:00-20:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Cafeteria

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

47,00 €

72007 | GESEKE

„Klangmassage Selbstbehandlung“

Adelheid Klausmeier

Die Klangmassage bewirkt eine tiefe Entspannung, erzeugt ein intensives Wohlgefühl und verbessert die Körperwahrnehmung. Sie mobilisiert die Selbstheilungskräfte und wirkt hamonisierend auf Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs können Sie die Wirkungsweise der Klangmassage erfahren. Sie lernen und erproben, wie Sie sich mit einer Klangschale inklusive Zubehör selbst behandeln können. Somit werden Sie unabhängig von Terminabsprachen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie dicke Socken mit.

Fr, 23.02.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,

Auf den Strickern 43, Therapieraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

10,00 €

72008 | SALZKOTTEN

**Meditativer Workshop
mit Bewegung, Klang & Stille**

Brigitte Knies

Erstrebenswert ist für viele von uns eine gewisse Gelassenheit im Leben - doch der Spagat im Alltag zeigt uns leider oft das Gegenteil. In einer Meditation darf sich unser Geist zentrieren und ruhig werden. In diesem Workshop möchte ich Ihnen auf ganz unterschiedliche Art und Weise einen Einblick in Methoden aufzeigen, in denen Sie achtsam den Zugang zur eigenen Mitte fördern. Dies kann u.a. mit gezielten Atem-, und Konzentrationsübungen sowie mit Klängen als auch der eigenen Stimme oder im Rahmen von Bewegung geschehen. Nutzen Sie die Möglichkeit und probieren aus, was für Sie stimmig ist.

Bitte Iso-Matte, kleines Kissen, Wolldecke, Socken, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Fr, 09.03.2018, 17:00-19:15 Uhr

1x, 3 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

72009 | SALZKOTTEN

**Mit Klangschalen die Klangmassage
für den Alltag lernen**

Irene Urich

Lernen Sie sich selbst eine Klangmassage mit einer Klangschale zu geben. Probieren Sie neue Wege aus, durch die sanften Klänge und Vibrationen der Schale in Ihre eigene Tiefenentspannung zu kommen. Sie können gelassener Ihren täglichen Alltagsbelastungen entgegentreten und über Ihre neugewonnene Körperwahrnehmung und eigene Achtsamkeit kreativ und entspannt Ihren Stress abbauen, sowie körperliche und seelische Blockaden lösen. Ihre eigene Selbstwahrnehmung und Lebensfreude wird gestärkt.

Es fallen 6,00 € Leihgebühr für die Klangschalen an, die direkt an die Dozentin gezahlt werden. Bitte Iso-Matte, kleines Kissen, Wolldecke, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen. Viele Klangschalen stehen im Seminar zur Verfügung. Eine hochwertige Klangschale kann im Kurs erworben werden.

Fr, 27.04.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

16,00 €

Gerne bietet unsere Volkshochschule Ihrem Unternehmen / Ihrer Einrichtung eine individuell geplante Schulung an!

72010 | SALZKOTTEN

Die richtige Entspannungstechnik zum Abschalten, Loslassen und Auftanken für sich entdecken (Orientierungsworkshop)

Irene Urlich

Nutzen Sie hier die Gelegenheit, sich vom beruflich oder familiär geprägten Alltag zu erholen und sich auf sich selbst und Ihre innere Kraft zu besinnen. Genießen Sie einen Tag lang die Zeit für sich. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung. Probieren Sie aus, welche Entspannungstechnik für Sie die richtige ist, um die Ruhe, Gelassenheit und Freude zu finden. Vorgestellt und geübt werden viele Techniken wie: Progressive Muskelentspannung, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Klang, Klangschalen, Fantasiereisen...In uns ist die Kraft, die wir brauchen um gesund und glücklich zu sein. Wir dürfen sie in uns wieder finden, erkennen und auftanken.Sie erwartet ein vielseitiger Kurs zum Abschalten, Wohlfühlen und Auftanken der eigenen Energiereserven!

Es fallen 6,00 € Leihgebühr für die Klangschalen an, die direkt an die Dozentin gezahlt werden. Bitte Iso-Matte, kleines Kissen, Wolldecke, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Fr, 09.03.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

16,00 €

72011 | HÖVELHOF

40 Jahre VHS: Achtsamkeit Schnupperabend

Simone Salmen

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Überörtliches bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte Yogamatte, Decke, Kissen und lockere Kleidung mitbringen.

Mi, 24.01.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

72012 | HÖVELHOF

Achtsamkeits Workshop

Simone Salmen

Immer mehr Menschen nutzen die Achtsamkeit als Methode, um ihrem Leben eine neue Richtung zu geben, den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken und somit präsenter im Hier und Jetzt zu sein. Eine bewusste Haltung im Alltag kann zu mehr Klarheit, Balance und Gelassenheit führen und somit zur Stressreduktion beitragen. Das Achtsamkeits-Training soll die oft überhörten Signale des Körpers bewusst machen. Workshop heißt: Es wird nicht nur informiert und theoretisiert, es wird auch gearbeitet. Entspannung ist oft nicht leicht - Loslassen kann durchaus Kraft kosten. In abwechslungsreichen Übungen und in lockerer Atmosphäre werden Muskeln und Körperpartien, aber auch der Geist (Gedanken und Einstellungen) „angesprochen“ und das Anspannen und Loslassen praktiziert.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Isomatte und die Bereitschaft sich in geschützter Atmosphäre mal auf was Neues einzulassen.

Mi, 07.02.-14.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

39,90 €/ Ermäßigung möglich

72013 | SALZKOTTEN

Gefühle willkommen heißen - Gefühle mit Achtsamkeit meistern

Johannes Schefers

Nicht wenige von uns haben eher ein unausgewogenes Verhältnis zu ihren Gefühlen. Wir wollen uns gut fühlen. Freudige Erwartungen, glücklich sein, Spaß haben, stolz auf sich sein - all das sind willkommene Empfindungen. Gefühle wie Enttäuschung, Angst, Traurigkeit, Druck, Wut, Ärger, Anspannung oder Verwirrung erleben die meisten von uns nicht so gerne. An diesem Tag lernen sie mit Hilfe von achtsamkeitsbasierten Methoden Möglichkeiten kennen, wie sie auf unangenehme Gefühle Einfluss nehmen können oder einen anderen Umgang finden können. Achtsamkeit ist keine graue Theorie: Gefühle werden durch Übungen - alleine und in Gruppen - praktisch erforscht, durch kurze Darstellungen vertieft und durch Ihre eigenen Erfahrungen beleuchtet.

Bitte Yogamatte, Decke, Kissen und lockere Kleidung mitbringen.

Sa, 17.02.2018, 09:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

26,60 €/ Ermäßigung möglich

Entspannungsstunden für Erwachsene

Rotraud Falke-Held

Lassen Sie die Seele baumeln, halten Sie einmal inne im hektischen Alltag und genießen Sie diese Mußestunden. Sie werden eine tiefe Entspannung erleben durch Autogenes Training und Fantasiereisen, Elemente aus dem Yoga und Qi Gong kennen lernen sowie relaxende Übungen, die Stress sofort reduzieren. Aktive Entspannung führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit, sie stärkt die Energie und Konzentration und oft sogar die körperliche Gesundheit. Sie werden später die Übungen ganz leicht und mit wenig Zeitaufwand in Ihren Alltag unterbringen können.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke, kleines Kissen und Getränke mitbringen.

72014 | BÜREN

Di, 06.02.-17.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches

Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

53,30 €/ Ermäßigung möglich

72015 | BÜREN

Di, 08.05.-03.07.2018, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches

Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

53,30 €/ Ermäßigung möglich

72016 | SALZKOTTEN

Wohlfühlnachmittag

mit Klang, Klangschalen und Heilmeditation

Helena Jonat

An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, durch die obertonreichen Klänge und fühlbaren sanften Schwingungen der Töne in eine tiefe Entspannung und heilsame Regeneration zu gelangen. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Stress abgebaut und tiefes Loslassen geschieht. Im Erleben des Klangs und der

Heilmeditation wird ein Weg eröffnet, um mit Körper, Geist und Seele wieder im Einklang zu sein.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen. Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Yoga-Schule Helena Jonat.

Sa, 10.03.2018, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Yoga-Schule Helena Jonat, Paderborner Str. 25

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

35,00 €

Abschalten vom Alltag

Petra Langner

Wie kann der alltägliche Balance-Akt gelingen, zwischen den vielfältigen Anforderungen des Alltags? Ziel des Kurses ist Wohlfühlen durch Stressabbau, die Stärkung der Lebenskraft und des Immunsystems sowie die Selbstregulierungskräfte des Körpers zu aktivieren. Mit Hilfe von verschiedenen Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Phantasiereisen und Meditationen zu sanfter Entspannungsmusik kommen Sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit und können lernen, Ihren Körper zu mobilisieren. Die Entspannungsübungen sind für zahlreiche Problembereiche einsetzbar u.a. Unruhe, Nervosität, Kopfschmerzen, Erschöpfungszustände oder Verspannungen. Sie erkennen, wie Sie kleine Ruhepausen mitten in Ihrem Alltag schaffen können und so die innere und äußere Balance wieder herstellen und unterstützen.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen zum bequemen Liegen, warme Socken und ggf. Getränke mitbringen.

72017 | BÜREN

Mi, 14.02.-18.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches

Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

39,90 €/ Ermäßigung möglich

72018 | BÜREN

Mi, 09.05.-27.06.2018, 19:00-20:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches

Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

39,90 €/ Ermäßigung möglich

72102 | HÖVELHOF

Phantasiereisen mit Klangschalen und Stimmgabeln

Marion Welschhof

Lassen Sie sich bezaubern von den Klängen der Klangschalen und Stimmgabeln mit einer Phantasiereise, die Sie abschalten lässt vom Alltag und den Problemen. Sie kommen in eine tiefe Entspannung und selbst das Träumen in der Phantasiereise holt sie aus dem Alltag raus. Bilder, Symboliken, Gefühle und Gedanken werden mit Phantasiereisen verknüpft. Sie kommen in Kontakt mit sich selbst und können durch die auftauchenden Gefühle und Bilder neue Sichtweisen erschließen. Sie erfahren eine tiefe Entspannung auch durch die Klänge der Klangschalen und Stimmgabeln. Das Nervensystem, die Muskulatur entspannt sich. Sie werden ruhiger und gelassener. Es werden alle Sinne angesprochen: Hören, Sehen, Schmecken, Fühlen, Riechen. Genießen Sie die Ruhepause in Ihrem Alltag. Auch für Kinder und Jugendliche sind die Kurse geeignet.

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

Di, 27.02.-20.03.2018, 18:00-19:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Kindergarten Bentlakestr. 97

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9

20,00 €

72103 | HÖVELHOF

WIYS - Walking in your Shoes

Marion Welschhof

Walking-In-Your-Shoes ermöglicht auf besondere Weise das Verständnis für Personen, Tiere und Elemente unserer Welt. Es ist eine Körper / Seele-Technik (von Joseph Culp und John Cogswell Mitte 1980 entwickelt). Joseph Culp ist selber Schauspieler und er bildet Schauspieler aus. Er suchte eine Methode, wie die Schauspieler sich in Rollen reinversetzen konnten, um sie auf der Bühne sehr authentisch darstellen zu können. Er nutzte das morphogene Feld dafür, was aus der Systemischen Familienaufstellung schon sehr bekannt ist. Im morphogenetischen Feld Themen gehen, sich selbst dabei entdecken und in der Selbstverwirklichung / Rollenverwirklichung weiter gehen das war das Ergebnis. Es ist eine Kombination von Achtsamkeit, Bewegung, Empathie und Vertrauen in die Weisheit des Körpers. Wie läuft Walking-In-Your-Shoes ab? Nach einer einführenden Meditation

werden wir allg. Themen wie z.B. Archetypen, Tiere, Pflanzen, Städte etc. aussuchen und dann wird die Rolle jemanden übergeben. Die Person wird dann durch den Raum gehen - walken. Die Bewegung erzeugt Energie - Energie erzeugt Informationen - Informationen erzeugen Ansichten / Klarheiten. Der Körper kann gut zeigen, was die Seele ausdrücken möchte. Ein Walk geht von 5 Minuten bis max. 20 Minuten. Es ist immer wieder eine spannende Erkenntnis mit einem „Aha...ach so ist das“.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu trinken.

Do, 01.03.2018, 18:30-21:30 Uhr

Do, 22.03.2018, 18:30-21:30 Uhr

Do, 26.04.2018, 18:30-21:30 Uhr

Do, 17.05.2018, 18:30-21:30 Uhr

4x, 16 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

40,00 €

72200 | SALZKOTTEN

Infoabend zum Yogawochenende im Seminarhaus Shanti

Helena Jonat, Markus Krick

Das Yoga-Wochenende im Seminarhaus Shanti in Horn-Bad Meinberg soll Sie aus dem Alltag herausführen und Raum für Erholung und Besinnung bieten. Wie geht die Yoga-Trainerin vor und wie gestaltet sie die Entspannungs- und Meditationseinheiten? Ist das Wochenendseminar wirklich das Richtige für mich? Was ist organisatorisch wissenswert und zu beachten? Diese und weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne persönlich und freuen uns auf Sie!

Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Information über das Yoga-Wochenende im Seminarhaus Shanti. Auch Teilnehmende, die sich bereits für das Wochenendseminar entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Infoabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen erforderlich. Für mögliche Vorabfragen steht Ihnen Herr Markus Krick unter der Rufnummer 0 52 58 9 37 96-101 sowie der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de gerne als persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung.

Do, 08.03.2018, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Yoga-Schule Helena Jonat, Paderborner Str. 25

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

72201 | ÜBERÖRTLICH-VHS Auszeit für die Seele - Yogawochenende im Haus Shanti

Helena Jonat

Das Yoga-Wochenende im Seminarhaus Shanti in Horn-Bad Meinberg führt uns heraus aus dem Alltag und lässt Raum für Erholung und Besinnung. Ruhig und idyllisch gelegen, lädt das Seminarhaus Shanti seine Gäste ein zur Regeneration und Entspannung. Mit sanften Yogaübungen stärken wir den Körper, fördern die Wahrnehmung, befreien unseren Atem und lassen die Gedanken des Alltags zur Ruhe kommen. Yoga, Entspannungsübungen, Meditationen und Klang bringen uns wieder erfrischt in den Körper und Alltag zurück. Ein Wochenende zum Aufladen und Regenerieren.

Es sind keine Vorkenntnisse in Yoga oder Meditations-techniken erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Die Teilnahmegebühr enthält 2 Übernachtungen in einem Einzelzimmer des Seminarhauses Shanti sowie 2x Frühstück, 2x Mittagessen, 2x Abendessen (jeweils biologisch-vegetarisch/vegan) und der Möglichkeit zur Verpflegung mit Obst, Tee und Wasser während der Seminareinheiten. Die Anreise zum Seminarhaus Shanti erfolgt durch die Teilnehmenden selbst. Eine erweiterte Beschreibung des geplanten Ablaufs finden Sie in der Online-Kursausschreibung unter www.vhs-vor-ort.de. Für mögliche Vorabfragen oder eine Beratung steht Herr Markus Krick unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 sowie der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de als Ihr persönlicher Ansprechpartner bei der VHS zur Verfügung.

Fr, 13.04.2018, 17:00-21:30 Uhr

Sa, 14.04.2018, 07:00-21:00 Uhr

So, 15.04.2018, 07:00-14:00 Uhr

3x, 18 UStd.

Seminarhaus Shanti, Yogaweg 1, 32805 Horn-Bad Meinberg

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 15

Anmeldeschluss: Donnerstag, 15.März.2018

210,00 €

Yoga - Weg zur Harmonie

Bernd Schulte

Yoga ist eine uralte, aus Indien stammende Lebensweise, die auf dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele beruht. Neben Hatha-Übungen (Körperübungen) sollen in diesem Kurs Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen erlernt werden.

Mitzubringen sind lockere Kleidung, Yogamatte (Decke), festes Kissen (Meditationskissen).

72202 | BÜREN

Mo, 29.01.-23.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

40,00 €/ Ermäßigung möglich

72203 | BÜREN

Mo, 29.01.-23.04.2018, 20:30-22:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

40,00 €/ Ermäßigung möglich

72204 | BÜREN

Mo, 30.04.-02.07.2018, 19:00-20:30 Uhr

9x, 18 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

36,00 €/ Ermäßigung möglich

72205 | BÜREN

Mo, 30.04.-02.07.2018, 20:30-22:00 Uhr

9x, 18 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

36,00 €/ Ermäßigung möglich

Teilen Sie Ihr Wissen!
Wir freuen uns auf Ihr Angebot als
Dozent.

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Yoga

Susana Ludwig

Die Körperstellungen im Yoga (Asanas) entwickeln auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Es werden körpereigene Heilkräfte aktiviert und die inneren Organe besser durchblutet. Durch Stress, falsche Körperhaltung und Gewohnheit atmen die meisten Menschen zu flach und ermüden dadurch sehr schnell. Atemübungen (Pranayama) verbessern die Sauerstoffversorgung im Organismus. Die anschließende Entspannungsphase baut Stresshormone ab und lässt die Stunde angenehm ausklingen.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage, Decke, ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen.

72206 | SALZKOTTEN

Mi, 31.01.-27.06.2018, 08:45-10:15 Uhr

19x, 38 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

76,00 €/ Ermäßigung möglich

72207 | SALZKOTTEN

Mi, 31.01.-27.06.2018, 10:15-11:45 Uhr

19x, 38 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

76,00 €/ Ermäßigung möglich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

Yoga

Marita Brall

Die Körperstellungen im Yoga (Asanas) entwickeln auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Es werden körpereigene Heilkräfte aktiviert und die inneren Organe besser durchblutet. Durch Stress, falsche Körperhaltung und Gewohnheit atmen die meisten Menschen zu flach und ermüden dadurch sehr schnell. Atemübungen (Pranayama) verbessern die Sauerstoffversorgung im Organismus. Die anschließende Entspannungsphase baut Stresshormone ab und lässt die Stunde angenehm ausklingen.

Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen.

72208 | DELBRÜCK

Mi, 14.02.-25.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindergarten Ostenland, Reksweg 10,
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

32,00 €/ Ermäßigung möglich

72209 | DELBRÜCK

Do, 15.02.-26.04.2018, 18:00-19:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindergarten Ostenland, Reksweg 10,
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

32,00 €/ Ermäßigung möglich

72210 | DELBRÜCK

Do, 15.02.-26.04.2018, 19:45-21:15 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindergarten Ostenland, Reksweg 10,
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

32,00 €/ Ermäßigung möglich

72213 | GESEKE

Yoga für Anfänger

Peter Pochowski

In diesem Kurs lernst Du durch Yoga im Einklang mit den Naturgesetzen zu sein und mehr aus der unendlichen Kraftquelle in Dir zu schöpfen. Bei den Yogaübungen geht es nicht darum, besondere Körperstellungen zu üben, sondern das Wichtigste ist, bewusst bei unserem Körper zu sein. Unsere Sinne sind ständig nach außen gerichtet, so dass unser Körper sich sehr freut, wenn er mehr Aufmerksamkeit bekommt. Ziel des Kurses ist daher die Bewusstseinsweiterung. Gesundheit und mehr Energie sind die positiven Nebenwirkungen.

Bitte Yogamatte, Decke und lockere Kleidung mitbringen.

Mo, 26.02.-30.04.2018, 08:30-09:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

35,50 €/ Ermäßigung möglich

72214 | GESEKE

Yoga für alle

Peter Pochowski

Mach weniger und erreiche mehr. Du vertiefst die Erfahrungen durch Yoga im Einklang mit den Naturgesetzen zu fließen und noch mehr aus der unendlichen Quelle der Kraft in Dir zu schöpfen. Bewusstseinsweiterung, Gesundheit und mehr Energie sind die positiven Nebenwirkungen.

Bitte Yogamatte, Decke und lockere Kleidung mitbringen.

Mi, 28.02.-02.05.2018, 15:00-16:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

35,50 €/ Ermäßigung möglich

72215 | SALZKOTTEN

Yoga für Männer, die mit Yoga bislang rein gar nichts anfangen konnten und wollten

Stefanie Henkefend

„Für Yoga bin ich nicht flexibel genug“, gilt hier nicht. Denn Yoga setzt Flexibilität nicht voraus, sondern entwickelt diese ebenso wie Muskelstärke und Körperbewusstsein auf sanfte Art. Nur unter Männern fühlt Mann sich vielleicht trotzdem wohler. Das Angebot an körperlichen Übungen (Asanas) ist im größten und ältesten Übungssystem der Welt so vielfältig wie in keinem anderen System. Körperregenerative Kräfte werden aktiviert und die Organe besser durchblutet. Yoga ist auch wunderbar geeignet, um den Rücken (wieder) zu stabilisieren und zu kräftigen. Zudem stellt Yoga ein ideales Verfahren zur Stressbewältigung dar.

Mitzubringen sind eine rutschfeste Unterlage, warme Socken, eine Decke und ggf. ein kleines Kissen. Yoga wird in der Regel barfuß geübt.

Mo, 29.01.-09.04.2018, 20:00-21:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),

Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

53,30 €/ Ermäßigung möglich

Hatha Yoga

Stefanie Henkefend

Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Yoga wird in der Regel barfuß geübt.

72216 | SALZKOTTEN

Di, 30.01.-20.03.2018, 18:15-19:45 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),

Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

53,30 €/ Ermäßigung möglich

72217 | SALZKOTTEN

Di, 30.01.-20.03.2018, 20:00-21:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),

Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

53,30 €/ Ermäßigung möglich

72218 | SALZKOTTEN

Di, 10.04.-12.06.2018, 18:15-19:45 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),

Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

53,30 €/ Ermäßigung möglich

72219 | SALZKOTTEN

Vinyasa Yoga

Stefanie Henkefend

Im Vinyasa Yoga werden die Asanas (Körperhaltungen) fließend zu einem dynamischen Ablauf (Flow) verbunden. Die Asanas entwickeln Muskelkraft und Flexibilität und können körperliche wie emotionale Blockaden lösen. Bei dem Ausführen der Übungen steht der gleichmäßige und tiefe Atemfluss im Vordergrund. Die verschiedenen Positionen werden in einem anmutigen Fluss mit dem Ein- und Ausatmen praktiziert. Die Abläufe sind so konzipiert, dass jeder sie erlernen und ausführen kann. Im Vergleich zu anderen Yoga Richtungen wird Vinyasa Yoga oft sehr kraftvoll geübt. Der Kurs ist daher geeignet für sportlich Geübte und Yoga-Interessierte mit ein wenig Vorkenntnissen.

Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Yoga wird in der Regel barfuß geübt.

Di, 10.04.-12.06.2018, 20:00-21:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

53,30 €/ Ermäßigung möglich

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Power Yoga - Vinyasa

Sabine Rieger

Power Yoga ist Ausübung dynamischer, kraftvoller und fitnessorientierter Übungen. Es lockert und festigt die Muskeln. Die einzelnen Übungen werden durch eine kontrollierte Atmung verstärkt.

Mitzubringen sind: Matte, bequeme Kleidung und Socken.

72220 | BAD WÜNNENBERG

Do, 01.02.-22.03.2018, 18:30-19:30 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, AO 08, Raum d.Stille

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

31,10 €/ Ermäßigung möglich

72221 | BAD WÜNNENBERG

Do, 01.02.-22.03.2018, 19:30-20:30 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, AO 08, Raum d.Stille

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

31,10 €/ Ermäßigung möglich

72222 | SALZKOTTEN

Achtsames Yoga - Mit sanften Bewegungen mehr Wohlfühl für Körper und Geist entwickeln

Nicole Asrath-Kalkert

Ziel dieses Kurses ist es, das Bewusstsein (Achtsamkeit) für Körper und Geist zu fördern. Die Übungen bestehen aus Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Blockaden und Verspannungen werden gelöst. Durch Dehnung und Kräftigung der verschiedenen Körperregionen wird die Durchblutung gefördert und Ablagerungen in den Blutgefäßen, Muskeln und Gelenken können gelöst und ausgeschieden werden. Der Organismus wird gereinigt. Das Nervensystem wird durch verschiedene Atemübungen gestärkt und der Körper kann sich bei der Tiefenentspannung sehr gut regenerieren. Das Angebot an Übungen im Yoga ist so vielfältig wie in kaum einem anderen System.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage und Decke mitbringen.

Fr, 02.02.-23.03.2018, 09:00-10:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

40,00 €/ Ermäßigung möglich

72223 | HÖVELHOF

Kundalini-Yoga

Renate Thorwesten

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die den Körper kräftigt und Verspannungen löst. Es vertieft den Atem, stärkt die Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit. Eine Yogastunde besteht aus einer Übungsreihe (Krya), Tiefenentspannung und Meditation. Die Übungen sind dynamisch, kräftigend, meditativ, belebend und entspannend. Es fördert die eigene Kraft, um Herausforderungen im Beruf und Alltag besser zu bewältigen.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Sitzkissen und Wasser.

Mo, 29.01.-05.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Kindergarten Bentlakestr. 97

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

25,00 €/ Ermäßigung möglich

Yoga und der erfahrbare Atem

Hedi Cazacu

Die Atmung verbindet uns mit dem Leben. So wie Wasser unsere Haut reinigt, so vermag der Atem unser ganzes Wesen zu reinigen... Schrittweise und langsam vollzieht sich der Übergang vom hektischen, unregelmäßigen Atmen zu sanftem, rundem, rhythmischen Atmen. In diesem Kurs machen Sie die Erfahrung zu Ihrem individuellen Atemrhythmus zu gelangen und lernen die Technik der spiraldynamischen Atmung kennen und diese in Ihren Alltag zu integrieren. Bewusste gesunde Körperübungen - kein Verbiegen, keine starren Haltungen aus dem Yoga und meditative Reisen in die Körper Räume bilden den Schwerpunkt dieser Yogastunde. Sie gleiten in einen tiefen Entspannungszustand und gewinnen Kraft und Energie für Ihren Alltag.

Bitte ein Kissen, Yoga- oder Sportmatte, warme Socken und eine Decke mitbringen.

72224 | GESEKE

Mo, 29.01.-23.04.2018, 17:15-18:45 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

50,00 €/ Ermäßigung möglich

72225 | GESEKE

Mo, 07.05.-25.06.2018, 17:15-18:45 Uhr

5x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum-
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

25,00 € / Ermäßigung möglich

72226 | GESEKE

Yoga Aroma-Klangkurs

Hedi Cazacu

Ätherische Öle werden aus Pflanzenmaterial gewonnen. In diesem Kurs nehmen Sie ihren wunderbaren Duft über die Duftlampe und in Form von selbstständigen Einreibungen wie zum Beispiel der Füße oder der Handinnenflächen wahr. So erfahren Sie ihre Wirkung auf ganzheitlicher Ebene. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen zu ihrer Herstellung, chemischen Eigenschaften und deren fachgerechten Anwendung im Alltag. Verbunden mit gesunden Körper- und Atemübungen aus dem Yoga und eingebettet in einer Duftmeditation erreichen Sie einen tiefen Entspannungszustand. Durch den Einsatz von verschiedenen Klanginstrumenten werden Ihre Selbstheilungskräfte angeregt. Kraft-

voll und gelassen werden Sie Ihren Alltag gestalten. *Mitzubringen sind eine Yoga- oder Sportmatte, ein Handtuch, ein Kopfkissen und eine Decke. Für die ätherischen Öle sind vor Ort 16,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten.*

Mo, 29.01.-23.04.2018, 19:30-21:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,
Auf den Strickern 43, Therapieraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

78,60 € / Ermäßigung möglich

40 Jahre VHS

Gratis Schnupperangebote zum Jubiläum

**Wir haben Einlagen
für jeden Schuh
und Schuhe
für jede Einlage.**

Orthopädie-Schuhtechnik
VOSEN
...alles geht gut.

Borchenerstr. / Ecke Widukindstr. 50 - 33098 Paderborn
Tel. 05251 - 27668

www.allesgehtgut.de

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

72227 | GESEKE

Yoga Aroma-Klangkurs

Hedi Cazacu

Mitzubringen sind eine Yoga- oder Sportmatte, ein Handtuch, ein Kopfkissen und eine Decke. Für die ätherischen Öle sind vor Ort 9,50 € direkt an die Dozentin zu entrichten.

Mo, 07.05.-25.06.2018, 19:30-21:00 Uhr

5x, 10 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,

Auf den Strickern 43, Therapieraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

39,30 € / Ermäßigung möglich

72228 | SALZKOTTEN

„Girls only“ - Hatha Yoga für Mädchen (12 - 15 Jahre)

Stefanie Henkefend

Yoga ist das älteste Übungssystem der Welt. Wie kein anderes bietet es eine Vielzahl an Übungen, die den Körper kräftigen, die Wirbelsäule aufrichten, die Durchblutung und die Flexibilität fördern. Yoga fördert das Körperbewusstsein und die Entspannung. Mit Hilfe von einfachen Formen der Körperbeherrschung und Selbsterfahrung bietet Yoga gerade auch jungen Menschen einen Weg, sich für eine Weile von den Reizen unserer Zeit zurückziehen, den Gedankenstrom zur Ruhe zu bringen und ein gutes Gespür für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. Darüber hinaus macht Yoga einfach Spaß. Jede Yogaeinheit beinhaltet Körperübungen (Asanas), Atemübungen, sowie Konzentrations- und Aufmerksamkeitsübungen. Eine geführte Entspannung lässt die Stunde angenehm ausklingen.

Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Yoga wird in der Regel barfuß geübt.

Do, 01.02.-22.03.2018, 17:00-18:15 Uhr

7x, 11,67 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),

Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

38,90 € / Ermäßigung möglich

72301 | DELBRÜCK

40 Jahre VHS: Qigong

Sabine Merschjohann

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Überörtliches bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Do, 25.01.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Pustebblume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Digitalisierung schafft neue Bildungsformate
Tipp: Xpert Business-Webinare im Fachbereich 4

72302 | DELBRÜCK

Qi Gong

Sabine Merschjohann

Qi Gong ist eine Jahrtausende alte Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin und bedeutet übersetzt so viel wie „Arbeit mit der Lebensenergie“. Die einfachen Techniken des Qi Gong weisen einen Weg zu mehr innerer Balance, Widerstandskraft und Zufriedenheit. Übungen aus dem Qi Gong harmonisieren den Kreislauf und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf Gelenke, Wirbelsäule und das Hormonsystem. Die hinter diesen Künsten stehende Philosophie betont Sanftheit, Natürlichkeit und Harmonie.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. ein Getränk mitbringen. Eingang zur Turnhalle über den hinteren Eingang im Garten.

Do, 01.02.-22.03.2018, 19:30-21:00 Uhr

7x, 14 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

46,60 € / Ermäßigung möglich

Qi Gong

Martina Fischer

Qi Gong sind chinesische Gesundheitsübungen, die den Menschen in seiner Gesamtheit erfassen. Es sind einfache Übungen, die von jedem Menschen, jeden Alters, leicht erlernt werden können. Qi Gong ist ein Zusammenspiel von fließenden Bewegungen, von Atem-, Entspannungs- und Vorstellungsübungen, die kräftigend und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele wirken. Qi Gong wirkt Verspannungen, Nervosität, Bluthochdruck, niedrigem Blutdruck, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen und vielen anderen körperlichen Unausgewogenheiten positiv regulierend entgegen. Entdecken Sie mit Qi Gong die Langsamkeit! Aus dieser neu entdeckten Langsamkeit kann der moderne Mensch ein völlig neues Lebensgefühl entwickeln. Qi Gong lehrt einen bedächtigen, vorsichtigen Umgang mit sich selbst und seinem Organismus; man entdeckt einen neuen Rhythmus - ohne Hast und Eile. Nach einiger Übungspraxis entsteht das Gefühl von Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude.

Bitte bequeme Kleidung, flache Schuhe und ein Getränk mitbringen.

72303 | GESEKE

Do, 12.04.-17.05.2018, 19:00-19:45 Uhr

5x, 5 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

14,30 € / Ermäßigung möglich

72304 | GESEKE

Do, 07.06.-12.07.2018, 19:00-19:45 Uhr

6x, 6 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

17,20 € / Ermäßigung möglich

72400 | DELBRÜCK

40 Jahre VHS: Taijiquan / Tai Chi

Sabine Merschjohann

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Überörtliches bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Do, 25.01.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Informationen zu Ermäßigungen erhalten Sie unter „Allgemeine Hinweise“ am Ende des Heftes!

72401 | DELBRÜCK

Taijiquan / Tai Chi

Sabine Merschjohann

Auf sanfte Art den Körper in Bewegung bringen, den Geist beruhigen

In unserer schnelllebigen Zeit ist es immer wichtiger geworden Wege des Ausgleichs zu finden, den Alltag für eine gewisse Zeit zu vergessen, die innere und äußere Balance zu ermöglichen und zu pflegen. Mithilfe der Bewegungsabläufe des Tai Chi ist dies auf einfache Weise möglich. In der traditionellen chinesischen Medizin hat sich diese Methode bewährt, wurde über Jahrhunderte praktiziert und verfeinert. Durch die langsamen in Achtsamkeit durchgeführten Bewegungen werden auf natürliche Weise Körper und Geist geschult. Dies führt zu mehr Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Harmonie.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. ein Getränk mitbringen. Eingang zur Turnhalle über den hinteren Eingang im Garten.

Do, 01.02.-22.03.2018, 18:00-19:30 Uhr

7x, 14 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

56,00 €/ Ermäßigung möglich

72402 | BÜREN

Wudang Tai Chi - Anfänger

Elke Herder

Das Tai Chi ist von überraschender Einfachheit und Natürlichkeit, die Bewegungen sind rund und fließend und lassen die Prinzipien von Yin und Yang allzeit erkennen. Wie ziehende Wolken und fließendes Wasser bewegt man sich und kultiviert dabei im Inneren Essenz, Qi und Geist und äußerlich die Muskeln, Knochen und Haut. Die Leitbahnen werden geöffnet und belebt, Geist und Körper sind gleichzeitig beteiligt. Innerhalb des Tai Chi werden Bewegungen in einer festgelegten Abfolge, der sogenannten „Form“ fließend ausgeführt. Die Bewegungen sind stets weich, rund, spiralförmig und strahlen eine innere Ruhe und Gelassenheit aus. Keine Bewegung wird isoliert ausgeführt, vielmehr soll die Bewegung den ganzen Körper erfassen und vom Körpermittelpunkt, dem Unterbauch, gesteuert werden.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, warme Socken bzw. leichte Turnschuhe.

Di, 06.02.-24.04.2018, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang H, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

53,30 €/ Ermäßigung möglich

Wudang Tai Chi - Fortgeschrittene

Elke Herder

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, warme Socken bzw. leichte Turnschuhe.

72403 | BÜREN

Di, 30.01.-20.03.2018, 20:00-21:15 Uhr

8x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang H, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

53,40 €/ Ermäßigung möglich

72404 | BÜREN

Di, 10.04.-19.06.2018, 20:00-21:15 Uhr

9x, 15 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang H, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

60,00 €

GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG

73001 | BÜREN

Einführung in die Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Mädchen von 12 - 16 Jahren

Susanne Brand

Eine selbstbewusste Ausstrahlung ist die beste Selbstverteidigung. Die ausgebildete Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs- sowie langjährige Kampfsporttrainerin übt mit den Teilnehmerinnen in diesem Kurs ihre eigenen Grenzen besser wahrzunehmen. Es werden Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen aufgezeigt und durchgespielt. Die Teilnehmerinnen lernen außerdem, ihre Stimme gezielt einzusetzen. Einfache Übungen

und effektive Techniken zur Gegenwehr dienen der Steigerung des individuellen Sicherheitsgefühls.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

So, 04.02.2018, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16

13,30 €

73002 | SALZKOTTEN

Selbstverteidigungskurs für Mädchen (ab 12 Jahre) und Frauen

- Sich im Ernstfall wehren können -

Sarah Metz

Sich im Notfall selbst verteidigen zu können gibt ein sicheres Gefühl und stärkt das Selbstbewusstsein. Dazu bietet dieser Kurs Hilfestellungen an. Es werden Lösungen aufgezeigt, wie man sich in verschiedenen Situationen richtig verhält. Mit viel Spaß und Action wird mit modernen Trainingsmethoden aus dem Bereich Keysi und MMA (Mixed martial arts) die Fitness und Reaktionsfähigkeit gefördert.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Sa, 03.02.-03.03.2018, 10:00-11:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16

17,70 €

Gerne bietet unsere Volkshochschule Ihrem Unternehmen / Ihrer Einrichtung eine individuell geplante Schulung an!

73003 | SALZKOTTEN

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung: Einführungskurs für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

Susanne Brand

Die ausgebildete Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs- sowie langjährige Kampfsporttrainerin übt innerhalb dieses Einführungskurses mit den Teilnehmerinnen ihre eigenen Grenzen besser wahrzunehmen. Es werden Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen aufgezeigt und durchgespielt. Die Teilnehmerinnen lernen außerdem, ihre Stimme gezielt einzusetzen. Mit einfachen Übungen und effektiven Techniken zur Gegenwehr wird zusätzlich die Sicherheit gestärkt.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

So, 04.03.2018, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16

13,30 €

73004 | BÜREN

Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Susanne Brand

Dieser Kurs richtet sich an Mädchen und Frauen, die bereits einen Einführungskurs in die Selbstverteidigung besucht haben (dieser muss nicht zwingend bei der Referentin gewesen sein). Natürlich werden die Grundlagen kurz wiederholt, damit alle Teilnehmerinnen auf dem gleichen Stand sind. Danach können die Mädchen und Frauen ausprobieren, wie sich alltägliche Gegenstände, wie Handtaschen, Regenschirme, Schlüssel o. ä. in die Selbstverteidigung einbauen lassen, damit „frau“ sich noch sicherer im Alltag bewegen kann. Auch wird die Verteidigung aus der Bodenlage angesprochen.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

So, 11.03.2018, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16

13,30 €

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Bauch, Beine, Po und Co. (Problemzonengymnastik)

Angelika Koßmann

Bekommen Sie Ihre Problemzonen in den Griff und Ihre Muskeln in Form. Der Kurs bietet ein vielfältiges Training im Kampf gegen die Problemzonen und für eine bessere Körperhaltung. Verschiedene Geräte wie z.B. Tubes, Hanteln, Dynair-Ballkissen oder Redondo-Ball kommen zum Einsatz.

73005 | GESEKE

Mi, 31.01.-18.04.2018, 08:00-09:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

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

26,60 €/ Ermäßigung möglich

73006 | GESEKE

Mi, 31.01.-25.04.2018, 10:00-11:00 Uhr

11x, 14,67 UStd.

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

29,30 €/ Ermäßigung möglich

73007 | DELBRÜCK

Bodyfit und Faszientraining

Karin Ringkamp

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Auf einfache Aerobic-Schritte folgen gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken. Das Herz-Kreislauf-System wird verbessert und den Problemzonen der Kampf angesagt. Mit der Faszienrolle fördern wir die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur.

Bitte feste Schuhe und Iso- Matte und Theraband mitbringen.

Mi, 31.01.-09.05.2018, 18:00-19:00 Uhr

13x, 17,33 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum,
Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

34,70 €/ Ermäßigung möglich

73008 | DELBRÜCK

Bodyfit und Faszientraining

Karin Ringkamp

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Auf einfache Aerobic-Schritte folgen gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken. Das Herz-Kreislauf-System wird verbessert und den Problemzonen der Kampf angesagt. Mit der Faszienrolle fördern wir die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur.

Bitte feste Schuhe und Iso- Matte für die Bodenübungen mitbringen.

Mi, 16.05.-11.07.2018, 18:00-19:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum,
Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

21,40 €/ Ermäßigung möglich

73009 | HÖVELHOF

Fitness für Frauen

Andreas Werneke

„Fitness für Frauen“ ist ein kompaktes und ganzheitliches Fitness- und Ausgleichsprogramm um die Herausforderungen von Alltag und Beruf besser zu bewältigen. Ein 45-minütiges Workout mit einer ausgewogenen Mischung aus Konditions-, Koordinations- und Kräftigungsübungen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt in einem moderaten bis intensiven Bauch-Beine-Po-Programm und ist für jede Altersgruppe und jeden Fitnesslevel geeignet.

Mitzubringen sind: Iso- oder Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Sportschuhe und Handtuch

Do, 01.02.-26.04.2018, 19:15-20:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,
Gymnastikhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

20,00 €/ Ermäßigung möglich

73010 | HÖVELHOF

40 Jahre VHS:

Functionaltraining mit der BLACKROLL®

Andreas Werneke

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Überörtliches bieten wir unseren Teil-

nehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Do, 25.01.2018, 20:00-20:45 Uhr

1x, 1 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,
Gymnastikhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

73011 | HÖVELHOF

Functionaltraining mit der BLACKROLL®

Andreas Werneke

Die BLACKROLL® ist mehr als „nur“ eine Faszienrolle. Neben ihrer Massagefunktion kann die Rolle auch als Trainingsgerät genutzt werden. Im Kurs „Functional Training mit der BLACKROLL®“ werden durch gleichzeitige Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen komplexe Bewegungsabläufe trainiert. Lassen Sie sich „FASZI-nieren“ durch Übungen zur Kräftigung, Balance und Mobilisierung und erreichen Sie mehr Stabilität im Alltag.

Mitzubringen sind: Iso- oder Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Sportschuhe und Handtuch, BLACKROLL® wird vom Dozenten gestellt.

Do, 01.02.-26.04.2018, 20:00-20:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,
Gymnastikhalle

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

28,60 €/ Ermäßigung möglich

73012 | GESEKE

Body-Balance

Angelika Kolßmann

Wollen Sie etwas für Ihre Fitness und Ihre Gesundheit tun, ohne sich auszupowern? Dann sind Sie hier richtig! Auf sanfte Art und Weise gelangen Sie zu mehr Kraft und Beweglichkeit.

Bitte Handtuch und Isomatte mitbringen.

Do, 25.01.-19.04.2018, 18:00-18:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

20,00 €/ Ermäßigung möglich

73013 | DELBRÜCK

Body - Fitness

Silvia Gardarsson

Ein Kurs zur Verbesserung der allgemeinen Fitness (Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination) und Steigerung des körperlichen Wohlbefindens, Bearbeitung von Problemzonen, Aerobic-Schritten mit Wiederholungen unter Hinzunahme der Arme bis hin zur einfachen Aerobic-Choreografie.

Bitte Isomatte mitbringen.

Mi, 24.01.-16.05.2018, 20:00-21:00 Uhr

15x, 20 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,
Landolinusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

40,00 €/ Ermäßigung möglich

Step Aerobic

Christine Lorenz-Schiene

Einfache Schrittkombinationen und leichte Choreographien sorgen für eine Fettverbrennung und ein Herzkreislauftraining.

73014 | BÜREN

Mi, 31.01.-21.03.2018, 17:30-18:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

26,70 €

73015 | BÜREN

Mi, 11.04.-04.07.2018, 17:30-18:30 Uhr

12x, 16 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

40,00 €

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Bodyfit

Ute Becker

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu Musik angeboten. Auf einfache Aerobic-Schritte folgen gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken. Das Herz-Kreislauf-System wird verbessert und den Problemzonen der Kampf angesagt.

Bitte feste Schuhe und eine Matte für die Bodenübungen mitbringen.

73016 | DELBRÜCK

Mo, 29.01.-23.04.2018, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Philipp-von-Hörde-Schule, Lippling,

Brakendiek 2, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,70 €/ Ermäßigung möglich

73017 | DELBRÜCK

Mo, 30.04.-25.06.2018, 19:00-20:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Philipp-von-Hörde-Schule, Lippling,

Brakendiek 2, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

21,30 €/ Ermäßigung möglich

Bodyfit

Renate Ostwald

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Dabei werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessert. Unter besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäulen- und Gelenkstabilisierung wird die Muskulatur des gesamten Körpers gezielt trainiert. Abgerundet wird das Programm mit einer Dehnungs- und Entspannungsphase.

Bitte eine Matte für die Bodenübungen mitbringen.

73018 | BAD WÜNNENBERG

Mo, 09.04.-09.07.2018, 19:00-20:00 Uhr

13x, 17,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,

Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 24

34,70 €/ Ermäßigung möglich

73019 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 13.04.-06.07.2018, 19:00-20:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

32,00 €/ Ermäßigung möglich

Bodyfit für Frauen

Angelika Friede

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Dabei werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessert. Unter besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäulen- und Gelenkstabilisierung wird die Muskulatur des gesamten Körpers gezielt trainiert. Abgerundet wird das Programm mit einer Dehnungs- und Entspannungsphase.

Bitte Decken (Fleece) zur Entspannungsphase mitbringen.

73020 | HÖVELHOF

Mi, 24.01.-16.05.2018, 18:15-19:45 Uhr

15x, 30 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

60,00 €/ Ermäßigung möglich

73021 | HÖVELHOF

Mi, 24.01.-16.05.2018, 19:45-21:15 Uhr

15x, 30 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

60,00 €/ Ermäßigung möglich

73022 | BÜREN

Mach mit - bleib fit

Karl-Josef Müller

Die modernen Methoden der Gymnastik, Circuit-Übungen, Konditionsspiele sowie Kraftübungen und Trimming 130 können die Leistungsfähigkeit von Muskeln und Herz-Kreislauf verbessern. Dieser Kurs gibt eine entsprechende Einführung. Die gymnastischen Übungen dienen u. a. der gezielten Vorbereitung auf einen bevorstehenden Skiurlaub.

Mo, 15.01.-30.04.2018, 19:30-20:15 Uhr

14x, 14 UStd.

Liebfraueugymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

46,70 €/ Ermäßigung möglich

73023 | SALZKOTTEN

Fit für den Alltag

Wolfgang Wahle

Angesprochen sind Herren ab der Generation Ü50, die durch ein ausgewogenes Übungsprogramm ihren Kreislauf trainieren, ihre Muskeln stärken und ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern wollen.

Do, 11.01.-12.07.2018, 19:00-20:30 Uhr

23x, 46 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

92,00 €/ Ermäßigung möglich

Frühsport für Senioren

Ingrid Aulbur

Frei nach dem Motto „Wer rastet der rostet“ bietet dieser Kurs Senioren, dem Leistungsstand entsprechend, die Möglichkeit ihre Beweglichkeit zu erhalten. Dabei steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern vielmehr der Spaß am Sport in geselliger Runde. Durch verschiedene Gymnastikübungen (mit Bällen, Stäben, Balancekissen, etc.), Spielen und Entspannungsübungen werden neben der Beweglichkeit, Ausdauer, Muskulatur und das Herzkreislaufsystem angemessen auf Trab gebracht. Koordinative Übungen schulen ganz nebenbei das Gehirn und deren Leistungsfähigkeit.

73024 | DELBRÜCK

Do, 25.01.-22.03.2018, 08:00-08:45 Uhr

8x, 8 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstr. 11

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €/ Ermäßigung möglich

73025 | DELBRÜCK

Do, 12.04.-05.07.2018, 08:00-08:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstr. 11

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

25,00 €/ Ermäßigung möglich

Sitzgymnastik (ab 65 Jahre)

Angelika Koßmann

Aktiv gegen Osteoporose für mehr Beweglichkeit und eine aufrechte Körperhaltung. Ein Übungsprogramm mit Musik zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit sowie Förderung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit. Das Herz-/Kreislaufsystem wird angeregt, das Gleichgewicht am Stuhl geschult. Spaß und Freude an der Bewegung gehören dazu. Verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

73026 | GESEKE

Di, 30.01.-24.04.2018, 11:15-12:00 Uhr

11x, 11 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

22,00 €/ Ermäßigung möglich

73027 | GESEKE

Mi, 31.01.-25.04.2018, 11:15-12:00 Uhr

11x, 11 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

22,00 €/ Ermäßigung möglich

73028 | GESEKE

Gymnastik für Frauen (ab 65 Jahre)

Angelika Koßmann

Dieser Kurs beinhaltet ein gesundheitsorientiertes und dosiertes Bewegungsprogramm. Der Einsatz von Musik und verschiedenen Sportgeräten (Peziball, Theraband, Gymnastikreifen, Igelball, Stäbe etc.) bietet vielfältige Möglichkeiten, das Training effektiv, rückengerecht und haltungsfördernd zu gestalten.

Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

Mi, 31.01.-25.04.2018, 09:00-09:45 Uhr

11x, 11 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

22,00 €/ Ermäßigung möglich

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

73029 | SALZKOTTEN

Beckenboden-Gymnastik

Martina Schlune-Hennemeier

Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur ist es möglich, Beschwerden wie z. B. einer Blasenschwäche vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken.

Bitte bequeme Kleidung und Isomatte mitbringen.

Do, 01.02.-26.04.2018, 09:00-09:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

25,00 €/ Ermäßigung möglich

73030 | HÖVELHOF

Beckenboden-Gymnastik

Petra Große-Loheide

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, Handtuch, Isomatte und ein Getränk mitbringen.

Di, 20.02.-15.05.2018, 09:00-10:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,
Gymnastikhalle, vorderer Teil

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

33,30 €/ Ermäßigung möglich

73031 | 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 verbessert, die Beweglichkeit der Gelenke und die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-/Kreislaufsystems gesteigert.

Mo, 15.01.-19.03.2018, 19:00-20:00 Uhr

9x, 12 UStd.

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

24,00 €/ Ermäßigung möglich

Rückentraining

Ein Übungsprogramm, das sich schwerpunktmäßig auf die Kräftigung der Muskulatur im Wirbelsäulenbereich und auf die Entlastung der Bandscheiben konzentriert. Durch Dehnungs-, Anspannungs- und Lockerungsübungen wird einseitigen Alltagsbelastungen entgegengewirkt.

Mitzubringen sind eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk. Nicht für Akutpatienten geeignet.

73032 | BAD WÜNNENBERG

Silvia Kramps

Di, 30.01.-20.03.2018, 17:00-18:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

21,40 €/ Ermäßigung möglich

73033 | BAD WÜNNENBERG

Silvia Kramps

Di, 10.04.-26.06.2018, 17:00-18:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

26,70 €/ Ermäßigung möglich

73034 | BAD WÜNNENBERG

Juliane Pietschmann

Di, 30.01.-20.03.2018, 18:00-19:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Kindergarten Kleine Rasselbande,
Bad Wünnenberg, Auf dem Rügge 9

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

26,70 €/ Ermäßigung möglich

73035 | BAD WÜNNENBERG

Juliane Pietschmann

Di, 10.04.-26.06.2018, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Kindergarten Kleine Rasselbande,
Bad Wünnenberg, Auf dem Rügge 9
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

33,40 €/ Ermäßigung möglich

73036 | BAD WÜNNENBERG

Di, 30.01.-20.03.2018, 18:00-19:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

21,40 €/ Ermäßigung möglich

73037 | BAD WÜNNENBERG

Di, 10.04.-26.06.2018, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

26,70 €/ Ermäßigung möglich

Rückentraining-Power

Juliane Pietschmann

*Mitzubringen sind eine Isomatte, ein kleines Handtuch
und ein Getränk. Nicht für Akutpatienten geeignet.*

73038 | BAD WÜNNENBERG

Di, 30.01.-20.03.2018, 19:00-20:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Kindergarten Kleine Rasselbande,
Bad Wünnenberg, Auf dem Rügge 9
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

26,70 €/ Ermäßigung möglich

73039 | BAD WÜNNENBERG

Di, 10.04.-26.06.2018, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Kindergarten Kleine Rasselbande,
Bad Wünnenberg, Auf dem Rügge 9
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

33,30 €/ Ermäßigung möglich

73040 | GESEKE

Rückenfit

Angelika Koßmann

Der Kurs beinhaltet ein sanftes Training zur Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Kraft, Beweglichkeit und Stabilität des Rumpfes werden verbessert. Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungsschulung und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Verschiedene Geräte wie Dynair-Ballkissen, Theraband etc. kommen zum Einsatz.

Nicht für Akutpatienten geeignet. Bitte Isomatte und ein Handtuch mitbringen.

Mi, 31.01.-25.04.2018, 18:45-19:45 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

29,40 €/ Ermäßigung möglich

73041 | 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.

Bitte eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen. Nicht für Akutpatienten geeignet.

Do, 15.02.-03.05.2018, 18:30-19:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Kath. Pfarrheim Scharmede,

Hoppenhofstraße, Saal

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

33,30 €/ Ermäßigung möglich

Teilen Sie Ihr Wissen!
Wir freuen uns auf Ihr Angebot als
Dozent.

73042 | HÖVELHOF

Aktives Rückentraining am Vormittag

Meinolf Meier

Das Übungsprogramm umfasst rückengerechte Übungen für die Kräftigung der Haltungs- und Bewegungsmuskulatur sowie Dehnübungen zur Verbesserung des Muskelaufbaues. Vorab werden Aufwärmübungen und abschließend verschiedene Entspannungsübungen durchgeführt. Damit soll die Belastbarkeit und das Wohlbefinden im Alltag verbessert werden.

Bitte Isomatte, Fitnessball mitbringen.

Di, 16.01.-10.04.2018, 09:00-09:45 Uhr

11x, 11 UStd.

Turnhalle Mühlenschule, Sennestr. 144

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

22,00 €/ Ermäßigung möglich

Rückengerechte Gymnastik

Meinolf Meier

Das präventive Übungsprogramm für das Haltungs- und Bewegungssystem, insbesondere für die Lendenwirbelsäule, wendet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen, die bereits Probleme mit dem Rücken verspüren. Durch Kräftigungs-, Dehnungs- und verschiedene Entspannungsübungen sowie Vorschläge zu Bewegungen im Alltag sollen das Wohlbefinden und die Belastbarkeit im täglichen Leben und Beruf verbessert werden. Vorab werden Aufwärmübungen durchgeführt.

73043 | HÖVELHOF

Mo, 15.01.-09.04.2018, 17:30-18:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

20,00 €/ Ermäßigung möglich

73044 | HÖVELHOF

Mi, 17.01.-11.04.2018, 17:30-18:15 Uhr

11x, 11 UStd.

Turnhalle Mühlenschule, Sennestr. 144

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

22,00 €/ Ermäßigung möglich

73045 | HÖVELHOF

Mi, 17.01.-11.04.2018, 18:20-19:05 Uhr

11x, 11 UStd.

Turnhalle Mühlenschule, Sennestr. 144

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

22,00 €/ Ermäßigung möglich

73046 | BAD WÜNNENBERG

Rückenfit mit Pferd - Schnupperkurs

Cornelia Anders

Sie haben Lust auf mehr Bewegung? Der Umgang mit dem Partner Pferd macht Spaß, baut Stress ab und fördert die Entspannung. Durch die Bewegung auf dem Pferd werden Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur gekräftigt. Die Körperhaltung verbessert sich und die Koordination wird geschult.

Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Bitte Fahrradhelm, festes Schuhwerk und bequeme Kleidung mitbringen. Max. Körpergewicht 80 Kg. Für die Bereitstellung der Pferde und die Hallennutzung wird eine Umlage von 10,00 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

Sa, 30.06.-14.07.2018, 10:30-12:00 Uhr

3x, 6 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 4

40,00 €/ Ermäßigung möglich

73047 | GESEKE

Wirbelsäulengymnastik

Katja Riemer

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die rückenbelastenden Tätigkeiten im Beruf oder in der Freizeit ausgesetzt sind. Um Rückenproblemen wirkungsvoll begegnen zu können, wird die rückengerechte Haltung geschult: Funktionelle Gymnastik zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisierung der Wirbelsäule.

Bitte ein Handtuch, bequeme Kleidung und Stoppersocken mitbringen. Nicht für Akutpatienten geeignet.

Mo, 29.01.-23.04.2018, 18:45-19:30 Uhr

10x, 10 UStd.

Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

20,00 €/ Ermäßigung möglich

73048 | SALZKOTTEN

Wirbelsäulengymnastik

Stefanie Neubert

Funktionsgymnastik in lockerer Runde zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur - aber auch Übungen zur Entspannung von Körper und Geist. Wir erreichen so eine Stabilisierung und damit Entlastung der Wirbelsäule.

Bitte Iso-Matte mitbringen.

Mo, 29.01.-23.04.2018, 19:00-19:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, Raum 173 (Musik)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

25,00 €/ Ermäßigung möglich

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Martina Schlune-Hennemeier

Um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. entgegenzutreten, werden gezielte Übungen für die Rückenmuskulatur und des gesamten Bewegungsapparates durchgeführt. Vorrangig handelt es sich um Übungen im Stehen und Liegen.

Bitte Sportbekleidung und ein Handtuch mitbringen.

73049 | GESEKE

Di, 30.01.-17.04.2018, 08:45-09:45 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

33,40 €/ Ermäßigung möglich

73050 | GESEKE

Di, 08.05.-12.06.2018, 08:45-09:45 Uhr

5x, 6,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

16,70 €/ Ermäßigung möglich

Wirbelsäulengymnastik

Maria Theresia Woracek

Bitte eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen. Nicht für Akutpatienten geeignet.

73051 | GESEKE

Do, 01.02.-22.03.2018, 08:45-09:45 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

18,70 €/ Ermäßigung möglich

73052 | GESEKE

Do, 12.04.-12.07.2018, 08:45-09:45 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

29,40 €/ Ermäßigung möglich

Wirbelsäulengymnastik

Christine Lorenz-Schiene

Ein Übungsprogramm zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, das zur Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule führt. Durch Dehnungs-, Anspannungs- und Lockerungsübungen wird einseitigen Alltagsbelastungen entgegengewirkt.

73053 | BÜREN

Do, 01.02.-22.03.2018, 19:00-20:00 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

23,30 €

73054 | BÜREN

Do, 12.04.-05.07.2018, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

33,30 €

Wirbelsäulengymnastik

Maria Theresia Woracek

Ein Übungsprogramm zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, das zur Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule führt. Durch Dehnungs-, Anspannungs- und Lockerungsübungen wird einseitigen Alltagsbelastungen entgegengewirkt.

Bitte eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen. Nicht für Akutpatienten geeignet.

73055 | DELBRÜCK

Mo, 29.01.-19.03.2018, 17:30-18:30 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Cafeteria
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

18,70 €/ Ermäßigung möglich

73056 | DELBRÜCK

Mo, 09.04.-09.07.2018, 17:30-18:30 Uhr

12x, 16 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Cafeteria
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

32,10 €/ Ermäßigung möglich

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

73602 | HÖVELHOF

Laufen für Anfänger und Wiedereinsteiger

Andreas Werneke

Jetzt die Vorsätze umsetzen und noch 2018 zum Läufer werden. In der Gemeinschaft zu Laufen macht mehr Spaß. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger.

Sa, 14.04.-28.04.2018, 15:00-16:30 Uhr

3x, 6 UStd.

Waldkampfbahn Hövelhof,
von-der-Recke-Str. 32, Waldkampfbahn
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

20,00 €

74002 | HÖVELHOF

Gymnastik für Frauen

Marielies Klösener-Voß

Mit Musik und Steppbrett wird der Kreislauf angeregt, mit gezielter Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Rückenschule, Gymnastik mit dem Pezziball und Theraband die Beweglichkeit verbessert, Kräftigungsübungen durchgeführt und mit Yoga entspannt.

Do, 11.01.-03.05.2018, 18:30-20:00 Uhr

14x, 28 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

56,00 €/ Ermäßigung möglich

FITNESSTRAINING

Fitness und Kraft für Männer

Andreas Werneke

Ein Kurs für Männer ohne große sportliche Vergangenheit, die aber durch das Erlernen gezielter Übungen die Begleiterscheinungen des Älterwerdens (Haltungs- und Rückenprobleme, zunehmende Ungelenkigkeit und mangelndes Körpergefühl) in den Griff bekommen wollen. Der Kurs findet im Gymnastik- und Kraftraum statt.

Mitzubringen sind eine Isomatte oder Decke.

74000 | DELBRÜCK

Mi, 07.02.-02.05.2018, 19:15-20:00 Uhr

11x, 11 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33,
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

22,00 €/ Ermäßigung möglich

74001 | DELBRÜCK

Mi, 07.02.-02.05.2018, 20:00-20:45 Uhr

11x, 11 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33,
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

22,00 €/ Ermäßigung möglich

Fitnessgymnastik

Es wird ein vielseitiges Gymnastikprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit, zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der gesamten Muskulatur und zur Steigerung der Belastungsfähigkeit erlernt.

74003 | DELBRÜCK

Wilma Scholz

Di, 30.01.-24.04.2018, 19:00-19:45 Uhr

11x, 11 UStd.

Turnhalle Lippling, Brakendiek 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

22,00 €/ Ermäßigung möglich

74004 | DELBRÜCK

Wilma Scholz

Di, 30.01.-24.04.2018, 20:00-20:45 Uhr

11x, 11 UStd.

Turnhalle Lippling, Brakendiek 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

22,00 €/ Ermäßigung möglich

74005 | DELBRÜCK

Angelika Röper

Di, 30.01.-10.04.2018, 09:00-10:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,
Landoliusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 €/ Ermäßigung möglich

74006 | DELBRÜCK

Angelika Röper

Di, 24.04.-03.07.2018, 09:00-10:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,
Landolinusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 €/ Ermäßigung möglich

74007 | DELBRÜCK

Angelika Röper

Do, 01.02.-19.04.2018, 09:00-10:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,
Landolinusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 €/ Ermäßigung möglich

74008 | DELBRÜCK

Angelika Röper

Do, 26.04.-12.07.2018, 09:00-10:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,
Landolinusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 €/ Ermäßigung möglich

74009 | DELBRÜCK

Angelika Röper

Do, 01.02.-19.04.2018, 10:00-11:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,
Landolinusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 €/ Ermäßigung möglich

74010 | DELBRÜCK

Angelika Röper

Do, 26.04.-12.07.2018, 10:00-11:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,
Landolinusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 €/ Ermäßigung möglich

74011 | SALZKOTTEN

Funktionelle Fitnessgymnastik

Ortrud Belz

Der Kurs bietet ein intensives, dynamisches und modernes Fitnesstraining, das sich nach den Gesichtspunkten der funktionellen Bewegungslehre richtet. Gezielt werden auch Problemzonen wie Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert. Ein anschließendes Stretching fördert die körperliche und geistige Entspannung.

Mitzubringen sind: Isomatte, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Do, 01.02.-26.04.2018, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

50,00 €/ Ermäßigung möglich

74013 | GESEKE

Ski- und Fitnessgymnastik für Frauen und Männer

Angelika Koßmann

Gut vorbereitet auf die Piste! Daher ist es wichtig, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Dieser Kurs bietet ein effektives Konditionstraining nach flotter Musik, das nicht nur für Skifahrer (Abfahrt / Langlauf) geeignet ist, sondern auch für alle, die ihre Fitness steigern möchten und Spaß an der Bewegung haben.

Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen.

Mi, 24.01.-14.03.2018, 18:00-18:45 Uhr

8x, 8 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

16,00 €/ Ermäßigung möglich

74014 | HÖVELHOF

Muskeltraining - So bleiben Sie fit

Beate Düker

Kursziel: Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Lockerung der Muskulatur zur Verbesserung der Beweglichkeit für einen gesunden leistungsfähigen Körper.

Fr, 02.02.-27.04.2018, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Turnhalle Salvator Kolleg, Salvatorstr. 45

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

52,00 € / Ermäßigung möglich

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Fitness-Kraftübungen für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die an Fitness-Geräten gezielt und intensiv etwas gegen die Begleiterscheinungen des Älterwerdens tun wollen. Es geht um Muskelaufbau, Fettabbau, Ausdauer, Beweglichkeit, Haltungs-, Rücken- und Figurprobleme.

Bitte ein Handtuch mitbringen

74015 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 31.01.-25.04.2018, 19:00-20:00 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 €/ Ermäßigung möglich

74016 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 02.05.-11.07.2018, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

26,60 €/ Ermäßigung möglich

74017 | DELBRÜCK

Christa Meermeier

Mi, 31.01.-25.04.2018, 08:30-09:30 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 €/ Ermäßigung möglich

74018 | DELBRÜCK

Christa Meermeier

Mi, 02.05.-11.07.2018, 08:30-09:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

26,60 €/ Ermäßigung möglich

74019 | DELBRÜCK

Christa Meermeier

Mi, 31.01.-25.04.2018, 09:30-10:30 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 €/ Ermäßigung möglich

74020 | DELBRÜCK

Christa Meermeier

Mi, 02.05.-11.07.2018, 09:30-10:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

26,60 €/ Ermäßigung möglich

74021 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 31.01.-25.04.2018, 16:00-17:00 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,40 €/ Ermäßigung möglich

74022 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 02.05.-11.07.2018, 16:00-17:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

26,70 €/ Ermäßigung möglich

74023 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 31.01.-25.04.2018, 17:00-18:00 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 €/ Ermäßigung möglich

74024 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 02.05.-11.07.2018, 17:00-18:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

26,60 €/ Ermäßigung möglich

74025 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 31.01.-25.04.2018, 18:00-19:00 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,40 €/ Ermäßigung möglich

74026 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 02.05.-11.07.2018, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

26,70 €/ Ermäßigung möglich

FITNESS MIT CHOREOGRAPHIE

75000 | SALZKOTTEN

Kickboxen für Frauen

Sarah Metz

Fitness durch Kickboxen - ein Training für Körper und Geist. Kickboxen ist eine moderne Sportart, die Körper und Geist gleichermaßen fordert. Mit einer Menge Spaß und Aktion wird ihre Fitness und ihr Selbstbewusstsein gestärkt.

Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Mi, 31.01.-02.05.2018, 19:00-20:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

40,00 €/ Ermäßigung möglich

75001 | GESEKE

Power-Workout / Te-Bo

Angelika Koßmann

Ein intensives Konditions- und Kräftigungstraining unter Einbeziehung von Elementen des Kampfsportes und Boxens, dazu rhythmische Musik - ein super Fatburner mit viel Spaß an der Bewegung.

Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen

Mi, 31.01.-21.03.2018, 20:15-21:15 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

21,30 €/ Ermäßigung möglich

75002 | HÖVELHOF

Aerobic, Krafttraining und mehr

Petra Große-Loheide

Der Kurs richtet sich an Frauen, die durch ein ausgeglichenes Training ihre Fitness verbessern, ihren Stoffwechsel anregen und Problemzonen trainieren möchten. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Kombination aus Herzkreislauf- und Krafttraining. Zu motivierender Musik wird durch leichte Schrittkombinationen aus dem Aerobic die Kondition trainiert und verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Es schließen sich Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten an, mit denen die Kraft trainiert wird und etwas für die Problemzonen Bauch, Beine und Po getan wird. Die eingesetzten Pilateselemente intensivieren das Muskeltraining rund um die Körpermitte. Der Kurs schließt mit Dehnübungen und einem Entspannungsteil ab.

Bitte Sportzeug, Isomatte, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Di, 20.02.-15.05.2018, 10:15-11:15 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,

Gymnastikhalle, vorderer Teil

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

33,30 €

AUSGLEICH ENTSPANNUNG AUFRICHTUNG

RAUM FÜR ALEXANDERTECHNIK
Heiersstraße 19, 33098 Paderborn

Anne Pommier und Clementine Löseke laden Sie herzlich zu ihren Kursen, Workshops und Einzelstunden ein.

—

Offene Sprechstunden
Dienstags 10 bis 11.30 Uhr und
jeden 1. Freitag 17.30 bis 18.30 Uhr
Anmeldung nicht erforderlich.

www.alexandertechnik-paderborn.de

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

ZUMBA®-Fitness

Julia Kahler

In diesem Zumba®-Kurs wird zu heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch Flamenco, Bollywood und orientalisches orientierter Musik getanzt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Teile der Choreografien und Einzelbewegungen kann man natürlich in das eigene Bewegungsrepertoire einbauen und abends auf die Tanzfläche mitnehmen. Der Spaß an den tänzerischen Bewegungen sorgt für einen ordentlichen Endorphin-Ausstoß und so lässt man den Alltagsstress hinter sich.

Zumba® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Mitzubringen sind: Sportliche Kleidung, Handtuch und Getränk.

75003 | BÜREN

Mi, 14.02.-02.05.2018, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle
(Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,70 €

75004 | BÜREN

Mi, 16.05.-11.07.2018, 19:00-20:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle
(Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

21,30 €

75005 | BÜREN

Mi, 14.02.-02.05.2018, 20:00-21:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle
(Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,70 €

75006 | BÜREN

Mi, 16.05.-11.07.2018, 20:00-21:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle
(Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

21,30 €

ZUMBA®-Fitness

Christiane Lupitzki

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! ZUMBA® eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlichen Körperkräftigung. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen und leichten Schrittfolgen. ZUMBA® ist ein „verstecktes“ Training. Man hat Spaß und merkt gar nicht, dass es Training ist! ZUMBA® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und gewünschte Fitnessziele zu erreichen.

ZUMBA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

75007 | SALZKOTTEN

Mi, 31.01.-21.03.2018, 20:00-21:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

21,30 €

75008 | SALZKOTTEN

Mi, 11.04.-27.06.2018, 20:00-21:00 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 €

ZUMBA®-Fitness

Lena Hüther

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! Zumba® eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlichen Körperkräftigung. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen und leichten Schrittfolgen. Zumba® ist ein „verstecktes“ Trai-

ning. Man hat Spaß und merkt gar nicht, dass es Training ist! Zumba® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und gewünschte Fitnessziele zu erreichen.

ZUMBA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

75009 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 02.02.-23.03.2018, 18:00-19:00 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, GE 05, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

18,70 €

75010 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 13.04.-22.06.2018, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, GE 05, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

26,70 €

ZUMBA®-Fitness

Tatjana Schulte

In diesem Zumba®-Kurs wird zu heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch Flamenco, Bollywood und orientalisch orientierter Musik getanzt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Teile der Choreografien und Einzelbewegungen kann man natürlich in das eigene Bewegungsrepertoire einbauen und abends auf die Tanzfläche mitnehmen. Der Spaß an den tänzerischen Bewegungen sorgt für einen ordentlichen Endorphin-Ausstoß und so lässt man den Alltagsstress hinter sich.

ZUMBA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

75012 | GESEKE

Do, 01.02.-26.04.2018, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,70 €

75013 | GESEKE

Fr, 02.02.-27.04.2018, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,70 €

75014 | BÜREN

BOKWA® Fitness

Kathrin Kirchner

BOKWA® das bekannte Fitness Programm. Bei BOKWA® trainieren wir nicht nur einfache Schrittkombinationen, sondern auch Box-Elemente, ein echtes Power-Training. Du trainierst deine Ausdauer zu aktueller Musik. Mach mit und hab Spaß! BOKWA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Di, 20.02.-15.05.2018, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,60 €

40 Jahre VHS

Gratis Schnupperangebote zum Jubiläum

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

BOKWA® Fitness

Grace Pascual

BOKWA® das bekannte Fitness Programm. Bei BOKWA® Fitness trainieren wir nicht nur einfache Schrittkombinationen sondern auch Box-Elemente, ein echtes Power-Training. Du trainierst deine Ausdauer zu aktueller Musik, mach mit und hab Spaß.

BOKWA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

75015 | SALZKOTTEN

Mo, 29.01.-12.03.2018, 19:30-20:30 Uhr

6x, 8 UStd.

Bürgerhaus Upsprunge, Hederbornstraße 41, Saal
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

20,80 €

75016 | SALZKOTTEN

Mo, 16.04.-11.06.2018, 19:30-20:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Bürgerhaus Upsprunge, Hederbornstraße 41, Saal
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

27,70 €

75017 | BÜREN

40 Jahre VHS: Schnupperabend BOKWA® Fitness

Kathrin Kirchner

40 Jahre VHS! Ein Grund zu feiern - auch für Sie! Anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Volkshochschul-Zweckverbandes bieten wir unseren Teilnehmenden in der Woche vom 22.01. bis zum 28.01.2018 eine bunte Vielfalt an Schnupperangeboten verteilt über das gesamte Verbandsgebiet und alle Fachbereiche an. Lernen Sie einen Teil der VHS und ihrer Kursleitenden unverbindlich und gebührenfrei kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Di, 23.01.2018, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle
(Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

75018 | BÜREN

BOKWA® Fitness

Kathrin Kirchner

BOKWA® das bekannte Fitness Programm. Bei BOKWA® trainieren wir nicht nur einfache Schrittkombinationen, sondern auch Box-Elemente, ein echtes Power-Training. Du trainierst deine Ausdauer zu aktueller Musik. Mach mit und hab Spaß!

BOKWA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Di, 20.02.-15.05.2018, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle
(Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,60 €

BOKWA® Fitness

Grace Pascual

BOKWA® das bekannte Fitness Programm. Bei BOKWA® Fitness trainieren wir nicht nur einfache Schrittkombinationen sondern auch Box-Elemente, ein echtes Power-Training. Du trainierst deine Ausdauer zu aktueller Musik, mach mit und hab Spaß.

BOKWA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

75019 | GESEKE

Di, 30.01.-20.03.2018, 19:30-20:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

21,30 €

75020 | GESEKE

Di, 10.04.-12.06.2018, 19:30-20:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

21,30 €

BOKWA® Easy

Grace Pascual

BOKWA® das bekannte Fitness Programm. Du trainierst deine Ausdauer zu aktueller Musik, du musst nicht tanzen können. Mach mit und hab Spaß! Bei BOKWA® Easy konzentrieren wir uns auf einfache Schrittkombinationen und die Musik ist nicht zu schnell gemixt.

BOKWA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

75021 | SALZKOTTEN

Mo, 29.01.-12.03.2018, 18:30-19:30 Uhr

6x, 8 UStd.

Bürgerhaus Upsprunge, Hederbornstraße 41, Saal
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

20,80 €

75022 | SALZKOTTEN

Mo, 16.04.-11.06.2018, 18:30-19:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Bürgerhaus Upsprunge, Hederbornstraße 41, Saal
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

27,70 €

75023 | GESEKE

Di, 30.01.-20.03.2018, 18:30-19:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

21,30 €

75024 | GESEKE

Di, 10.04.-12.06.2018, 18:30-19:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

21,30 €

Körper fabrik

Wirbelsäule // Gelenke // Therapie // Bewegung

ERSTES KOMPETENZ-ZENTRUM FÜR FUNKTIONELLE ORTHONOMIE UND INTEGRATION IN PADERBORN



Wir sind eine Privatpraxis für ganzheitliche Physiotherapie und behandeln nach dem Konzept der funktionellen Orthonomie und Integration. Wir behandeln den Schmerz dort wo er entsteht, nicht da wo er zu spüren ist. Behandlungen sind sowohl ohne Rezept für Selbstzahler möglich, als auch für Patienten mit Privatrezept. Sprechen Sie uns gerne für Informationen dazu an.

Neben Einzelbehandlungen bieten wir Ihnen jetzt auch ein umfangreiches Kursprogramm an.

KURSÜBERSICHT:

Mo.:	10:00 Uhr	Latino Schweißschicht (Zumba)
	17:00 Uhr	Kreuzschicht (Rücken)
Di.:	19:00 Uhr	Yoga
Mi.:	18:00 Uhr	Akkord (30 Minuten Power)
	19:00 Uhr	Latino Schweißschicht
	20:00 Uhr	gesteppte Mittelschicht (Bauch/Beine/Po mit Stepper)
Do.:	10:00 Uhr	Spätschicht (für Junggebliebene)
	18:30 Uhr	Kreuzschicht (Rücken)
	20:00 Uhr	Mittelschicht (Bauch/Beine/Po)
Fr.:	10:00 Uhr	gesteppte Mittelschicht (s.o.)
	11:00 Uhr	Mama-FIT-Schicht (nach der Rückbildung gehts weiter! Bei Bedarf auch mit Kind)

KÖRPERFABRIK

Greifswalder Str. 8 a
33106 Paderborn
Tel.: 05251 / 6861730

info@koerperfabrik-paderborn.de
www.koerperfabrik-paderborn.de
www.facebook.com/koerperfabrik

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

AQUAFITNESS UND SCHWIMMEN

Aquafit

Judith Brügge-meier, Heike Ilchmann

In diesem Kurs wird mit viel Musik und Spaß die Fitness, Kondition, der Muskelaufbau sowie die Fettabnahme verbessert. Besonders für Teilnehmer, 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 eine gelenkschonende Bewegungstherapie dar, da das Eigengewicht im Wasser reduziert wird und somit die Gelenke geschont werden. Das Training findet bei einer Wassertiefe von 1,85 m statt.

76000 | HÖVELHOF

Mi, 31.01.-18.04.2018, 20:45-21:30 Uhr

10x, 10 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 28

60,00 €

76001 | HÖVELHOF

Mi, 02.05.-11.07.2018, 20:45-21:30 Uhr

10x, 10 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 28

60,00 €

Aquafit

Sonja Meier

In diesem Kurs wird mit viel Musik und Spaß Fitness, Kondition, Muskelaufbau sowie Fettabnahme verbessert. Besonders für Teilnehmer, 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 eine gelenkschonende Bewegungstherapie dar, da das Eigengewicht im Wasser reduziert wird und somit die Gelenke geschont werden.

Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer geeignet.

76002 | DELBRÜCK

Mo, 29.01.-23.04.2018, 17:30-18:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Realschule, Lehrschwimmbecken, Zugang Marktstr.

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 17

20,00 € / Ermäßigung möglich

76003 | DELBRÜCK

Mo, 29.01.-23.04.2018, 18:15-19:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Realschule, Lehrschwimmbecken, Zugang Marktstr.

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 17

20,00 € / Ermäßigung möglich

76004 | DELBRÜCK

Mo, 29.01.-23.04.2018, 19:00-19:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Realschule, Lehrschwimmbecken, Zugang Marktstr.

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 17

20,00 € / Ermäßigung möglich

76010 | GESEKE

Schwimmen für Erwachsene

Karl-Heinz Beklas

In diesem Kurs steht das Erlernen und Verfestigen der Grundschwimmarten im Vordergrund.

Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt.

Mo, 29.01.-23.04.2018, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiussschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

46,00 € / Ermäßigung möglich

76011 | GESEKE

Schwimmen für Männer

Karl-Heinz Beklas

In diesem Kurs steht das Erlernen und Verfestigen der Grundschwimmarten im Vordergrund.

Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt.

Mo, 29.01.-23.04.2018, 20:00-21:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiussschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

46,00 € / Ermäßigung möglich

SPORT

77001 | SALZKOTTEN

Golf I - Schnupperkurs

Francesco Amatulli

Sie möchten einmal Golfluft schnuppern? Dann sind Sie in diesem Schnupperkurs genau richtig! Mit modernsten Lehrmethoden wird Ihnen unter fachkundiger Anleitung eines professionellen Golftrainers zunächst alles Wichtige rund um den Abschlag, das Putten sowie das Pitchen vermittelt. Das Wichtigste dabei: der Spaß kommt nicht zu kurz! Bei einer kurzen Pause samt Kaffee und Kuchen können Sie im Clubhaus vielleicht auch die Clubatmosphäre und den tollen Ausblick auf den wunderschönen Golfplatz genießen. Im Anschluss geht es dann darum, das Gelernte auf unserem Kurzplatz umzusetzen!

Alles was Sie benötigen sind bequeme Kleidung und sportliche Schuhe. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Golf Club Paderborner Land e. V. statt.

Sa, 14.04.2018, 12:00-15:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25, Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

59,00 €

77002 | SALZKOTTEN

Golf II - Aufbaukurs

Francesco Amatulli

Es gibt viele Gründe, warum sich in den letzten 20 Jahren die Zahl der Golfspieler auf über 600.000 nahezu verfünffacht hat. Eines ist jedoch sicher: Jeder findet, was er sucht! Denn Golf bietet Freizeitspaß mit Freunden und der ganzen Familie, Sport für Körper und Seele, echte Herausforderung mit spannenden Turnieren, faszinierende Technik und immer wieder neue Naturerlebnisse. Sollte Ihnen der Schnupperkurs Golf Basic gefallen haben oder Sie besitzen bereits erste Golferfahrungen, dann kann es für Sie mit diesem Kurs gleich weiter gehen. Hier werden die grundlegenden Techniken wie Putten, Chippen, Pitchen sowie der Abschlag weiter vertieft. Am ersten Tag wird es eine kleine Herausforderung auf dem 6-Loch-Kurzplatz geben. Am zweiten Tag wird es eine erste Einführung in die Gepflogenheiten der Etikette sowie der Golfregeln geben. Die neu gewonnen Erkenntnisse werden dann „auf der großen Runde“, d. h. auf dem großen

Golfplatz mit langen Bahnen eingesetzt.

Der Besuch des Schnupperkurses Golf I oder vergleichbare Vorkenntnisse werden vorausgesetzt. Alles was Sie benötigen sind bequeme Kleidung und sportliche Schuhe. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Golf Club Paderborner Land e. V. statt.

Sa, 28.04.2018, 12:00-15:00 Uhr

So, 29.04.2018, 12:00-15:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25, Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 2 / max. 8

89,00 €

77003 | SALZKOTTEN

Golf III - Vorbereitung zur Platzreife

Francesco Amatulli

In diesem äußerst intensiven Kursprogramm über insgesamt 13 Trainingseinheiten lernen Sie an drei Tagen die Anwendung der wichtigsten Schlagtechniken auf den Übungsanlagen und dem Golfplatz (2 mal 9-Loch-Parcour). Weitere Inhalte sind die Etikette auf dem Golfplatz sowie die wichtigsten Regeln und deren Anwendung, damit Sie sich zukünftig sicher auf dem Golfplatz bewegen können. Der Besuch des Kurses Golf II oder vergleichbare Vorkenntnisse werden vorausgesetzt. Alles was Sie benötigen sind bequeme Kleidung und sportliche Schuhe. Eine unlimitierte Anzahl von Übungsbällen, Leihschläger und eine kleine Verpflegung sind in der Kursgebühr inbegriffen. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Golf Club Paderborner Land e. V. statt.

Fr, 18.05.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 19.05.2018, 14:00-19:00 Uhr

So, 20.05.2018, 14:00-19:00 Uhr

3x, 16 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25, Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

289,00 €

77004 | SALZKOTTEN

Einführung in den Kanusport - Schnupperkurs Kajak

TuS Mantinghausen e.V. - Kanuabteilung Fabian Schneider

Der Kanusport bietet die Möglichkeit die Landschaft aus einer Perspektive kennen zu lernen, die nur wenige so sehen. Es warten spektakuläre Wildwasserfahrten, aber auch die Ruhe auf Flüssen und Seen. Dieser Kurs beinhaltet grundlegende theoretische und praktische Übungen am und auf dem Wasser für jeden, der diesen Sport einmal kennen lernen möchte.

Mitzubringen sind Kleidung und Schuhe zum Wechseln (zweite Garnitur) und eine Regenjacke. In der Kursgebühr ist eine Versicherung enthalten. Nicht geeignet für Nichtschwimmer. Bei erfolgreicher Teilnahme wird als Abschlusszertifikat der „Europäische-Paddel-Pass“ verliehen.

Sa, 23.06.2018, 10:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,
Holtwiesenweg, Mantinghausen
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

40,00 €

77005 | SALZKOTTEN

Einführung in den Kanusport - Schnupperkurs Kanadier

TuS Mantinghausen e.V. - Kanuabteilung Fabian Schneider

Der Kanusport bietet die Möglichkeit die Landschaft aus einer Perspektive kennen zu lernen, die nur wenige so sehen. Es warten spektakuläre Wildwasserfahrten, aber auch die Ruhe auf Flüssen und Seen. Dieser Kurs beinhaltet grundlegende theoretische und praktische Übungen am und auf dem Wasser für jeden, der diesen Sport einmal kennen lernen möchte.

Mitzubringen sind Kleidung und Schuhe zum Wechseln (zweite Garnitur) und eine Regenjacke. In der Kursgebühr ist eine Versicherung enthalten. Nicht geeignet für Nichtschwimmer. Bei erfolgreicher Teilnahme wird als Abschlusszertifikat der „Europäische-Paddel-Pass“ verliehen.

Sa, 23.06.2018, 10:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,
Holtwiesenweg, Mantinghausen
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

40,00 €

77006 | SALZKOTTEN

Einführung in den Kanusport - Kompaktkurs Kajak

TuS Mantinghausen e.V. - Kanuabteilung Fabian Schneider

Abenteuer auf wildem Wasser, aber auch die Ruhe und die einzigartige Perspektive der Landschaft erwarten die Teilnehmer dieses Kurses. Er beinhaltet grundlegende und weiterführende theoretische und praktische Übungen am und auf dem Wasser für alle, die den Kanusport umfassender kennen lernen möchten.

Mitzubringen sind Kleidung und Schuhe zum Wechseln (zweite Garnitur) und eine Regenjacke. In der Kursgebühr ist eine Versicherung enthalten. Nicht geeignet für Nichtschwimmer. Bei erfolgreicher Teilnahme wird als Abschlusszertifikat der „Europäische-Paddel-Pass“ verliehen.

Sa, 01.09.2018, 10:00-16:00 Uhr

So, 02.09.2018, 10:00-16:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,
Holtwiesenweg, Mantinghausen
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 €

77007 | SALZKOTTEN

Einführung in den Kanusport - Kompaktkurs Kanadier

TuS Mantinghausen e.V. - Kanuabteilung Fabian Schneider

Abenteuer auf wildem Wasser, aber auch die Ruhe und die einzigartige Perspektive der Landschaft erwarten die Teilnehmer dieses Kurses. Er beinhaltet grundlegende und weiterführende theoretische und praktische Übungen am und auf dem Wasser für alle, die den Kanusport umfassender kennen lernen möchten.

Mitzubringen sind Kleidung und Schuhe zum Wechseln (zweite Garnitur) und eine Regenjacke. In der Kursgebühr ist eine Versicherung enthalten. Nicht geeignet für Nichtschwimmer. Bei erfolgreicher Teilnahme wird als Abschlusszertifikat der „Europäische-Paddel-Pass“ verliehen.

Sa, 01.09.2018, 10:00-16:00 Uhr

So, 02.09.2018, 10:00-16:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,
Holtwiesenweg, Mantinghausen
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 €

77071 | BÜREN

Tennis Xpress

Patricia Müntefering

Tennis ist ein Sport für jedes Alter. Tennis Xpress ist ein einfaches und motivierendes Programm, das mit viel Spaß in die Sportart Tennis einführt. Die Vermittlung der Spielfähigkeit steht an vorderster Stelle. Der Anfänger erfährt bereits in der ersten Stunde die Spielidee des Tennis.

Mitzubringen sind: Sportkleidung und Sportschuhe. Gestellt werden: Tennisschläger und Bälle. Der Kurs findet in Kooperation mit dem TC Blau-Weiß Büren e.V. statt.

Di, 29.05.-19.06.2018, 17:30-19:00 Uhr

6x, 12 UStd.

Tennisheim TC Blau-Weiß Büren,
Bennberg 2a, Büren

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

57,50 €

SONDERPROGRAMM ZUM „KLINGENTHAL SPORT SALZKOTTEN MARATHON 2018“

Am Sonntag, 3. Juni 2018 findet in Salzkotten der „11. Klingenthal Sport Salzkotten Marathon“ statt. Anlässlich dieser für die Region einmaligen sportlichen Großveranstaltung bietet die VHS vor Ort in Zusammenarbeit mit zahlreichen lokalen Akteuren und Partnern ein Sonderprogramm im Vorfeld der Laufveranstaltung an. Die enthaltenen Vorträge, Kurse und Veranstaltungen richten sich gleichermaßen an Laufsteiger/-innen wie auch an erfahrene oder wettkämpferprobte Läufer/-innen sowie natürlich auch weitere interessierte Personen.

Durch die enge Zusammenarbeit mit lokalen Akteuren ist es bereits zum zweiten Mal gelungen, ein fachlich fundiertes und breites Angebot rund um das Thema Laufen zusammen zu stellen. Alle Mitwirkenden verbindet der Wunsch, Sie zu gesundem Laufen zu befähigen und den Spaß an der Sache zu fördern. Professionelle und qualifizierte Trainer und Referenten freuen sich darauf, Sie in den Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen an Ihrer Fitness und Laufvorbereitung zu arbeiten.

11. KLINGENTHAL SPORT SALZKOTTEN MARATHON

SONNTAG, 03. JUNI 2018

- 5,5 km REWE Fit & Fun-Lauf
- 10 km-Lauf
- ERIMA Halbmarathon
- KLINGENTHAL SPORT Marathon
- AOK Staffelmorathon
- VOLKSBANK Bambini-Läufe

JETZT ANMELDEN!

klingenthal.
SPORT

WWW.SALZKOTTEN-MARATHON.DE

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

77051 | SALZKOTTEN

Laufen für Anfänger

*Thorsten Jaspert, Lauf/Walking/Nordic Walking
LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)*

Das Ziel dieses achtwöchigen Laufeinsteigerkurses ist, mit Spaß in der Gruppe das richtige Laufen, bei jedem Wetter, zu erlernen und dabei das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. Denn Laufen ist gesund und mit dem Erlernen der richtigen Lauftechnik stärkt es die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Wir beginnen dabei langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die acht Wochen im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten ohne zu überfordern, mit dem Ziel, mindestens 30 Minuten ohne Gehpause laufen zu können. Die ausgebildeten Trainer stehen hier gerne jederzeit für Tipps zur Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung und vieles mehr zur Verfügung.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf enthalten.

Fr und Mo, 19.01.-17.03.2018

Der erste Termin freitags ist ein Infoabend. Alle weiteren Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr statt). Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

60,00 €

77052 | SALZKOTTEN

Laufen für Fortgeschrittene

*Thorsten Jaspert, Lauf/Walking/Nordic Walking
LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)*

In unserem fortgeschrittenen Kurs verbessern wir die Lauftechnik, steigern die Fitness durch fordern ohne zu überfordern und haben durch Bewegung in der Gruppe einfach Spaß und Motivation. Ein Schwerpunkt des Kurses wird die Videoanalyse sein, bei der jeder Teilnehmer seine Lauftechnik betrachten kann, um diese mit den Trainern zusammen zu optimieren. Weitere Schwerpunkte sind das Lauf-ABC, Koordinations- und Stabilisationsübungen, die Steigerung des Laufumfangs (60 bis

90 Minuten je nach Vorkenntnissen) und laufspezifische Dehnübungen. Die ausgebildeten Trainer geben nicht nur jederzeit Tipps zur Ausrüstung, zum Lauftempo und -stil, sondern halten im Rahmen des Kurses auch Kurzvorträge zu den Themen Ernährung, Faszien und Stabilisationstraining.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik und richtet sich an alle begeisterten Läufer, die 30 Minuten laufen können und durch Spaß in der Gruppe mehr erreichen wollen. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind der Trainingsplan und Getränke sowie eine Abschlussveranstaltung zum Erwerb des DLV-Laufabzeichens enthalten.

Fr und Mo, 16.03.-19.05.2018

Der erste Termin freitags ist ein Infoabend. Alle weiteren Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr statt). Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

60,00 €

Elmar Sprink (Foto: David Newton)



77053 | SALZKOTTEN

Offener Laufftreff mit Elmar Sprink

Elmar Sprink

Der offene Laufftreff des VfB 1910 Salzkotten e. V. und die VHS vor Ort begrüßen mit Elmar Sprink an diesem Abend einen ganz besonderen Gast. Alle Laufinteressierten sind sehr herzlich eingeladen, sich an der ca. einstündigen Laufeinheit zu beteiligen und locker mit dem Mann ins Gespräch zu kommen, der als erster Mensch den legendären Ironman auf Hawaii mit einem Spenderherz absolvierte. Auf einer Distanz von ca. acht bis zehn Kilometern wird

es auch die Gelegenheit geben, aus erster Hand Tipps und Tricks rund um Training, Lauftechnik und persönliche Motivation zu erhalten. Im Rahmen eines gemeinsamen Grillabends im Anschluss an die Laufeinheit besteht die Möglichkeit, das Gespräch mit Elmar Sprink weiter zu vertiefen und andere Läuferinnen und Läufer kennen zu lernen.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik. Für Grillgut und Getränke erhebt der VfB vor Ort einen Unkostenbeitrag. Aus organisatorischen Gründen ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

Mi, 25.04.2018, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Sportheim VfB Salzkotten am Hederauenstadion, Upsprunger Str. (hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 25 / max. 100

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

77054 | SALZKOTTEN

Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel (10,5 km)

*Thorsten Jaspert, Lauf/Walking/Nordic Walking
LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)*

Du bist Laufanfänger oder Wiedereinsteiger? Ausgebildete Trainer des VfB Salzkotten bringen dich innerhalb von 20 Wochen von null auf 10,5 Kilometer. Am Ende des Kurses wirst Du in der Lage sein, den Rundkurs des Salzkotten-Marathons mit einem Lächeln im Gesicht zu bewältigen. Versprochen! Wir beginnen den Kurs langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die Wochen im Rahmen deiner persönlichen Möglichkeiten - ohne dich zu überfordern! Dein erstes Etappenziel wird der 5-km-Sälzerlauf sein, den du Ende März durchlaufen kannst. Im Anschluss feilen wir weiter an deinem Laufstil, führen eine Videoanalyse durch, bringen dir das Lauf-ABC bei und sorgen für die so wichtige „Stabilität“ in deiner Körpermitte. Deine Trainer stehen dir stets mit Tipps zu Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung u. v. m. zur Seite.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf und 10-km-Salzkotten-Marathon enthalten. Terminverschiebungen z. B. durch Ferien- und Feiertage werden wäh-

rend des Kurses mit den Teilnehmer/-innen abgestimmt.

Fr und Mo, 19.01.-03.06.2018

Der erste Termin freitags ist ein Infoabend.

Alle weiteren Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr statt).

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

120,00 €

77055 | SALZKOTTEN

Mit Plan zum Salzkotten Marathon

*Thorsten Jaspert, Lauf/Walking/Nordic Walking
LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)*

Du nimmst an Wettkämpfen teil oder hast es zum Salzkotten Marathon vor? Du möchtest dein Training strukturierter und planvoller gestalten? Du hast eventuell das Gefühl, in deinen Leistungen zu stagnieren? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich! Egal ob du beim Salzkotten Marathon am 03.06.2018 5,5 oder 10,5 Kilometer, Halbmarathon oder Marathon absolvierst - die Trainer vom VfB Salzkotten erstellen mit dir einen individuellen Trainingsplan für deine Laufziele. Im Kurs verbessern wir deine Lauftechnik, führen eine Videolaufanalyse durch und bringen Dir das Lauf-ABC bei. Ebenso erhältst Du Anleitungen zu Koordinations- und Stabilisationsübungen sowie laufspezifische Dehnübungen. Dein aktuelles Leistungsniveau ermitteln wir beim Sälzerlauf (17.03.2018). Das Kurskonzept sieht einen gemeinsamen wöchentlichen Trainingstag vor, an dem wir dein Laufziel mit deinen tatsächlichen Trainingsfortschritten abgleichen. An den Tagen dazwischen trainierst Du eigenständig nach Plan und gibst und erhältst Feedback - persönlich, per E-Mail oder per WhatsApp. Deine Trainingsfortschritte werden wöchentlich unter Berücksichtigung privater und beruflicher Termine in den Trainingsplan eingearbeitet.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt. In der Kursgebühr enthalten sind dein Trainingsplan, Getränke, die Teilnahme am Sälzerlauf (5 oder 10 km) sowie der Erwerb eines Laufabzeichens. Terminverschiebungen z. B. durch Ferien- und Feiertage werden während des Kurses mit den Teilnehmer/-innen abgestimmt.

Mo, 12.03.-28.05.2018, 19:30-20:30 Uhr

12x, 16 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

75,00 €

WIR LEBEN LAUFEN! -

Kompaktworkshop Lauftechnik

Sebastian Reif,

ehem. Leistungssportler und Sportwissenschaftler

Dieser eintägige Lauftechnik-Workshop bietet ein kompaktes und abwechslungsreiches Training rund um die Laufkomponenten Kraft, Koordination, Kondition und Beweglichkeit. Die Einheit umfasst eine Einführung in die Grundlagen der Trainingslehre, eine persönliche Laufstil- und Lauftechnikanalyse sowie das Erlernen der des Lauf-ABC's. Die Schulung einer gelenkschonenden Lauftechnik gehört ebenso dazu wie eine Einführung in die Trainingsplanung und Tipps zur Regeneration und Ernährung. Die Teilnehmenden erhalten ferner ein Skript über die vermittelten Inhalte sowie ein Teilnahmezertifikat.

Der Kompaktworkshop wird in Kooperation mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet durchgeführt und richtet sich an Laufeinsteiger und wettkampferprobte Läufer. Die Teilnahme sollte in Sport- bzw. Laufbekleidung erfolgen.

77056 | SALZKOTTEN

Sa, 20.01.2018, 09:30-13:00 Uhr

1x, 4,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

49,00 €

77057 | SALZKOTTEN

Sa, 24.03.2018, 09:30-13:00 Uhr

1x, 4,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

49,00 €

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

Zur Person Sebastian Reif:

Ein erfolgreich abgeschlossene Studium zum Sportwissenschaftler und Betriebswirt (M.A.) im Jahr 2010 bildet die Grundlage für die Tätigkeit des Sportwissenschaftlers und ehemaligen Leistungssportlers Sebastian Reif. Sein Name steht für Personal Training auf höchstem Niveau. Abwechslungsreiche Trainingskonzepte für Kraft, Koordination, Kondition und Beweglichkeit zeichnen ihn aus und lassen die Teilnehmenden schnell spüren, wie effektiv und gesund Training gestaltet werden kann.

77058 | SALZKOTTEN

Verbessere deinen Laufstil (Lauftechnik-Workshop)

*Thorsten Jaspert, Lauf/Walking/Nordic Walking
LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)*

Ziel des Workshops ist es, dir die Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen du deinen Laufstil und somit deine Laufleistung optimieren kannst. Wir zeigen dir wie gelenkschonendes effektives Laufen funktioniert und gleichen dies anhand einer Videoanalyse mit deinem aktuellen Laufstil ab. Du erlernst diverse Übungen des Lauf-ABCs, optimierst die Schrittlänge und Körperhaltung. Des Weiteren bieten wir dir abwechslungsreiche Trainingsübungen zu den Themen Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt.

Sa, 10.03.2018, 14:00-15:30 Uhr

Sa, 14.04.2018, 14:00-15:30 Uhr

Sa, 28.04.2018, 14:00-15:30 Uhr

Sa, 05.05.2018, 14:00-15:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

50,00 €

77059 | SALZKOTTEN

Der gesunde Rücken - Die Mobilität der Wirbelsäule

Physiotherapeut Uwe Schilling

Wer sich regelmäßig zum Laufen aufrafft, tut damit nicht nur etwas für Stressabbau und Kondition,

sondern auch für den oft vernachlässigten Rücken. Mit der richtigen Technik steigert Laufen nicht nur die Ausdauer sondern stärkt auch die Rückenmuskulatur und beugt Schmerzen vor. Darauf weist die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) hin. Doch auf die Haltung kommt es an! Die Wirbelsäule ist ein einzigartiges und in seiner Funktion sehr komplexes Instrument innerhalb unseres Bewegungsapparates. Die großen Hauptabschnitte sind so konstruiert und angeordnet, dass durch die Summe aller Bewegungsmöglichkeiten in den einzelnen Funktionseinheiten, ein großes und vielseitiges Bewegungsausmaß erreicht werden kann. Im Rahmen dieses Workshops werden entsprechende Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisierung vorgestellt, die für Ihren Körper sinnvoll sind, Belastungen durch einseitiges Alltagsverhalten vorbeugen und das Bewegungsverhalten ökonomischer machen.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet durchgeführt.

Mi, 21.02.2018, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

10,00 €

77060 | SALZKOTTEN

Einfach leichter laufen! -

Effektives Gewichtsmanagement

Maria Liebeck, Dipl.-Lauftherapeutin

In diesem Kurs erlernen Sie ein erprobtes Mentaltraining, mit dem Sie in die Lage versetzt werden, Ihr Gewicht zu reduzieren oder Ihr bereits reduziertes Gewicht zu halten. Denn Ernährung und Gewicht sind neben Kondition, Kraft, Koordination und Technik ein weiterer wichtiger Baustein für gesundes Laufen. Werden Sie mit Hilfe dieses Kurses zum Manager Ihres Gewichts. Der gefürchtete „Jojo-Effekt“ gehört für Sie damit endgültig der Vergangenheit an. An vier Abenden treffen sich die Kursteilnehmenden zum Erlernen von Motivationsstrategien und Austausch von Tipps und Erfahrungen. Im Selbststudium zwischen den Kursterminen erarbeiten Sie sich nach den Vorgaben von Diplom-Lauftherapeutin, Gesundheitsmanagerin und Präventologin Maria Liebeck Informationen zu den Zusammenhängen von Ernährung, Bewegung und Gewichtsregulierung.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Lauftherapie Salzkotten statt. Aufgrund erwünschter und notwendiger gruppenspezifischer Prozesse wird der Kurs nicht mit weniger als 8 Teilnehmenden durchgeführt. Falls Sie unsicher sind, ob der Kurs wirklich das Richtige für Sie ist, steht Ihnen unter der Rufnummer 05258 / 93796-101 oder der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de Herr Markus Krick als direkter Ansprechpartner sehr gerne zur Verfügung.

Mi, 28.02.2018, 19:00-20:30 Uhr

Mi, 14.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

Mi, 02.05.2018, 19:00-20:30 Uhr

Mi, 06.06.2018, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

49,00 €

77061 | SALZKOTTEN

Auf den Teller, fertig, los! - Die richtige Ernährung für Breitensportler (Fachvortrag)

*Marion Fladda, Heilpraktikerin,
Ernährungsberaterin und Personaltrainerin*

Sportliche Aktivitäten sind für viele Menschen eine ideale Freizeitgestaltung, denn sie machen Spaß, gute Laune und letztendlich auch fit. Wenn dann auch noch die Ernährung stimmt, werden schon bald die persönlichen sportlichen Ziele erreicht sowie die wohlverdienten Lorbeeren geerntet. Ein gelungenes Zusammenspiel von richtiger Ernährung und Bewegung steigert die zudem Leistungsfähigkeit und ist immer ein zusätzliches Plus für die Gesundheit. Welche Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe sind hierbei, gerade für den Breitensportler, besonders wichtig und zu empfehlen? Und wie unkompliziert und einfach lässt sich sportgerechte Ernährung zusammenstellen? Antworten auf diese und andere Fragen erhalten Sie an diesem Abend.

Der Fachvortrag wird in Kooperation mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet durchgeführt.

Mi, 25.04.2018, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

10,00 €

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

77062 | SALZKOTTEN

Rund um das richtige Trinken im Sport

Mineralwassersommeliere Antje Mergard

Wer fit sein will, muss ausreichend trinken! Denn obwohl der Mensch zu 50 bis 80 Prozent aus Wasser besteht, kann er keine Wasserreserven bilden und muss deshalb Flüssigkeitsverluste ständig ausgleichen. Ohne den „Spediteur“ Wasser läuft im Körper wenig. Wenn Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe nicht schnell genug von A nach B kommen, kann der Mensch nur auf Sparflamme fahren. Richtiges und ausreichendes Trinken ist daher eine wichtige Voraussetzung - nicht nur für den Sport! Im Rahmen der Mineralwasserschulung erfahren Sie, wie Ihr Körper nicht nur mit Flüssigkeit, sondern darüber hinaus mit lebenswichtigen Mineralstoffen wie Natrium, Calcium und Magnesium versorgt werden sollte. Welches Mineralwasser sollten Sie beim Sport trinken und welches fördert eher die Kopfarbeit im Büro? Wie können Sie mit dem richtigen Trinkverhalten die Leistungsfähigkeit steigern?

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet durchgeführt.

Mi, 21.03.2018, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

10,00 €

77063 | SALZKOTTEN

Lesen und Laufen -

Anekdoten aus dem Leben von Läufern

*Heidi Schmitt, Autorin, Bloggerin und Läuferin,
Detlef Kuhlmann, Sportpädagoge,
Universitäts-Professor und Autor*

Welcher Läufer kennt Sie nicht? Die einzigartigen, humorvollen zuweilen merkwürdig anmutenden kleinen Erlebnisse und Geschichten am Rande eines Volkslaufs. Jenen Anekdoten und ihren Verursachern ist diese Veranstaltung, die es versteht, eine literarische Lesung mit dem Volkssport Laufen auf unterhaltsamste Art und Weise zu verbinden, gewidmet. Und wer liest? Natürlich begeisterte Läufer!



Heidi Schmitt (Foto: Norbert Wilhelm)

Als da wären Heidi Schmitt, der es, nicht zuletzt durch den glücklichen Umstand, dass sie nach eigener Aussage schneller schreibt als läuft, leicht fällt, ihre Lauferlebnisse fest zu halten. Auf ihrer Webseite unter www.laufen-mit-frau-schmitt.de, in einer eigenen Kolumne im Magazin von Laufen.de sowie in ihren Büchern (zuletzt „Komm, wir laufen aus! Neues und Merkwürdiges aus dem Leben einer Läuferin.“) lässt sie andere an diesen Geschichten teilhaben.



Prof. Detlef Kuhlmann (Foto: Privat)

An diesem Abend an ihrer Seite: Sportpädagoge und Professor der Leibniz Universität Hannover, Detlef Kuhlmann, zugleich auch Verfasser des „Lit. Berlin-Marathon“. Diese Sammlung enthält Texte unterschiedlicher Genres, die den Berlin-Marathon literarisch verarbeiten. Sie erzählen von Lust und Leid der Läuferinnen und Läufern, von den kleinen und großen Triumphen über das eigene Ich und andere Widrigkeiten. Zu den Autorinnen

und Autoren gehören u. a. Laufgrößen wie Achim Achilles alias Hajo Schumacher, Günter Herburger, Werner Sonntag, Arno Surminski, Kathrine Switzer, Eva-Maria von Schablowky, die Fachjournalisten Manfred Steffny, Martin Grüning, Klaus Weidt, Heiner Boberski und Andreas Maier sowie Berlins Marathonlauf-Legende Bernd Hübner. Freuen Sie sich auf einen interessanten, humorvollen und sicherlich unterhaltenden Abend!

Der Literaturabend richtet sich neben Läuferinnen und Läufer insbesondere an Menschen, die gerne Anekdoten und Geschichten hören und sich literarisch unterhalten lassen. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Salzkotten statt.

Mi, 07.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Paderborner Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 60

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

77064 | SALZKOTTEN

DIE ZWEITE CHANCE -

Mit Spenderherz zur Weltmeisterschaft im Triathlon, dem Ironman auf Hawaii

Elmar Sprink

2010 erleidet der 39-jährige Ausdauersportler und gebürtige Salzkottener Elmar Sprink einen Herzstillstand. Es folgen zwei Jahre Krankenhaus, dann ein Spenderherz. Nach disziplinierter Reha steckt er sich das Ziel, beim legendären Ironman auf Hawaii zu starten. Im Oktober 2014 ist es soweit: Als erster Mensch mit einem transplantierten Herz erreicht er dort nach 12 Stunden und 30 Minuten das Ziel. In seinem Vortrag schildert Elmar Sprink, wie schmal der Grat zwischen Leben und Tod sein kann und wie man mit Mut und Disziplin seine Ziele erreicht.

Die Geschichte von Elmar Sprink hat das Potenzial, vielen Menschen Mut zu machen und dabei zu helfen, über sich hinaus zu wachsen. Der Vortrag richtet sich daher explizit nicht ausschließlich an Läufer oder Sportler. Der gesamte Erlös der Veranstaltung kommt der Organspende zugute.

Do, 26.04.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Mensa

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 150

5,00 €

Zur Person Elmar Sprink:

1971 in Salzkotten geboren, lebt heute in Köln. Seit 2012 lebt er mit einem Spenderherz. Heute startet er bei vielen Ausdauerwettkämpfen wie dem Ironman Hawaii, dem Transalpine Run, dem Cape Epic oder der BIKE Transalp. Neben dem Triathlon ist er begeisterter MTB-Fahrer, Skifahrer und Bergsteiger. Sein großes Anliegen ist es, die Menschen über das Thema „Organspende“ zu informieren. Weitere und nähere Informationen finden Sie unter www.elmarsprink.de.



Elmar Sprink im Ziel des Ironman Hawaii 2014 (Foto: Rick Kent)

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

77065 | SALZKOTTEN

Weil Laufen auch Kopfsache ist: Mentale Stärke! – Vom Spitzensport lernen und eine gute Zeit haben

Michael von Kunhardt

Mit einem inspirierenden und interaktiven Vortrag zeigt der renommierte Mentaltrainer und Business-Sportler Michael von Kunhardt zahlreiche mentale Erfolgsmechanismen aus dem Leistungssport auf, die von Läufern - egal ob Anfänger oder ambitionierter Wettkampfläufer - hervorragend angewendet werden können. Wie motiviert ein Spitzenathlet sich eigentlich immer wieder, permanent an sich selbst zu arbeiten? Welche inneren Prozesse spielen sich bei einem Athleten ab, um Höchstleistungen zu erzielen? Welche Unterschiede zwischen der weiblichen und männlichen Gedankenwelt sind im Sport auffällig? Welche Wege gibt es, um geeignet mit Druck und Widerständen umzugehen und wie gelingt es Spitzenathleten, in relevanten Momenten die emotionale Balance zu halten? Ziel des Vortrags ist es, Ihre mentale Stärke insbesondere als Läufer und Sportler, aber auch als Mensch in Beruf und Alltag, zu fördern und Ihnen Erfolgsfaktoren wie Selbstvertrauen, Motivation, Aufstehqualitäten, Misserfolgstoleranz, Resilienz, Entschlusskraft, Handlungsfreude und Zielfokussierung sowie Innovation durch Methodenwechsel und Kreativität zu vermitteln. Mentale Aspekte der Zeitachse von Laufvorbereitung und Wettkampf werden ebenfalls behandelt: Was ist mental förderlich und entscheidend, um überhaupt ins Laufen zu kommen, während des Laufens und auch nach dem Laufen? Sie erfahren die wirkungsvollen Geheimnisse des Spitzensports, vor allem hinsichtlich einer erfolgreichen Selbstführung. Spannende Einblicke, Strategien und Stories aus seiner Arbeit mit Nationalmannschaften, Profisportlern und Olympiasiegern sowie aus seiner eigenen Sportlerkarriere im Hochleistungssport machen den interaktiven Vortrag von Michael von Kunhardt, der bei Speakers Excellence als Top 100 Speaker in Deutschland, Österreich und der Schweiz geführt wird, zu einem kurzweiligen und hochinteressanten Erlebnis. Und ganz nebenbei wird Ihnen vermittelt, wie es möglich ist, trotz Belastungen und Stresssituationen auch in Beruf und Alltag eine gute und gesunde Zeit zu haben - eben eine echte „Best-Zeit“.

Ab dem 4. Mai 2018 können Karten zu je 15,00 € nur noch an der Abendkasse erworben werden. Einlass in die Sälzerhalle ist ab 18:30 Uhr. Es besteht freie Platzwahl. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem VfB 1910 Salzkotten e. V. (Abteilung Leichtathletik) und dem Salzkotten Marathon statt.

Di, 08.05.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Sälzerhalle, Upsprunger Str. 1, 33154 Salzkotten

12,00 € (Vorverkauf) / 15,00 € (Abendkasse)

Schnell sein lohnt sich doppelt! Die ersten 200 Ticketkäufer erhalten am Vortragsabend die Hörbuch-CD „Aktiv und gesund - neue mentale & physische Frische“ von Michael von Kunhardt geschenkt!

**11. KLINGENTHAL SPORT
SALZKOTTEN
MARATHON**

SONNTAG, 03. JUNI 2018

- 5,5 km REWE Fit & Fun-Lauf
- 10 km-Lauf
- ERIMA Halbmarathon
- KLINGENTHAL SPORT Marathon
- AOK Staffelfmarathon
- VOLKSBANK Bambini-Läufe

JETZT ANMELDEN!

**klingenthal.
SPORT**

WWW.SALZKOTTEN-MARATHON.DE

Über Michael von Kunhardt

Michael von Kunhardt ist zutiefst davon überzeugt, dass „ohne gesundheitliche Selbstverantwortung keine nachhaltige Spitzenleistung möglich ist.“ Der erfolgreiche Mentaltrainer arbeitet oder arbeitete mit Nationalmannschaften des Deutschen Hockeybundes, Olympiasiegern verschiedener Disziplinen, Tennis- und Fußballprofis, Motorsportlern, Schachspielern, Triathleten, Turnern und Billardspielern. Zahlreiche Führungskräfte von internationalen Top-Unternehmen wie Daimler-Benz oder Allianz begleitet er als Coach und Trainer. Sein Wissen darüber, wie man seine Persönlichkeit zu einer starken Führungskraft mit starker Präsenz weiterentwickelt, teilt er in mitreißenden Seminaren und Vorträgen. Hier gelingt Michael von Kunhardt immer wieder auf faszinierende Weise, die Teilnehmenden physisch und mental zu aktivieren. Aufgrund seiner hervorragenden Eigenschaft, das Publikum zu fesseln und zu begeistern, zählt der Gewinner des Deutschen Speakerslams bei Speakers Excellence zu den Top 100 Speakern in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Michael von Kunhardt spricht aus Erfahrung, wenn es um die stetige Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit und Leistungsfähigkeit geht: 15 Jahre lang hat er Hockey in der Bundesliga gespielt und wurde mit seinem Team mehrmals Deutscher Meister, 2004 Deutscher Ü-30-Meister und 2012 Vizeweltmeister mit der Ü-45-Nationalmannschaft. Einen Marathon läuft er in weniger als vier Stunden, zuletzt 2013 in Frankfurt.

In der von-Kunhardt-Akademie bei Limburg/Lahn bildet er mit Olympiasiegern und Weltmeistern als hochkarätige Co-Referenten Sportmental-Coaches aus und vermittelt in seinen Präsentations- und Vortragstrainings die Kunst des freien und wirkungsvollen Sprechens vor einer Gruppe. Sein persönlicher Leitspruch ist: „Die Größe sich einzugestehen, dass man die eigenen Dinge und Handlungen an sich viel besser machen könnte, und gleichzeitig das stetige Streben danach, sind der stärkste individuelle Entwicklungsturbo überhaupt.“



©Michael von Kunhardt

Digitalisierung schafft neue Bildungsformate
Tipp: Xpert Business-Webinare im Fachbereich 4

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

...Du wirst es lieben!

Golfen
für
€ 39,00
pro Monat*

Dein günstiger Start in den Golfsport im Golf Club Paderborner Land

- inkl. Jahresmitgliedschaft
- inkl. Leihschläger
- inkl. freier Nutzung aller Übungsanlagen

Der Club mit ,
Sportlichkeit und national
anerkannter Jugendarbeit

27
Loch



seit 1983

GOLF CLUB
PADERBORNER
LAND

+6
Loch

Im Nordfeld 25
33154 Salzkotten-Thüle
Telefon: 0 52 58 / 93 73-0
Fax: 0 52 58 / 93 73-20
info@gcpaderbornerland.de
www.gcpaderbornerland.de



www.facebook.com/GCPaderbornerland

Kaufmännische Weiterbildung

Mit bundesweit anerkannten Abschlüssen.

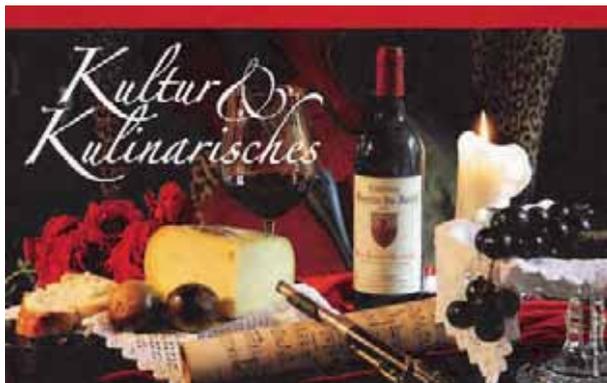
Rechnungswesen · Buchhaltung · Bilanzierung · Steuern · Lohnabrechnung
Controlling · Kostenrechnung · Finanzierung · Zahlungsverkehr · Personalwirtschaft



Kultur & Kulinarisches

Verein der Kulturfreunde e.V.

Konzerte und Lesungen bei Wein & Kerzenschein in der romantischen Atmosphäre historischer Gebäude, optional mit kulinarischen Anschlussangeboten der Geseker Gastronomie



- 13.01.18 „Klassiker des Musicals“ (Gershwin-Bernstein-Webber)**
Marie Giroux (Mezzosopran), Joseph Schnurr (Tenor) und Jenny Schäuuffelen (Klavier), Rittergut Störmede
- 04.02.18 Von der Wiener Klassik zur Romantik—Klavier Trio Pascal**
Altes Rathaus, Geseke
- 11.02.18 Paul Kincke: Frau Luna (Revueoperette) - Opernfahrt, Dormund**
- 20.02.18 Kinder Musical „Das Dschungelbuch“ - Begleitete Busfahrt für Kinder ab 4 Jahre, Stadttheater Lippstadt**
- 25.02.18 „Boogie Woogie“ - Frank Muschalle Trio, Altes Rathaus, Geseke**
- 03.03.18 Meisterwerke der Klarviertelmusik: Chopin & Schubert & Satie & Tschaikowski - Olga Scheps, Rittergut Störmede**
- 16.03.18 16. Geseker Kultur-frei-Tag**
Kostenfreies Kulturprogramm im Stundentakt: Konzerte, Vortrag, Stadtführung und mehr
- 24.03.18 „Servus Wien“ - Literarisch-musikalische Liebeserklärung an die Musikmetropole an der Donau - Rezitation & Dia & Musik - , Altes Rathaus, Geseke**

**Freier Eintritt bei allen Eigenveranstaltungen für Besucher unter 20 Jahren
Kulinarische Anschlussangebote der Geseker Gastronomie (optional)**

Informationen und Tickets: Sparkasse Geseke, Tel. 0 29 42 - 50 90

www.kundk-geseke.de

Die mit NEU gekennzeichneten Kurse und Veranstaltungen werden in der betreffenden Stadt oder Gemeinde erstmals angeboten.

ONLINE-KURSE/WEBINARE

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT		
NEU Kaufmännische Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat - Infoabend	40001	Do 15.02.2018
NEU Finanzbuchführung 1 (Xpert Business-Zertifikat)	40002	Di 06.03.2018
NEU Finanzbuchführung 2 (Xpert Business-Zertifikat)	40003	Di 06.03.2018
NEU Finanzbuchführung 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)	40004	Di 06.03.2018
NEU Lohn und Gehalt 1 (Xpert Business-Zertifikat)	40005	Di 06.03.2018
NEU Lohn und Gehalt 2 (Xpert Business-Zertifikat)	40006	Di 06.03.2018
NEU Lohn und Gehalt 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)	40007	Di 06.03.2018
NEU Einnahmen-Überschussrechnung (Xpert Business-Zertifikat)	40008	Di 06.03.2018
NEU Kosten- und Leistungsrechnung (Xpert Business-Zertifikat)	40009	Di 06.03.2018
NEU Finanzwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)	40010	Di 06.03.2018
NEU Bilanzierung (Xpert Business-Zertifikat)	40011	Di 06.03.2018
NEU Controlling (Xpert Business-Zertifikat)	40012	Di 06.03.2018
NEU Betriebliche Steuerpraxis (Xpert Business-Zertifikat)	40013	Di 06.03.2018
NEU Personalwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)	40014	Di 06.03.2018

BÜREN

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
Haftung von Vereinsvorständen	15001	Di 13.03.2018
NEU Absicherung der Berufsunfähigkeit	15011	Di 06.03.2018
NEU Die richtige Altersvorsorge	15014	Di 13.03.2018
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15020	Mi 14.03.2018
My Home is my Castle - wie sicher ist meine Immobilie?	15023	Mi 18.04.2018
Übertragen und Vererben	15026	Di 20.02.2018
NEU Digitaler Nachlass: Bei Facebook geht das Leben weiter, und wer zahlt dafür?	15030	Mi 21.02.2018
Mühe los den Berg hoch - Umsteigen auf's E-Bike!	16000	Sa 17.03.2018
Gartenplanung Schritt für Schritt	18002	Do 08.03.2018
Heizen, aber womit und wie?	19000	Do 15.02.2018
Richtig Heizen mit Holz	19001	Mi 14.03.2018
Licht im Dunkeln - Energieversorgung gestern und heute	19002	Mi 18.04.2018
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19023	Mi 17.01.2018
Sportbootführerschein See	19026	Mi 24.01.2018
2 ELTERN UND FAMILIE		
In Zukunft vertrauen - Leben mit einem Pflegekind FASD-Kinder in Pflegefamilien	21003	Mi 14.03.2018
Erste Hilfe am Kind für Eltern	21004	Di 06.02.2018
NEU Greg-Zeichenkurs (ab 8 Jahren)	24009	Sa 05.05.2018
NEU Bessere Konzentration - Schach für Einsteiger (ab 7 Jahren)	25018	Fr 02.03.2018
Entspannungsstunde für Eltern und ihre Kinder (6-10 Jahren)	25036	Di 20.03.2018
3 SPRACHEN DER WELT		
NEU 40 Jahre VHS: Schnupperabend Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31010	Di 23.01.2018
NEU Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31011	Di 30.01.2018
English Grammar Workshop	31603	Sa 03.02.2018
Spanisch für Fortgeschrittene (B1)	32016	Di 30.01.2018
4 BERUF UND EDV		
Mit Erfolg telefonieren!	40022	Fr 02.03.2018
Moderationsseminar - Überzeugen durch Persönlichkeit	40028	Mi 07.03.2018
Resilienz - Was uns stark macht!	40030	Mo 19.02.2018
Profiling: Mitarbeiter und Kollegen besser verstehen	40035	Sa 17.02.2018
Computernutzung leicht gemacht! - Aufbaukurs am Wochenende	41015	Sa 14.04.2018
NEU Effektives Dateimanagement: Mehr Ordnung auf PC oder Notebook	41020	Fr 23.02.2018
Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint (Versionen 2010-2016)	42015	Fr 15.06.2018
Digitale Bildbearbeitung mit "Gimp" 2.0	45014	Do 01.03.2018
Themenabend "Bilder verstehen, besser fotografieren"	45020	Fr 16.03.2018

KURSE IN MEINER STADT

NEU	Portraitfotografie für Einsteiger	45021	Mi	21.02.2018
	Grundlagen der 3D-Modellierung mit SketchUp	46001	Di	20.02.2018

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

	Ein Literaturabend - Die Liebe	50000	Fr	02.02.2018
NEU	Dynamisches Zeichnen	51004	Do	01.02.2018
NEU	Freies Zeichnen und Skizzieren	51006	Do	12.04.2018
NEU	Frühlingsnäherwerkstatt für Anfänger	52010	Sa	03.03.2018

6 KOCHEN UND MEHR

	Fingerfood	61012	Do	22.02.2018
	Regional Kochen mit Spargel & Erdbeeren	61026	Di	29.05.2018
	Steaks & Co: Alles rund um das Braten von argentinischem Rindfleisch	61034	Di	10.04.2018
	Antojitos mexicanos "Mexikanisches Fingerfood"	61047	Mi	16.05.2018
	Motivtorten für besondere Anlässe	62004	Sa	21.04.2018
	Whisky - Wasser des Lebens	63011	Fr	09.03.2018

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

	Mundpflege in der Pflege	70004	Fr	16.02.2018
	Leben mit einer Fruktoseunverträglichkeit	70007	Fr	08.06.2018
	Kennzeichnung von Lebensmitteln, Etiketten verstehen und gekonnt einkaufen	70009	Mi	21.03.2018
	Gifte auf unserer Haut - Inhaltsstoffe von Kosmetik	70017	Mi	11.04.2018
	Naturkosmetik selber herstellen	70018	Do	08.03.2018
	Basische Ernährung und Kosmetik	70023	Do	15.02.2018
NEU	Immunsystem, Darm und vieles mehr	70100	Do	15.03.2018
	Entspannungsstunden für Erwachsene	72014	Di	06.02.2018
	Entspannungsstunden für Erwachsene	72015	Di	08.05.2018
	Abschalten vom Alltag	72017	Mi	14.02.2018
	Abschalten vom Alltag	72018	Mi	09.05.2018
	Yoga - Weg zur Harmonie	72202, 72203	Mo	29.01.2018
	Yoga - Weg zur Harmonie	72204, 72205	Mo	30.04.2018
	Wudang Tai Chi - Anfänger	72402	Di	06.02.2018
	Wudang Tai Chi - Fortgeschrittene	72403	Di	30.01.2018
	Wudang Tai Chi - Fortgeschrittene	72404	Di	10.04.2018
	Einführung in die Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Mädchen	73001	So	04.02.2018
	Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen für Frauen und Mädchen	73004	So	11.03.2018
	Step Aerobic	73014	Mi	31.01.2018
	Step Aerobic	73015	Mi	11.04.2018
	Mach mit - bleib fit	73022	Mo	15.01.2018
	Wirbelsäulengymnastik	73053	Do	01.02.2018
	Wirbelsäulengymnastik	73054	Do	12.04.2018
	ZUMBA®-Fitness	75003, 75005	Mi	14.02.2018
	ZUMBA®-Fitness	75004, 75006	Mi	16.05.2018
	BOKWA® Fitness	75014	Di	20.02.2018
NEU	40 Jahre VHS: Schnupperabend BOKWA® Fitness	75017	Di	23.01.2018
	BOKWA® Fitness	75018	Di	20.02.2018
NEU	Tennis Xpress	77071	Di	29.05.2018

DELBRÜCK

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
NEU Autorenlesung: Wenn Fußball Schule macht	10002	Mi 14.03.2018
Künstlersozialkasse	15002	Mi 21.03.2018
NEU Finanzielle Intelligenz	15009	Mi 14.03.2018
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15017	Di 20.02.2018
Gute Planung vermeidet Krisen: Tipps für Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament	15021	Mi 21.02.2018
Übertragen und Vererben	15028	Di 13.03.2018
NEU Gartenplanung Schritt für Schritt	18001	Do 15.02.2018
NEU Pflanzenverwendung - Den Garten individuell gestalten	18004	Do 12.04.2018
Neubau - Auf dem Weg zum Traumhaus	19003	Di 20.02.2018
Planungsschritte aus Sicht des Bauherrn	19004	Di 27.02.2018
NEU Hauskonzepte: Was will ich bauen, was brauche ich wirklich?	19005	Do 08.03.2018
Was braucht ein gesundes Haus (nicht)?	19006	Do 03.05.2018
KfW-Förderung für Neubau und Bestand	19007	Mi 09.05.2018
2 ELTERN UND FAMILIE		
Erste Hilfe am Kind für Eltern	21005	Mo 19.02.2018

KURSE IN MEINER STADT

	Erste Hilfe am Kind für Eltern	21008	Mi	11.04.2018
	Eltern turnen mit ihren Kindern (1,5-3 Jahre)	25000	Di	30.01.2018
	Kleine Hand in großer Hand (18-30 Monaten)	25001	Mi	14.02.2018
	Kleine Hand in großer Hand (12-18 Monaten)	25002	Mi	14.02.2018
	Kleine Hand in großer Hand (18-30 Monaten)	25003	Mi	16.05.2018
	Kleine Hand in großer Hand (12-18 Monaten)	25004	Mi	16.05.2018
	Flori Fruchtig (5-6 Jahre)	25005	Sa	17.02.2018
	Psychomotorik für Kinder (5-7 Jahre)	25006	Di	23.01.2018
	Psychomotorik für Kinder (5-7 Jahre)	25007	Di	10.04.2018
NEU	40 Jahre VHS: Tennis für Vater/Mutter und Kind (ab XX Jahren) Schnupperkurs	25020	Sa	02.06.2018
NEU	Tennis für Vater/Mutter und Kind (ab XX Jahren)	25021	Sa	09.06.2018
	Yoga für Kinder (4-6 Jahre)	25034, 25035	Mi	14.03.2018
3 SPRACHEN DER WELT				
	Englisch für Einsteiger (A1)	31001	Do	15.02.2018
	Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)	31303	Mi	14.02.2018
	Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (B2)	31504	Mi	31.01.2018
	Technisches Englisch für metallverarbeitende Berufe und Werkstoffkunde	31605	Fr	09.03.2018
	Wirtschaftsenglisch für kaufmännische Berufe - Kompaktkurs	31607	Fr	13.04.2018
	40 Jahre VHS: Schnupperabend - Spanisch für den Urlaub (A1)	32004	Mi	24.01.2018
	Spanisch für den Urlaub (A1)	32005	Mi	31.01.2018
	Spanisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)	32010	Mi	31.01.2018
	Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)	32011	Mo	29.01.2018
	Spanisch für mäßig Fortgeschrittene (A2)	32014	Mo	29.01.2018
	Spanisch für Fortgeschrittene (A2)	32015	Di	30.01.2018
	Italienisch für die Reise (A1) - Kompaktkurs	33001	Sa	24.02.2018
	Französisch für Einsteiger (A1)	34000	Do	01.02.2018
	Niederländisch für Anfänger (A1)	35000	Di	06.03.2018
	Niederländisch für Anfänger mit Grundkenntnissen (A1)	35001	Di	06.03.2018
4 BERUF UND EDV				
	Grundlagen der Buchführung I - Grundkurs am Wochenende	40016	Fr	13.04.2018
	Auch Eltern Grenzen setzen! Umgang mit "schwierigen" Eltern	40020	Mo	05.03.2018
	Business Small Talk	40021	Sa	17.02.2018
	Körpersprache: Kleine Gesten - große Wirkung!	40024	Sa	17.03.2018
	Rhetorik mit Durchsetzungskraft	40027	Sa	10.03.2018
	Resilienz - Was uns stark macht!	40031	Di	20.02.2018
	Von Windows 7 bis Windows 10 - Grundkurs am Wochenende	41010	Fr	02.02.2018
	WORD 2007 bis 2016 kompakt - Grundkurs am Wochenende	42002	Fr	23.02.2018
	Tabellenkalkulation mit EXCEL 2007/2010 - Grundkurs	42005	Mi	31.01.2018
	EXCEL 2007 bis 2016 kompakt - Grundkurs am Wochenende	42006	Fr	09.03.2018
	Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint (Versionen 2010-2016)	42012	Fr	16.03.2018
	Alles über Android Smartphones sowie Windows 8/10-Tablets - Wochenendkurs	44002	Fr	16.02.2018
NEU	Affinity Photo - Die Bildbearbeitung der Zukunft	45011	Mo	04.06.2018
NEU	Capture One Pro	45013	Mo	09.04.2018
	Themenabend "Smart fotografieren"	45019	Fr	09.03.2018
5 KULTUR UND KREATIVITÄT				
	Spruchrahmen	53003	Di	20.02.2018
6 KOCHEN UND MEHR				
	Kochen und Leben mit einer Laktose-Intoleranz	61002	Mo	04.06.2018
	Schnelle Partyrezepte	61003	Do	01.02.2018
	Ruola	61014	Do	19.04.2018
	Ostern	61022	Do	08.03.2018
	Regional Kochen mit Spargel & Erdbeeren	61025	Di	15.05.2018
	Sommerdessert	61028	Do	07.06.2018
	Steaks & Co: Alles rund um das Braten von argentinischem Rindfleisch	61033	Di	20.03.2018
	Antojitos Mexicanos "Mexikanisches Fingerfood"	61045	Mi	21.03.2018
	Whisky - Wasser des Lebens	63010	Fr	02.03.2018
7 GESUNDHEIT UND FITNESS				
	Diabetes - Was ist bei der Fußpflege zu beachten	70010	Mo	18.06.2018
	Cholesterin - das Fett im Blut	70011	Di	05.06.2018
	Hochsensibilität erkennen und integrieren	70013	Sa	10.03.2018
	Chronische Bauchschmerzen Wie wird das Problem erkannt? Welche Therapien helfen?	70200	Di	06.03.2018
	Von der Vorsorge bis zur Akutbehandlung	70201	Mi	09.05.2018
	Feldenkrais	72005	Di	13.02.2018
	Feldenkrais	72006	Di	15.05.2018
	Yoga	72208	Mi	14.02.2018

KURSE IN MEINER STADT

Yoga	72209, 72210	Do	15.02.2018
40 Jahre VHS: Qigong	72301	Do	25.01.2018
Qi Gong	72302	Do	01.02.2018
40 Jahre VHS: Taijiquan / Tai Chi	72400	Do	25.01.2018
Taijiquan / Tai Chi	72401	Do	01.02.2018
Bodyfit und Faszientraining	73007	Mi	31.01.2018
Bodyfit und Faszientraining	73008	Mi	16.05.2018
Body - Fitness	73013	Mi	24.01.2018
Bodyfit	73016	Mo	29.01.2018
Bodyfit	73017	Mo	30.04.2018
Frühsport für Senioren	73024	Do	25.01.2018
Frühsport für Senioren	73025	Do	12.04.2018
Wirbelsäulengymnastik	73055	Mo	29.01.2018
Wirbelsäulengymnastik	73056	Mo	09.04.2018
Fitness und Kraft für Männer	74000, 74001	Mi	07.02.2018
Fitnessgymnastik	74003, 74004, 74005	Di	30.01.2018
Fitnessgymnastik	74006	Di	24.04.2018
Fitnessgymnastik	74007, 74009	Do	01.02.2018
Fitnessgymnastik	74008, 74010	Do	26.04.2018
Fitness-Kraftübungen für Frauen: Gutes - nicht nur für den Rücken	74015, 74017, 74019	Mi	31.01.2018
Fitness-Kraftübungen für Frauen: Gutes - nicht nur für den Rücken	74016, 74018, 74020	Mi	02.05.2018
Fitness-Kraftübungen für Frauen: Gutes - nicht nur für den Rücken	74021, 74023, 74025	Mi	31.01.2018
Fitness-Kraftübungen für Frauen: Gutes - nicht nur für den Rücken	74022, 74024, 74026	Mi	02.05.2018
Aquafit	76002, 76003, 76004	Mo	29.01.2018

GESEKE

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am	
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT			
NEU Erzählcafe am Morgen / 55Plus - Geschichten aus der Nachbarschaft	14003	Do	08.02.2018
NEU Erzählcafe am Morgen / 55Plus - Bücher meiner Kindheit - Musik meiner Jugend	14004	Do	19.04.2018
NEU Erzählcafe am Morgen / 55Plus - Der Tante-Emma-Laden	14005	Do	28.06.2018
NEU Finanzielle Intelligenz	15008	Mi	07.03.2018
Übertragen und Vererben	15027	Di	10.04.2018
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19022	Di	16.01.2018
2 ELTERN UND FAMILIE			
Kindern Grenzen setzen - Warum, wo, und vor allem: wie?	21001	Mo	09.04.2018
Erste Hilfe am Kind für Eltern	21007	Do	15.03.2018
Erste Hilfe am Kind für Eltern	21009	Do	19.04.2018
Kreativ mit Kind	24000	Di	30.01.2018
Kreativ mit Kind	24001	Di	10.04.2018
NEU "Zeichnen für kleine Künstler" (4,5-6 Jahre)	24002	Fr	16.02.2018
Malen und Basteln im Frühling für Kinder im Grundschulalter	24004	Do	08.03.2018
Wald- und Wiesenatelier - kreative Werkstatt draußen für Kinder im Grundschulalter	24005	Mi	16.05.2018
Blockflöte für Anfänger (ab 5 Jahren)	24011	Di	30.01.2018
Spielen mit den "Kleinsten" - Spielgruppe für Eltern und Kinder (12-24 Monaten)	25009	Do	15.02.2018
Die Krabbelmäuse - Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder (15-30 Monaten)	25010	Do	01.03.2018
Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern	25022	Mo	29.01.2018
Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)	25025	Mo	29.01.2018
Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)	25026, 25027	Sa	03.02.2018
Schwimmen für Kinder - Aufbaukurs	25033	Fr	26.01.2018
3 SPRACHEN DER WELT			
Deutsch als Fremdsprache (A1)	30050	Di	27.02.2018
Deutsch für ausländische Ärzte	30051	Mo	29.01.2018
Grundkurs Deutsch	30052	Mi	31.01.2018
Englisch für Einsteiger (A1) - Vormittagskurs	31301	Di	06.02.2018
Englisch für Einsteiger mit guten Vorkenntnissen (B1) - Wir gehen weiter!	31304	Mi	31.01.2018
Let's talk! - English conversation	31600	Mi	31.01.2018
Technisches Englisch & Wirtschaftsentenglisch - Kompaktkurs	31606	Sa	10.03.2018
Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (A1)	32001	Do	01.02.2018
Spanisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (Schnupperabend)	32008	Di	30.01.2018
Spanisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)	32009	Di	06.02.2018
Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen II (A2)	32013	Mo	29.01.2018
NEU 40 Jahre VHS: Schnupperabend Italienisch (A1)	33003	Mo	22.01.2018
Italienisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)	33004	Mo	29.01.2018
Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2)	33005	Di	30.01.2018

KURSE IN MEINER STADT

	Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)	33300	Mi	31.01.2018
	"Parliamo italiano" - Italienisch mit guten Vorkenntnissen (B1)	33500	Mi	07.02.2018
	Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1)	34001	Mi	31.01.2018
	Französisch Schnupperkurs (für Schüler der 5. Klasse des Gymnasiums)	34009	Sa	10.03.2018
NEU	40 Jahre VHS: Olá queridos amigos! Schnupperabend Portugiesisch	35002	Mi	24.01.2018
	Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger (Schnupperabend)	35003	Mi	31.01.2018
	Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger (A1)	35004	Mi	07.02.2018
	Olá queridos amigos II ! Portugiesisch für Anfänger II (A1)	35005	Mo	29.01.2018
	Latein Schnupperkurs (für Schüler der 5. Klasse des Gymnasiums)	35020	Sa	17.03.2018
4 BERUF UND EDV				
	Mit Erfolg telefonieren!	40023	Fr	15.06.2018
	Moderationsseminar - Überzeugen durch Persönlichkeit	40029	Mi	14.03.2018
NEU	40 Jahre VHS: Profi am eigenen PC	41000	Mi	24.01.2018
	Tastschreiben heute für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren	41008	Sa	17.02.2018
	Tastschreiben heute - Ferienkurs für Schüler/innen ab 10 Jahren	41009	Sa	24.03.2018
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs (Windows 10)	41013	Mi	31.01.2018
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV Aufbaukurs (Windows 10)	41016	Mi	28.02.2018
NEU	Erfolgreich umsteigen auf Windows 10	41018	Mo	05.03.2018
NEU	Effektives Dateimanagement: Mehr Ordnung auf PC oder Notebook	41021	Di	08.05.2018
	WORD und EXCEL 2016 - Auffrischung und Vertiefung	42009	Mo	19.02.2018
	Google Account an Smartphone und PC richtig nutzen	44001	Mi	31.01.2018
NEU	Fotografieren und Gestalten	45005	Fr	15.06.2018
NEU	40 Jahre VHS: Die Bildbearbeitung der Zukunft	45008	Di	23.01.2018
NEU	Affinity Photo - Infoabend	45009	Mi	14.02.2018
NEU	Affinity Photo	45010	Mi	21.02.2018
	Digitale Bildbearbeitung mit "Gimp" 2.0	45015	Mi	28.03.2018
5 KULTUR UND KREATIVITÄT				
	Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene	51003	Fr	16.03.2018
	Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene	52015	Mi	14.02.2018
	Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene	52016	Mi	06.06.2018
	Allerlei aus Wolle (für Kinder ab 8 Jahren)	52019	Di	27.02.2018
	Schmuck aus Glasperlen (für Kinder ab 7 Jahren)	53002	Di	30.01.2018
	Traumfänger (für Kinder ab 8 Jahren)	53007	Di	10.04.2018
	Gitarre spielen können bis Ostern	54000	Mo	29.01.2018
	Discofox Schnupperkurs	54003	So	18.02.2018
	Welche Farbe passt zu mir? - Workshop Farbberatung	57008	Sa	24.02.2018
NEU	Boulespielen für Anfänger	57010	Mi	11.04.2018
6 KOCHEN UND MEHR				
	Schnelle Küche für jeden Tag	61006	Di	15.05.2018
	Wie der Blitz auf den Tisch	61007	Mi	16.05.2018
NEU	Suppen, flüssige Leckerbissen	61008	Mi	31.01.2018
	Auf die Pasta, fertig, basta!	61009	Mi	07.03.2018
NEU	Lecker, einfach und genial, die Rezepte nach Art von Lea Linster	61010	Di	17.04.2018
	Rezepte im Glas	61013	Do	19.04.2018
	Ratatouille	61015	Do	17.05.2018
NEU	Tuning my Brezel	61017	Mi	11.04.2018
	Es geht auch ohne Fleisch - Vegetarische Gerichte II	61018	Mi	21.02.2018
	Schmackhaftes aus Wildkräutern	61019	Fr	27.04.2018
	Ostern	61023	Do	15.03.2018
	Köstlichkeiten mit Erdbeeren, Spargel und Rhabarber	61024	Mi	18.04.2018
NEU	Süße Mahlzeiten, im Sommer ein Genuß	61027	Mi	06.06.2018
NEU	Fisch	61029	Do	22.02.2018
	Frische Fische - raffiniert zubereitet!	61030	Di	05.06.2018
	Herzhafte indische Küche	61040	Di	06.03.2018
	Peruanische Küche	61042	Mi	25.04.2018
	Motivtorten für besondere Anlässe	62001	Sa	10.03.2018
	Motivtorten für besondere Anlässe	62003	Sa	14.04.2018
7 GESUNDHEIT UND FITNESS				
	Ätherische Öle gegen Stress - Workshop	70001	Mi	14.03.2018
	Ätherische Öle für den Frühling- Workshop	70002	Mi	07.03.2018
	Ätherische Öle für den Sommer - Workshop	70003	Di	15.05.2018
	Gesunde Ernährung: Was Kinder wirklich brauchen!	70008	Mi	28.02.2018
	Wellnessfasten - In einer Woche wie neu geboren!	70012	Di	13.03.2018
	Naturkosmetik selber herstellen	70019	Fr	13.04.2018
	Schön gepflegt - Natürliches Make-Up	70021	Sa	23.06.2018

KURSE IN MEINER STADT

Heiteres Gedächtnistraining für fitte Senioren	71003	Do	01.02.2018
Pilates	72004	Mo	29.01.2018
"Klangmassage Selbstbehandlung"	72007	Fr	23.02.2018
Yoga für Anfänger	72213	Mo	26.02.2018
Yoga für alle	72214	Mi	28.02.2018
Yoga und der erfahrbare Atem	72224	Mo	29.01.2018
Yoga und der erfahrbare Atem	72225	Mo	07.05.2018
Yoga Aroma-Klangkurs	72226	Mo	29.01.2018
Yoga Aroma-Klangkurs	72227	Mo	07.05.2018
Qi Gong	72303	Do	12.04.2018
Qi Gong	72304	Do	07.06.2018
Bauch, Beine, Po und Co. (Problemzonengymnastik)	73005, 73006	Mi	31.01.2018
Body-Balance	73012	Do	25.01.2018
Sitzgymnastik (ab 65 Jahre)	73026	Di	30.01.2018
Sitzgymnastik (ab 65 Jahre)	73027	Mi	31.01.2018
Gymnastik für Frauen (ab 65 Jahre)	73028	Mi	31.01.2018
Schongymnastik für Frauen	73031	Mo	15.01.2018
Rückenfit	73040	Mi	31.01.2018
Wirbelsäulengymnastik	73047	Mo	29.01.2018
Wirbelsäulengymnastik am Vormittag	73049	Di	30.01.2018
Wirbelsäulengymnastik am Vormittag	73050	Di	08.05.2018
Wirbelsäulengymnastik	73051	Do	01.02.2018
Wirbelsäulengymnastik	73052	Do	12.04.2018
Ski- und Fitnessgymnastik für Frauen und Männer	74013	Mi	24.01.2018
Power-Workout / Te-Bo	75001	Mi	31.01.2018
ZUMBA®-Fitness	75012	Do	01.02.2018
ZUMBA®-Fitness	75013	Fr	02.02.2018
BOKWA® Fitness	75019	Di	30.01.2018
BOKWA® Fitness	75020	Di	10.04.2018
BOKWA® Easy	75023	Di	30.01.2018
BOKWA® Easy	75024	Di	10.04.2018
Schwimmen für Erwachsene	76010	Mo	29.01.2018
Schwimmen für Männer	76011	Mo	29.01.2018

HÖVELHOF

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
NEU Glücklich im Alter	14007	Do 19.04.2018
NEU Absicherung der Berufsunfähigkeit	15010	Mo 26.02.2018
NEU Die richtige Altersvorsorge	15013	Mi 28.02.2018
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15016	Do 01.02.2018
Übertragen und Vererben	15029	Di 17.04.2018
Obstbaumschnitt	18003	Sa 10.03.2018
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19021	Mo 15.01.2018
2 ELTERN UND FAMILIE		
Hello Kids - Englisch für Kinder	22000	Di 13.02.2018
Psychomotorik für Kinder im 1. u. 2. Schuljahr	25008	Sa 27.01.2018
Kleinkinderschwimmen mit ihren Eltern (1-3 Jahren)	25023	Sa 14.04.2018
Wassergewöhnung für Eltern und Kinder (3-5 Jahren)	25024	Sa 14.04.2018
Wir lernen Schwimmen - Grundkurs mit Wassergewöhnung (ab 5 Jahren)	25028	Di 10.04.2018
Wir lernen Schwimmen - Grundkurs mit Wassergewöhnung (ab 5 Jahren)	25029	Do 12.04.2018
Knigge für Kids - Manieren statt blamieren	26006	Fr 09.03.2018
3 SPRACHEN DER WELT		
Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31006	Mi 31.01.2018
Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31008	Fr 02.02.2018
Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen	31009	Di 30.01.2018
Englisch für Wiedereinsteiger (A2) - Fortsetzung	31302	Di 30.01.2018
Englisch am Telefon, Small Talk und E-Mails (A2)	31604	Fr 23.02.2018
NEU 40 Jahre VHS: Schnupperabend - Spanisch für den Urlaub (A1)	32006	Do 25.01.2018
Spanisch für Anfänger (A1)	32007	Do 01.02.2018
Französisch für Einsteiger für die Reise (A1)	34002	Mi 31.01.2018
Französisch für Fortgeschrittene (A2)	34008	Mo 08.01.2018
Arabisch für Einsteiger A1	36000	Mi 31.01.2018

4 BERUF UND EDV

	Rhetorik und Präsentationstraining	40026	Sa	03.03.2018
	10-Finger-Tastschreiben am PC - Fit für Schule, Studium oder Beruf	41006	Mo	29.01.2018
	EDV kompakt I - Grundkurs am Wochenende	41011	Sa	03.03.2018
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs	41012	Di	30.01.2018
	Textverarbeitung mit WORD 2010 - Grundkurs	42003	Di	27.02.2018
	Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010 - Grundkurs	42007	Di	10.04.2018
NEU	Praxisworkshop EXCEL 2010: Vertiefung und Auffrischung	42010	Di	06.03.2018
	Internet und E-Mail - VHS 50Plus	43004	Do	12.04.2018

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

	Nähmaschinenführerschein	52000	Mi	31.01.2018
	Nähen - so geht's!	52003	Mi	07.02.2018
NEU	Taschen, Turnbeutel...individuell gestalten!	52012	Mo	19.02.2018
	"Bestrickende Abende"	52017	Mi	31.01.2018
	Einfach Weben	52018	Sa	10.02.2018
	Flechten von Weidenkörben	53004	So	25.02.2018
	Rankhilfen und Staudenhalterungen selbst geflochten	53005	So	15.04.2018
	Gitarre spielen können bis Ostern	54001	Di	30.01.2018

6 KOCHEN UND MEHR

	Frische Fische - raffiniert zubereitet!	61031	Di	12.06.2018
	Steaks & Co: Alles rund um das Braten von argentinischem Rindfleisch	61035	Di	17.04.2018
	Burger selbst gemacht, einfach und lecker	61038	Di	20.02.2018
	Antojitos Mexicanos "Mexikanisches Fingerfood"	61046	Mi	25.04.2018

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

	Entspannung und Bewusstsein	72002	Mo	29.01.2018
	Progressive Muskelentspannung	72003	Di	20.02.2018
NEU	40 Jahre VHS: Achtsamkeit Schnupperabend	72011	Mi	24.01.2018
NEU	Achtsamkeits Workshop	72012	Mi	07.02.2018
	Phantasiereisen mit Klangschalen und Stimmgabeln	72102	Di	27.02.2018
NEU	WIYS - Walking in your Shoes	72103	Do	01.03.2018
	Kundalini-Yoga	72223	Mo	29.01.2018
	Fitness für Frauen	73009	Do	01.02.2018
NEU	40 Jahre VHS: Functionaltraining mit der BLACKROLL®	73010	Do	25.01.2018
NEU	Functionaltraining mit der BLACKROLL®	73011	Do	01.02.2018
	Bodyfit für Frauen	73020, 73021	Mi	24.01.2018
	Beckenboden-Gymnastik	73030	Di	20.02.2018
	Aktives Rückentraining am Vormittag	73042	Di	16.01.2018
	Rückengerechte Gymnastik	73043	Mo	15.01.2018
	Rückengerechte Gymnastik	73044, 73045	Mi	17.01.2018
	Laufen für Anfänger und Wiedereinsteiger	73602	Sa	14.04.2018
	Gymnastik für Frauen	74002	Do	11.01.2018
	Muskeltraining - So bleiben Sie fit	74014	Fr	02.02.2018
	Aerobic, Krafttraining und mehr	75002	Di	20.02.2018
	Aquafit	76000	Mi	31.01.2018
	Aquafit	76001	Mi	02.05.2018

SALZKOTTEN

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
Fahrt zum Deutschen Fußballmuseum und ins SportCentrum Kamen-Kaiserau	10001	Sa 17.03.2018
NEU 40 Jahre VHS: Expedition Sonnenfinsternis 2017	11000	Sa 27.01.2018
NEU Faszination Island : Herbst- und Wintertage auf der Insel von Feuer und Eis	11001	Mi 21.02.2018
NEU Von Singapur bis Sydney: Mit Bahn und Auto durch das rote Herz Australiens	11002	Mi 21.03.2018
NEU Kanada, Neuseeland, Hongkong: In 40 Tagen um die Welt	11003	Do 19.04.2018
NEU Erzählcafe am Morgen / Geschichten aus der Nachbarschaft	14000	Mi 17.01.2018
NEU Erzählcafe am Morgen / Bäume und Menschen - von Bäumen lernen	14001	Mi 07.03.2018
NEU Erzählcafe am Morgen / Vom Umgang mit der Zeit	14002	Mi 18.04.2018
Haftung von Vereinsvorständen	15000	Di 20.02.2018
Künstlersozialkasse	15003	Mi 11.04.2018
Rechtliche Betreuung - eine Aufgabe für Sie?	15005	Mo 09.04.2018
Glücklich ohne Trauschein	15006	Mi 28.02.2018
NEU "Frauen & Geld" It's not about the money	15007	Di 13.03.2018
NEU Absicherung der Berufsunfähigkeit	15012	Mo 19.03.2018
NEU Die richtige Altersvorsorge	15015	Do 15.03.2018

KURSE IN MEINER STADT

	Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15018	Di	27.02.2018
	Elternunterhalt - wann haften Kinder und Schwiegerkinder?	15022	Mi	21.03.2018
	Kinder zahlen für ihre Eltern	15025	Di	12.06.2018
NEU	Digitaler Nachlass: Bei Facebook geht das Leben weiter, und wer zahlt dafür?	15031	Di	13.03.2018
	Schöner Wohnen - Ein Workshop zum Thema Raumgestaltung	18000	Mi	31.01.2018
	Die Systematik der nachträglichen Wärmedämmung	19008	Di	06.02.2018
	Innendämmung von Gebäuden	19009	Di	06.03.2018
	Wärmedämmung selber machen?	19010	Di	10.04.2018
NEU	Diese Hitze...! Sommerlicher Wärmeschutz unter baubiologischen Aspekten	19011	Di	24.04.2018
	Gefälledämmung auf Dach und Balkon	19012	Di	15.05.2018
NEU	Hofführung mal anders	19015	Fr	04.05.2018
NEU	Bauernhof-Revival: Ein Tag zurück...	19016	Mi	04.07.2018
	Motorsägenführerschein - Grundkurs	19017	Fr	23.02.2018
	Motorsägenführerschein - Grundkurs	19018	Fr	09.03.2018
	Motorsägenführerschein - Aufbaukurs	19019, 19020	Fr	16.03.2018
	Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19024	Do	18.01.2018
	Sportbootführerschein See	19027	Do	25.01.2018

2 ELTERN UND FAMILIE

	Der Ernährungsabend für Mutter und Kind	20000	Di	03.04.2018
	Stillen - mit allen Sinnen genießen	20001	Di	06.02.2018
	Stillen - mit allen Sinnen genießen	20002	Di	08.05.2018
	Willkommen - das Kind im ersten Lebensjahr	20003	Di	06.03.2018
	Willkommen - das Kind im ersten Lebensjahr	20004	Di	05.06.2018
	Bereit fürs Babysitting? - Babysittercoaching	21011	Sa	24.03.2018
	Babysitter-Notfalltraining	21012	Sa	14.04.2018
NEU	Käfer-Expedition für Eltern und Kinder (ab 3 Jahren)	23010	Sa	28.04.2018
NEU	LandArt - Naturkunst für Eltern und Kinder (ab 5 Jahren)	23011	Sa	05.05.2018
NEU	Barfuß-Tag für Eltern und Kinder (ab 4 Jahren)	23012	Sa	02.06.2018
NEU	Gärtnergück für Eltern und Kinder (ab 4 Jahren)	23013	Sa	07.07.2018
NEU	"Memory, schwarzer Peter und Co. selbstgemacht" (ab 5 Jahren)	24003	Fr	09.03.2018
NEU	Greg-Zeichenkurs (ab 8 Jahren)	24007	Fr	04.05.2018
NEU	AWO-Tanzmäuse (4-6 Jahre)	25011	Mo	22.01.2018
NEU	Spielen mit den "Kleinen" - Krabbelgruppe für Eltern und Kinder (6-24 Monaten)	25012	Di	30.01.2018
	Kinderturnen mit "Karolina Kunterbunt" (5-6 Jahren)	25013	Do	15.02.2018
	Kinderturnen mit "Karolina Kunterbunt" (4-5 Jahren)	25014	Do	15.02.2018
NEU	Bessere Konzentration - Schach für Einsteiger (ab 7 Jahren)	25019	Fr	13.04.2018
	Kochen für Vater und Kind (5-8 Jahren)	26000	Sa	17.02.2018
	Kinderküche - Mit Oma schmeckt's am besten!	26001	Sa	24.02.2018
NEU	Kochen für Vater und Kind (3-6 Jahren)	26002	Sa	17.02.2018
NEU	Kochen für Vater und Kind (3-6 Jahren)	26003	Sa	21.04.2018
	Wir zaubern ein Muttertags-Menü (9-12 Jahren)	26004	Mi	02.05.2018
	Knigge für Kids - Manieren statt blamieren	26005	Fr	23.02.2018

3 SPRACHEN DER WELT

	Zertifikatsprüfung telc Englisch B1	31000	Sa	07.07.2018
	Es reist sich leichter mit Englisch (A1)	31004	Do	01.02.2018
	Englisch für die Reise für die ältere Generation (A1)	31005	Do	01.02.2018
	Englisch für Einsteiger mit leichten Vorkenntnissen (A1)	31007	Mo	29.01.2018
NEU	40 Jahre VHS: Schnupperabend Englisch	31012	Di	23.01.2018
NEU	Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31013	Di	30.01.2018
	Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1/A2)	31300	Di	30.01.2018
	Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (B1)	31305	Fr	26.01.2018
	Englisch für die Generation 50+ (B1)	31500	Di	30.01.2018
	Englisch für die Generation 50+ Wiedereinsteiger (B1)	31501	Mo	29.01.2018
	Englisch für die Generation 50+ (B1)	31502	Mo	29.01.2018
	Time to Talk - English conversation	31601	Mi	31.01.2018
	Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2)	32012	Di	30.01.2018
	Buongiorno! Italienisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)	33002	Mi	31.01.2018
	Französisch mit Vorkenntnissen (A2)	34004	Mi	31.01.2018
	Französisch mit Vorkenntnissen (B1)	34005	Mo	29.01.2018
	Französisch mit Vorkenntnissen (B2)	34006	Mi	31.01.2018
	Arabisch für Fortgeschrittene A1	36001	Di	30.01.2018

4 BERUF UND EDV

	Grundlagen der Buchführung I - Grundkurs am Wochenende	40015	Fr	16.02.2018
NEU	Finanzbuchhaltung mit Lexware financial office pro 2017	40017	Fr	27.04.2018
	Tagespflegeausbildung	40018	Do	17.05.2018
	Achtsame Kommunikation - aber wie?	40025	Sa	14.04.2018

	Kommunizieren wie ein Profi? - Infoabend NLP	40032	Fr	19.01.2018
	Basiskurs NLP - Die Grundlagen des Neuro-Linguistischen Programmierens	40033	Sa	27.01.2018
	Profiling: Mitarbeiter und Kollegen besser verstehen	40034	Fr	16.02.2018
NEU	Herausforderungen im Beruf meistern - Berufsrollenreflektion in der Gruppensupervision	40036	Do	01.03.2018
NEU	40 Jahre VHS: vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41001	Mi	24.01.2018
NEU	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41002	Di	20.02.2018
NEU	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41003	Di	20.03.2018
NEU	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41004	Di	17.04.2018
NEU	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41005	Di	12.06.2018
	10-Finger-Tast schreiben am PC - Fit für Schule, Studium oder Beruf	41007	Do	01.02.2018
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs für Frauen (Windows 10)	41014	Mo	29.01.2018
	Computernutzung leicht gemacht! - Aufbaukurs für Frauen (Windows 10)	41017	Mo	05.03.2018
NEU	Erfolgreich umsteigen auf Windows 10	41019	Mi	06.06.2018
	Zurück in den Büroalltag: Office für Berufsrückkehrer/-innen	42001	Mo	26.03.2018
	Textverarbeitung mit WORD 2016 - Grundkurs	42004	Mo	16.04.2018
	Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Grundkurs	42008	Mo	14.05.2018
NEU	Praxisworkshop EXCEL 2016: Vertiefung und Auffrischung	42011	Do	07.06.2018
	Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint (Versionen 2010-2016)	42013	Fr	20.04.2018
NEU	Smart Home: Amazon Echo und Google home	43001	Mo	05.02.2018
	Reiseplanung am PC I: Neuland entdecken (VHS 50Plus)	43002	Sa	03.03.2018
	Reiseplanung am PC II: Fortführung und Vertiefung (VHS 50Plus)	43003	Sa	17.03.2018
	Android-Smartphones oder -Tablets sicher verwenden (VHS 50Plus)	44003	Mo	19.02.2018
NEU	40 Jahre VHS: Fotografieren - ein kommunikatives Hobby	45001	Do	25.01.2018
NEU	VHS-Fototreff	45002	Di	13.02.2018
NEU	VHS-Fototreff	45003	Di	17.04.2018
NEU	VHS-Fototreff	45004	Di	10.07.2018
NEU	Streetfotografie	45006	Mo	19.02.2018
NEU	Fotografieren im Frühling	45007	Fr	20.04.2018
	Lightroom kompakt - Bilder bearbeiten, organisieren und mehr	45012	Mo	05.03.2018
	Fotobücher attraktiv gestalten	45016	Di	19.06.2018
NEU	Fotoprojekt "Bäume" - Infoabend	45017	Do	22.02.2018
NEU	Fotoprojekt "Bäume"	45018	Do	08.03.2018

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

	Öl- und Aquarellmalerei	51001	Di	30.01.2018
	Malen in Acryl - Atelierwerkstatt für Einsteiger und Fortgeschrittene	51002	Mi	14.02.2018
	Nähmaschinenführerschein	52001	Do	01.02.2018
	Nähen - so geht's!	52004	Do	15.02.2018
NEU	40 Jahre VHS: Schnupperabend Beanie nähen	52005	Mi	24.01.2018
	Kinderkleidung nähen für Anfänger	52006	Mi	31.01.2018
	Kinderkleidung nähen für Anfänger	52007	Mi	28.02.2018
	Kinderkleidung nähen für Anfänger	52008	Mi	11.04.2018
	Kinderkleidung nähen für Anfänger	52009	Mi	06.06.2018
	Frühlingsnäherwerkstatt für Anfänger	52011	Sa	10.03.2018
	Muttertagsgeschenke nähen für Kids und Teens ab 8 Jahren	52013	Mi	11.04.2018
	Nähen für Kids und Teens - dein erstes T-Shirt (ab 10 Jahren)	52014	Mo	07.05.2018
	Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht	53000	Do	15.02.2018
	Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht	53001	Do	12.04.2018
NEU	LandArt	53006	Sa	21.04.2018
	Blues Harp-Workshop - Mundharmonika für Anfänger	54002	Sa	28.04.2018
	Discofox Schnupperkurs	54004	So	15.04.2018
	Beschwingter Rhythmus - Tanzkurs	54005	Do	22.02.2018

6 KOCHEN UND MEHR

NEU	3-Gänge-Menü in 30 Minuten	61004	Mi	21.02.2018
	Schmackhaftes aus Wildkräutern	61020	Mo	07.05.2018
	Kraft-Smoothies (Obst-Gemüse-Cocktails)	61021	Mo	05.03.2018
	Burger selbst gemacht, einfach und lecker	61036	Di	06.02.2018
	Herzhafte indische Küche	61039	Mo	26.02.2018
	Südamerikanisches Fingerfood I	61043	Mi	21.02.2018
	Ostermenü	63001	Mi	07.03.2018
	Ostermenü	63002	Mi	14.03.2018
	Ostermenü	63003	Mi	21.03.2018
	Frühlingserwachen	63004	Mi	11.04.2018
	Frühlingserwachen	63005	Mi	18.04.2018
	Frühlingserwachen	63006	Mi	25.04.2018
	Leichte Sommerküche	63007	Mi	06.06.2018
	Leichte Sommerküche	63008	Mi	13.06.2018
	Leichte Sommerküche	63009	Mi	20.06.2018

KURSE IN MEINER STADT

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

	Mundpflege in der Pflege	70005	Mi	21.03.2018
	Fit durch Basenfasten	70006	Sa	24.02.2018
	Hochsensibilität erkennen und integrieren	70014	Sa	17.03.2018
	Kurs für Hochsensible - Endlich Ich	70015	Do	01.02.2018
NEU	Gifte auf unserer Haut - Inhaltsstoffe von Kosmetik	70016	Do	22.03.2018
	Hüfte: Kann mein Gelenk erhalten bleiben oder ist es Zeit für ein künstliches Gelenk?	70202	Do	25.01.2018
	Der Mensch: So alt wie seine Gefäße?	70203	Do	22.02.2018
	Kniegelenksschmerz: Welche Behandlungsoptionen habe ich?	70204	Do	22.03.2018
	Kniegelenksschmerz: Welche Behandlungsoptionen habe ich?	70205	Do	26.04.2018
	Kniegelenksschmerz: Welche Behandlungsoptionen habe ich?	70206	Do	24.05.2018
	Kniegelenksschmerz: Welche Behandlungsoptionen habe ich?	70207	Do	28.06.2018
	Mein Beziehungsverhalten physiognomisch und numerologisch beleuchtet	71005	Di	30.01.2018
NEU	Naturbaden in Anlehnung an Shinrin-yoku	72001	So	03.06.2018
	Meditativer Workshop mit Bewegung, Klang & Stille	72008	Fr	09.03.2018
	Mit Klangschalen die Klangmassage für den Alltag lernen	72009	Fr	27.04.2018
	Entspannungstechnik zum Abschalten, Loslassen und Auftanken für sich entdecken	72010	Fr	09.03.2018
	Gefühle willkommen heißen - Gefühle mit Achtsamkeit meistern	72013	Sa	17.02.2018
	Wohlfühlnachmittag mit Klang, Klangschalen und Heilmeditation	72016	Sa	10.03.2018
NEU	Infoabend zum Yogawochenende im Seminarhaus Shanti	72200	Do	08.03.2018
	Yoga	72206, 72207	Mi	31.01.2018
NEU	Yoga für Männer, die mit Yoga bislang rein gar nichts anfangen konnten und wollten	72215	Mo	29.01.2018
	Hatha Yoga	72216, 72217	Di	30.01.2018
	Hatha Yoga	72218	Di	10.04.2018
	Vinyasa Yoga	72219	Di	10.04.2018
	Achtsames Yoga - Mit sanften Bewegungen mehr Wohlgefühl für Körper und Geist entwickeln	72222	Fr	02.02.2018
	"Girls only" - Hatha Yoga für Mädchen (12 - 15 Jahre)	72228	Do	01.02.2018
NEU	Selbstverteidigungskurs für Mädchen (ab 12 Jahre) und Frauen	73002	Sa	03.02.2018
	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung: Einführungskurs für Frauen und Mädchen	73003	So	04.03.2018
	Fit für den Alltag	73023	Do	11.01.2018
	Beckenboden-Gymnastik	73029	Do	01.02.2018
	Rückenfit	73041	Do	15.02.2018
	Wirbelsäulengymnastik	73048	Mo	29.01.2018
	Funktionelle Fitnessgymnastik	74011	Do	01.02.2018
NEU	Kickboxen für Frauen	75000	Mi	31.01.2018
	ZUMBA®-Fitness	75007	Mi	31.01.2018
	ZUMBA®-Fitness	75008	Mi	11.04.2018
	BOKWA® Fitness	75015	Mo	29.01.2018
	BOKWA® Fitness	75016	Mo	16.04.2018
	BOKWA® Easy	75021	Mo	29.01.2018
NEU	BOKWA® Easy	75022	Mo	16.04.2018
	Golf I - Schnupperkurs	77001	Sa	14.04.2018
	Golf II - Aufbaukurs	77002	Sa	28.04.2018
	Golf III - Vorbereitung zur Platzreife	77003	Fr	18.05.2018
	Einführung in den Kanusport - Schnupperkurs Kajak	77004	Sa	23.06.2018
	Einführung in den Kanusport - Schnupperkurs Kanadier	77005	Sa	23.06.2018
	Einführung in den Kanusport - Kompaktkurs Kajak	77006	Sa	01.09.2018
	Einführung in den Kanusport - Kompaktkurs Kanadier	77007	Sa	01.09.2018
	Laufen für Anfänger	77051	Fr	19.01.2018
	Laufen für Fortgeschrittene	77052	Fr	16.03.2018
NEU	Offener Lauftreff mit Elmar Sprink	77053	Mi	25.04.2018
	Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel (10,5 km)	77054	Fr	19.01.2018
	Mit Plan zum Salzkotten Marathon	77055	Mo	12.03.2018
NEU	WIR LEBEN LAUFEN! - Kompaktworkshop Lauftechnik	77056	Sa	20.01.2018
NEU	WIR LEBEN LAUFEN! - Kompaktworkshop Lauftechnik	77057	Sa	24.03.2018
NEU	Verbessere deinen Laufstil (Lauftechnik-Workshop)	77058	Sa	10.03.2018
	Der gesunde Rücken - Die Mobilität der Wirbelsäule	77059	Mi	21.02.2018
	Einfach leichter laufen! - Effektives Gewichtsmanagement	77060	Mi	28.02.2018
NEU	Auf den Teller, fertig, los! - Die richtige Ernährung für Breitensportler	77061	Mi	25.04.2018
	Rund um das richtige Trinken im Sport	77062	Mi	21.03.2018
NEU	Lesen und Laufen - Anekdoten aus dem Leben von Läufern	77063	Mi	07.03.2018
NEU	DIE ZWEITE CHANCE - Mit Spenderherz zur Weltmeisterschaft im Triathlon	77064	Do	26.04.2018

BAD WÜNNENBERG

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
Exkursion in den Steinbruch Düstertal	11004	So 15.04.2018

KURSE IN MEINER STADT

NEU	Vortrag: Evolution oder Schöpfung	14006	Mi	11.04.2018
	Rechtliche Betreuung - eine Aufgabe für Sie?	15004	Do	15.03.2018
	Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15019	Mo	05.03.2018
	Kinder zahlen für ihre Eltern	15024	Di	10.04.2018
	Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19025	Fr	19.01.2018
2 ELTERN UND FAMILIE				
	Wut und Gewalt (Aggression): Hauen, kratzen, beißen! In Zukunft vertrauen - Leben mit einem Pflegekind	21000	Mi	07.03.2018
	FASD-Kinder in Pflegefamilien	21002	Mi	21.02.2018
	Erste Hilfe am Kind für Eltern	21006	Mi	21.02.2018
	Was ein Babysitter alles wissen sollte! - Babysitterausbildung	21010	Sa	17.02.2018
	Exkursion in den Steinbruch Düstertal für Eltern mit Kind (ab 8 Jahren)	23000	So	22.04.2018
	Karneval mit dem Pferd (ab 4 Jahren)	23001	Sa	10.02.2018
	Mein Partner das Pony - Erste spielerische Erfahrungen mit und auf dem Pony	23002	Sa	03.03.2018
	Mein Partner das Pony - Erste spielerische Erfahrungen mit und auf dem Pony	23003	Sa	02.06.2018
	Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahren)	23004	So	25.02.2018
	Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahren)	23005	Sa	14.04.2018
	Reiten für die Kleinsten im Wald - In Begleitung der Eltern od. Großeltern	23006	So	10.06.2018
	Reiten für die Kleinsten im Wald - In Begleitung der Eltern od. Großeltern	23007	So	24.06.2018
NEU	Greg-Zeichenkurs (ab 8 Jahren)	24008	Sa	05.05.2018
	Bambini-Turnen mit Eltern	25015, 25016	Mi	31.01.2018
	Im Spatzennest da tut sich was	25017	Mi	14.02.2018
	Baby- u. Kleinkinderschwimmen (3 Mon.-2,5 Jahren)	25030, 25031, 25032	Sa	27.01.2018
3 SPRACHEN DER WELT				
NEU	40 Jahre VHS: Schnupperabend Englisch für die Reise (A1)	31002	Mo	22.01.2018
NEU	Englisch für die Reise (A1)	31003	Mo	19.02.2018
NEU	40 Jahre VHS: Schnupperabend - Spanisch für den Urlaub (A1)	32002	Mi	24.01.2018
	Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (A1)	32003	Mi	31.01.2018
4 BERUF UND EDV				
	Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint (Versionen 2010-2016)	42014	Fr	08.06.2018
NEU	Portraitfotografie für Einsteiger	45022	Sa	17.02.2018
5 KULTUR UND KREATIVITÄT				
NEU	Autorenlesung: Lily-Geschichten	50001	Fr	23.03.2018
NEU	Dynamisches Zeichnen	51005	Sa	26.05.2018
NEU	Freies Zeichnen und Skizzieren	51007	Sa	16.06.2018
	Nähmaschinenführerschein	52002	Mi	14.03.2018
6 KOCHEN UND MEHR				
	Grundkochkurs "Das Einmaleins des Kochens"	61001	Mi	31.01.2018
NEU	3-Gänge-Menü in 30 Minuten	61005	Mi	18.04.2018
NEU	Frühstück im Schlaf	61011	Do	08.03.2018
NEU	Tuning my Brezel	61016	Do	15.02.2018
	Steaks & Co: Alles rund um das Braten von argentinischem Rindfleisch	61032	Di	13.03.2018
	Burger selbst gemacht, einfach und lecker	61037	Di	13.02.2018
	Peruanische Küche	61041	Mi	21.02.2018
	Südamerikanisches Fingerfood III	61044	Mi	07.03.2018
	Motivtorten für besondere Anlässe	62002	Sa	03.03.2018
7 GESUNDHEIT UND FITNESS				
	Schön gepflegt - Natürliches Make-Up	70020	Fr	04.05.2018
	Basische Ernährung und Kosmetik	70022	Do	01.02.2018
	Die Vaterkraft aktivieren	71004	Do	08.03.2018
	Power Yoga - Vinyasa	72220	Do	01.02.2018
	Power Yoga - Vinyasa	72221	Do	01.02.2018
	Training von Körper und Geist in Anlehnung an Yoga	72229	Do	01.02.2018
	Bodyfit	73018	Mo	09.04.2018
	Bodyfit	73019	Fr	13.04.2018
	Rückentraining	73032, 73034, 73036	Di	30.01.2018
	Rückentraining	73033, 73035, 73037	Di	10.04.2018
NEU	Rückentraining-Power	73038	Di	30.01.2018
NEU	Rückentraining-Power	73039	Di	10.04.2018
	Rückenfit mit Pferd - Schnupperkurs	73046	Sa	30.06.2018
	ZUMBA®-Fitness	75009	Fr	02.02.2018
	ZUMBA®-Fitness	75010	Fr	13.04.2018

STICHWORTVERZEICHNIS

0-9

3D-Modellierung 46001
 40 Jahre VHS 31002, 31010, 31012, 32002,
 32004, 32006, 33003, 35002, 41000f., 45001,
 45008, 52005, 72301, 72400, 73010, 75017

A

Abo-Verträge 15030f.
 Abschlüsse 40001ff.
 Achtsamkeit 72011ff.
 Aerobic 73014f., 75002
 Affinity Photo 45008ff.
 Aggression 21000
 Alexa 43001
 Altersvorsorge 15013ff.
 Amazon Echo 43001
 Android 44001ff.
 Aquafit 76000ff.
 Aquarell 51001
 Arabisch 36000f.
 Aromatherapie 72226f.
 Ärztekammer 30051
 Atelier 51002
 Ätherische Öle 70001ff.
 Ausbildung 40018f.
 Australien 11002
 Autorenlesung 10002, 50001

B

Baby 20001ff., 21010ff., 25022f., 25030ff.
 Babyschwimmen 25022f., 25030ff.
 Babysitter 21010ff.
 Backen 61010, 62001ff.
 Barfuß 23012
 Basen 70006, 70022f.
 Basteln 24003f.
 Baubiologie 19005f., 19011
 Bauch, Beine, Po 73005f.
 Bauchschmerzen 70200
 Bauernhof 19015f., 23010ff., 53006, 72001
 Bäume 45017f.
 Baumschnitt 18003
 BBP 73005f.
 Beanie 52005
 Beckenboden 73029f.
 Benahmen 26005f.
 Beratung 40036
 Beruf 15010ff., 31604ff., 40001ff.
 Berufsunfähigkeit 15010ff.
 Betreuungsrecht 15004f.
 Betreuungsverfügung 15016ff.
 Bildanalyse 45020
 Bildarchivierung 45008ff.
 Bildbearbeitung 45008ff., 45020ff.
 Biographiearbeit 14000ff.
 Blackroll 73010f.
 Blockflöte 24011
 Blues Harp 54002
 Body-Fitness 73014f.
 Bokwa 75014ff.
 Bootsführerschein 19021ff.
 Boule 57010

Brennholz 19001, 19017ff.
 Brezel 61016f.
 Bücher 50000f.
 Buchführung 40001ff., 40015ff.
 Burger 61036ff.
 Büropraxis 41006ff., 42001ff.
 Business-Englisch 31606f.

C

Capture One Pro 45013
 Cholesterin 70011
 Computer 41001ff.
 Controlling 40012

D

Darm 70100
 Dateimanagement 41020f.
 DATEV 40004, 40007
 Dessert 61028
 Deutsch 30050ff.
 DFB-Museum 10001
 Diabetes 70010
 Digitale Fotografie 45001ff.
 Digitaler Nachlass 15030f.
 Digitalisierung 43001
 Digitalkamera 45005ff., 45020ff.
 Discofox 54003f.
 Do it yourself 52012, 52018f., 53000ff., 53007
 Durchblutungsstörung 70203
 Düstertal 11004, 23000

E

E-Bike 16000
 EDV 41001ff.
 EDV-Beratung 41001ff.
 EDV-Grundkurs 41001ff., 41011ff.
 Eigenheim 19003ff., 19007ff., 19014
 Einkommenssteuer 19014, 40013
 Einnahmenüberschussrechnung 40008
 Einzelunterricht EDV 41001ff.
 Elektromagnetismus 19006
 Eltern 20000ff., 21000ff., 23000, 23004ff.,
 23010ff., 24000f., 25000ff., 25012ff., 25020ff.,
 25030ff., 25036, 40020
 Elternunterhalt 15022, 15024f.
 E-Mail 43002ff.
 Energieeffizienz 19000f., 19003f., 19007ff., 19012ff.
 Energieversorgung 19002, 19013
 Energiewirtschaft 19002
 Englisch 31000ff.
 Entspannung 25036, 72002f., 72010, 72014ff.,
 72102f., 72200f.
 Erben 15006, 15016ff., 15023, 15026ff.
 Erdbeeren 61024
 Ernährung 20000ff., 26000ff., 61001ff., 62001ff.,
 63001ff., 70006ff., 70022f., 77060ff.
 Erste Hilfe 21004ff.
 Erzählcafé 14000ff.
 Erziehung 21000ff., 25000ff., 25012ff., 40020
 EUR 40008
 Events 50001
 Evolution 14006

EXCEL	42001, 42005ff.		
Exkursion	10001, 11004, 19013f., 23000		
F			
Fachsprachentest	30051		
Fahrrad	16000		
Fahrt	10000		
Farbberatung	57008		
Farbkonzept	18000, 57008		
Fasten	70006, 70012		
Faszien	73007f.		
Feldenkrais	72005f.		
Finanzbuchführung	40001ff.		
Finanzbuchhaltung	40017		
Finanzen	15007ff., 40017		
Finanzwirtschaft	40010		
Fingerfood	61043, 61045ff.		
Fisch	61029ff.		
Fitness	73007ff., 73011ff., 74000ff., 74015ff., 75000		
Flechten	53004f.		
Fortbildung (berufl.)	40019		
Fotobuch	45016		
Fotografie	45001ff., 45016ff.		
Fotointerpretation	45017f.		
Fototreff	45001ff.		
Französisch	34000ff., 34004ff., 34008f.		
Frauen	15007, 41017, 72017f., 73002, 73009, 73020f., 73028ff., 74002, 74015ff.		
Freilichtmuseum Detmold	45005		
Fremdsprache	30050ff.		
Frühförderung	21000f., 23004ff., 25000ff., 25010ff., 25022ff.		
Frühlingsküche	63004ff.		
Fruktoseunverträglichkeit	70007		
Fußball	10000ff.		
G			
Gartengestaltung	18001f., 18004		
Gärtnern	23013		
Gedächtnis	71003		
Gefäßßerkrankung	70203		
Geld	15007ff.		
Geologie	11004, 23000		
Geschenke	52012, 52019, 53000ff.		
Gesundheit	70001ff.		
Gewalt	21000		
Gewerbsteuer	40013		
Gewicht	77060		
Gewinnermittlung	40011		
GIMP	45014f.		
Gitarre	54000f.		
Glück	14007, 15006		
Golf	77001ff.		
Google	43001, 44001		
Google Home	43001		
Grammatik	31603		
Großeltern	23000, 23004ff., 26001		
Grundkochkurs	61001		
GuV-Rechnung	40011		
Gymnastik	73007ff., 73011ff., 73016ff., 74000ff.		
H			
Haftungsrisiken		15000f.	
Handarbeit		52000ff., 52013ff.	
Handy		44003	
Haus Shanti		72200f.	
Hausbau		19003ff., 19007	
Heimatkunde		11004	
Heizkosten	19000f., 19008ff., 19012, 19014		
Herzkrankung		77064	
Highlights		50001	
Hongkong		11003	
Hüfte		70202	
IJ			
Immobilie		19003ff., 19014	
Immobilienübertragung	15021, 15023, 15026ff.		
Immunsystem		70100	
Indisch kochen		61039f.	
Inklusion		40019	
Innenarchitektur		18000	
International		61041f.	
Internet		43002ff.	
Island		11001	
Italienisch	33001ff., 33300, 33500		
Junge VHS	21010ff., 22000, 23000ff., 24002f., 24005, 24011, 25011, 25018f., 25028f., 25034f., 26000ff., 34009, 35020, 41006ff., 52013f., 2019, 53002, 53007, 72228, 73001, 73003f.		
K			
Käfer-Expedition		23010	
Kajak		77004, 77006	
Kanada		11003	
Kanadier		77005, 77007	
Kanu		77004ff.	
Kennzahlen		40012	
Kettensäge		19017ff.	
KfW-Förderung		19001, 19007	
Kickboxen		75000	
Kinder	20000, 21002ff., 22000, 23000ff., 24000ff., 24007, 24011, 25000ff., 26000ff., 50001		
Kinderkleidung		52005ff.	
Kindertagespflege		40018	
Klangschalen	72007ff., 72016, 72102, 72226f.		
Klettern		23008f.	
Klima		19013	
Knie		70204ff.	
Knigge		26005f.	
Kochen	26000ff., 61001ff., 62001ff., 63001ff.		
Kommunikation		40021ff., 40032	
Konversation		31600f.	
Konzentration		25018f.	
Körperschaftssteuer		40013	
Körpersprache		40024	
Kosmetik		70016ff.	
Kosten- u. Leistungsrechnung		40009	
Krabbelgruppe		25012	
Kraftübungen		74015ff.	
Kräuter		61019f.	
Kreativität	24000ff., 24007, 24011, 25006ff., 51001ff., 52012, 52017, 52019, 53000ff., 53007		
Kulinarische Events		63010f.	

STICHWORTVERZEICHNIS

Kunst	23011, 24000f., 51001ff., 53006		
Künstlersozialkasse	15002f.		
L			
Laktose	61002		
LandArt	53006		
Land-Art	23011		
Länderkunde	11000ff.		
Landschaftsfotografie	11000ff.		
Latein	35020		
Laufen	73602, 77051ff.		
Lauftechnik	77056f.		
Lesung	50000f., 77063		
Lichtbildervortrag	11000ff.		
Lightroom	45012		
Literatur	50000f., 77063		
Lohn und Gehalt	40005ff.		
Lohnsteuer	40013		
M			
Mädchen	73001ff.		
Malen	24002ff., 24007, 51001ff.		
Männer	19017ff., 72215, 74000f., 76011		
Marathon-Sonderprogramm	77051ff.		
Maximilianpark Hamm	45007		
Meditation	72008, 72200f.		
Mexiko	61044		
Mini-Club	25001ff., 25010, 25017		
Moderation	40028f.		
Motorik	23001ff., 25000ff., 25022ff.		
Motorsäge	19017ff.		
Mundharmonika	54002		
Musik	24011, 54000ff.		
Muskeltraining	74014		
Mutter	20000ff., 23009, 25020f.		
Muttertag	26004, 52013		
N			
Nähen	52000ff.		
Nähmaschinenführerschein	52000ff.		
Nationalmannschaft	10001		
Natur	19015f., 23006f., 23010ff., 24005, 53006, 70016ff., 72001		
Naturbaden	72001		
Naturkosmetik	70016ff.		
Neuseeland	11003		
New York	11000		
Nichteheliche Lebensgemeinschaft	15006		
Niederländisch	35000f.		
NLP	40032f.		
O			
Obstbaumschnitt	18003		
Office	41001ff., 42001ff.		
Ölmalerei	51001		
Online	43001		
Online-Dienste	15030f.		
Online-Kurs	40001ff.		
Organspende	77064		
Ostern	61022f., 63001ff.		
Outdoor	11004, 77001ff.		
OUTLOOK	42001		
PQ			
Pädagogik		21000f., 40018ff.	
Partyrezepte		61003	
Pasta		61009	
Patientenverfügung		15006, 15016ff.	
Pedelec		16000	
Persönlichkeit		40028f., 40036	
Peru		61041f.	
Pferd		73046	
Pflanzen		18004	
Pflege		70004f.	
Pflegekinder		21002f.	
Pflegeversicherung		15022, 15024f.	
Pilates		72004	
PM		72003	
Porträtfotografie		45019, 45021f.	
Portugiesisch		35002ff.	
POWERPOINT		42012ff.	
Power-Workout		75001	
Präsentation		42012ff.	
Problemzonen		73005f.	
Profiling		40034f.	
Qigong		72301ff.	
R			
Rankhilfen		53005	
Raumdesign		18000	
Raumgestaltung		18000	
Recht		15000ff., 15016ff.	
Reise	11000ff., 31004f., 32001ff., 32010, 33001		
Reiseerzählung		11000ff.	
Reiten		23001ff., 73046	
Rente		15013ff.	
Resilienz		40030f.	
Rhetorik		40021ff., 40025ff., 40032	
Rollenreflektion		40036	
Rücken		77059	
Rückentraining		73032ff.	
S			
Salzkotten-Marathon	77051ff., 77058, 77060, 77063ff.		
San Francisco		11000	
Schach		25018f.	
Schadstoffe		19006	
Schenkung		15021, 15023, 15026ff.	
Schimmel		19006	
Schlaganfall		70201	
Schmerzen		70200	
Schmetterlingshaus		45007	
Schmuck		53000ff.	
Schnittmuster		52003ff., 52013ff.	
Schnupperkurs	31002, 31010, 31012, 32002, 32004, 32006, 33003, 35002, 41000f., 45001, 45008, 52005, 72301, 72400, 73010, 75017		
Schongymnastik		73031	
Schöpfung		14006	
Schule		10002	
Schwimmen		25022ff., 76010f.	
Selbstbehauptung		73001ff.	
Selbstgemachtes	52012, 52018f., 53000ff., 53007		
Selbstsicherheit		73002	
Selbstverteidigung		73001ff.	

STICHWORTVERZEICHNIS

Selbstwahrnehmung	25036, 70013ff., 71004f., 72002ff., 72102f., 72202ff., 72213ff., 72301ff., 72400ff.	T-Shirt	52014
Senioren	14000ff., 14007, 16000, 31500ff., 43002ff., 44003, 73024ff.	Turnen	25000, 25011, 25013ff.
Shinrin yoku	72001	U	
Sidney	11002	Übersäuerung	70006
Singapur	11002	Überzeugungskraft	40022ff., 40026ff., 40032
SketchUp	46001	Umsatzsteuer	40013
Skigymnastik	51007, 74013	Umwelt	19013
Skizzieren	51006f.	Unterhaltungspflicht	15022, 15024f.
Small Talk	40021	Urlaub	31004f., 32001ff., 32010, 33001
Smart Home	43001	USA	11000
Smartphone	41001ff., 44001ff.	V	
Smoothies	61021	Vater	20001f., 23008f., 24000f., 25020f., 26000, 26002f.
Solidarische Landwirtschaft	19015f., 23013, 53006, 72001	Vegetarische Gerichte	61018
Sommerküche	63007ff.	Verein	10000
Sonnenfinsternis	11000	Vereinsvorstände	15000f.
Spanisch	32001ff.	Vererben	15006, 15016ff., 15023, 15026ff.
Spargel	61024ff.	Vermögen	15004ff., 15008f., 15021, 15023, 15026ff.
Spenderherz	77064	vhs4you	41001ff.
Spielen	25000ff., 25010, 25013ff.	Vormundschaft	15004f.
Sport	10002	Vorsorgevollmacht	15006f., 15016ff., 15023
Sportbootführerschein	19021ff.	Vortrag	10002, 11000ff., 14006, 15000ff., 15016ff., 16000, 77064
SportCentrumKamen-Kaiserau	10001	W	
Sprache	30050ff.	Waldbaden	72001
Sprink, Elmar	77053, 77064	Wärmedämmung	19008ff., 19014
Stadion	10000	Wassergewöhnung	25022, 25024, 25029
Staudenhalterungen	53005	Wassergymnastik	76000ff., 76008f.
Steaks	61032ff.	Wassersport	77004ff.
Steinbruch	11004	Weben	52018
Steuern	40013	Webinar	40001ff.
Stillen	20001f.	Whisky	63010f.
Stoff	52018	Widerstandskraft	40030f.
Streetfotografie	45006	Windows	41000ff., 41010, 41012ff., 44002
Stricken	52017	Wirbelsäule	77059
Supervision	40036	Wirbelsäulengymnastik	73032ff., 73047ff.
Suppe	61008	Wirtschaftsenglisch	31606f.
T		Wohnen	18000
Tabellenkalkulation	42001, 42005ff.	Wohnraum	18000
Tablet	41001ff., 44001ff.	Wohnraumgestaltung	18000
Taebo	75001	WORD	42001ff., 42009, 42012ff.
Tagesmutter	40018	Wudang	72402ff.
Tagespflege	40018	Wut	21000
Tai Chi	72400ff.	XYZ	
Taijiquan	72400f.	Xpert Business	40001ff.
Tanzen	25011, 54003ff., 75003ff., 75012ff.	Yoga	25034f., 72200ff., 72213ff.
Tapas	61043, 61045ff.	Yoga-Wochenende	72200f.
Tastschreiben	41006ff.	Zeichnen	24007ff., 51001f., 51006f.
Te-Bo	75001	Zertifikat	31000, 40001ff.
Technisches Englisch	31605f.	Zumba	75003ff., 75012f.
Telc	31000	Zuschneiden	52005ff., 52015
Telefontraining	40022f.		
Tennis	25020f., 77071		
Testament	15016ff., 15023		
Textverarbeitung	42001ff., 42009, 42012ff.		
Torten	62001ff.		
Trainingsplan	77056f.		
Trinken	77061f.		

ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Allgemeine Hinweise

zur Anmeldung und Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen der VHS vor Ort sowie Rücktritts- und Zahlungsbedingungen.

Anmeldung

Wie melde ich mich an?

Eine vorherige verbindliche Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen ist in jedem Fall erforderlich. Diese ist online über www.vhs-vor-ort.de möglich. Ferner können Sie sich in den Bürger- und VHS-Büros der einzelnen Verbandsstädte und -gemeinden telefonisch, persönlich, schriftlich per Brief, Fax oder E-Mail anmelden. Die Öffnungszeiten und Kontaktdaten sind auf S. 6 angegeben. Die Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen der VHS ist grundsätzlich verbindlich und verpflichtet auch bei Nicht-Teilnahme zur Entrichtung der Kursgebühr. Melden Sie mehrere Personen zum Kurs an, übernehmen Sie grundsätzlich die Gebührenpflicht für alle von Ihnen angemeldeten Personen.

Wie erfahre ich, ob alles richtig gelaufen ist?

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung! Über Ausfälle oder Terminverschiebungen werden Sie rechtzeitig informiert.

Wann findet ein Kurs statt oder nicht statt?

Die Mindestteilnehmerzahl für Lehrveranstaltungen und Kurse beträgt i. d. R. 10 Personen, sofern nicht im Einzelnen eine andere Mindestteilnehmerzahl angegeben ist.

Wann erhalte ich eine Teilnahmebescheinigung?

Für die Teilnehmer/innen unserer Kurse besteht die Möglichkeit, eine Teilnahmebescheinigung anzufordern, sofern mindestens 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht wurden.

Wie hoch ist die Kursgebühr?

Die Höhe der Kursgebühr ist in der Ausschreibung der jeweiligen Kurse angegeben. Die angegebene Mindestteilnehmerzahl ist Grundlage für die Berechnung der jeweils angegebenen Gebühr. Melden sich mehr Teilnehmer als die ausgeschriebene Mindestteilnehmerzahl an, wird die Gebühr bis zur Teilnehmerzahl von 10 Personen wie folgt anteilig gesenkt:

ab 10 Teilnehmer	2,00 € je UStd.
9 Teilnehmer	2,22 € je UStd.
8 Teilnehmer	2,50 € je UStd.
7 Teilnehmer	2,86 € je UStd.
6 Teilnehmer	3,33 € je UStd.
5 Teilnehmer	4,00 € je UStd.
4 Teilnehmer	5,00 € je UStd.

Dies gilt nicht für pauschal kalkulierte Kursgebühren. Die am dritten Kurstag festgestellte Teilnehmerzahl ist für die Festsetzung der Kursgebühr verbindlich. Eine nachträgliche Änderung der Teilnehmerzahl hat keine Auswirkung mehr auf die Höhe der Kursgebühr.

Erhalte ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen können für die in § 10 der Gebührensatzung vorgesehenen Personengruppen (Schüler, Studenten, Auszubildende, Inhaber einer JugendleiterCard, Schwerbehinderte Menschen, Empfänger von Arbeitslosengeld, Bundesfreiwilligendienstler, Empfänger von Leistungen nach dem SGB II und XII, Inhaber 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.

Abmeldung

Was mache ich, wenn ich nicht teilnehmen kann?

Die Abmeldung von Kursen und Veranstaltungen der VHS ist wie folgt möglich:

1. Bis zu drei volle Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Veranstaltungsbeginn können Sie sich schriftlich per Brief, Karte, Fax oder E-Mail in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder –gemeinde abmelden. Die Teilnehmergebühr 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 Teilnehmergebühr (nebst ggf. zu entrichtenden Umlagen für Lern- und Unterrichtsmittel, Lebensmittel etc.). Eine Abmeldung beim Kursleiter/-in genügt grundsätzlich nicht.

Datenschutz

Die im Rahmen der Kontaktaufnahme oder der Teilnahme an einer Veranstaltung anfallenden personenbezogenen Daten werden von der VHS ausschließlich zum Zwecke der Durchführung der Geschäftsbeziehung genutzt.

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.

ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

SCHRITT 1

ANMELDUNG ZUM KURS

SCHRITT 2

KURSBEGINN UND TEILNAHME

SCHRITT 3

ERHALT EINES GEBÜHRENBESCHEIDES

SCHRITT 4

ZAHLUNG DER GEBÜHR

Gebührenbescheid

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.

Vorteile für Sie als Teilnehmer

Der Bescheid ist übersichtlich und ähnlich wie eine Rechnung aufgebaut. Das ermöglicht es Ihnen, die von uns erhobene Kursgebühr zu überprüfen. Sofern die Gebühr aus Ihrer Sicht in Ordnung ist, haben Sie ca. vier Wochen Zeit, die Überweisung in aller Ruhe vorzunehmen.

Sollten Ihrerseits Fragen zu der erhobenen Gebühr bestehen oder die Gebühr nicht nachvollziehbar sein, stehen Ihnen die Verwaltungsmitarbeiterinnen der Hauptgeschäftsstelle als direkte Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

Wichtiger Hinweis

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.

Sie fragen - Wir antworten

Unter der Rufnummer [0 52 58 / 9 37 96-0](tel:0525893796) oder der E-Mail-Adresse info@vhs-vor-ort.de stehen Ihnen unsere Verwaltungsmitarbeiterinnen gern als Ansprechpartnerinnen für Fragen rund um den Zahlungsweg oder Ihren Gebührenbescheid zur Verfügung.



11. KLINGENTHAL SPORT SALZKOTTEN MARATHON

SONNTAG, 03. JUNI 2018

Sonderprogramm

für Laufeinsteiger/-innen und
erfahrene Läufer/-innen

vhs-vor-ort.de



Kaufmännische Weiterbildung

Mit bundesweit anerkannten Abschlüssen.

Rechnungswesen · Buchhaltung · Bilanzierung · Steuern · Lohnabrechnung
Controlling · Kostenrechnung · Finanzierung · Zahlungsverkehr · Personalwirtschaft



OPEL FOR YOU!

für alle 18- bis 25-Jährigen

YOUNGSTER LEASING



Dafina Mazrek,
kaufm. Auszubildende
im Autozentrum Fricke

Verkaufsleiterin
Stefanie Fricke

**WIR HABEN SUPER LEASINGANGEBOTE
FÜR EUCH JUNGE AUTOFAHRER/-INNEN**

FOTO UND LAYOUT:
THORSTEN SCHNEIDER, VIELBAUCH.DE

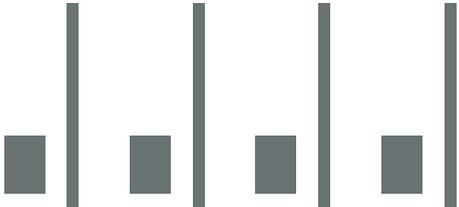
Fricke
AUTOZENTRUM

Autohaus Stefan Fricke e.K.
Paderborner Straße 49 • 33154 Salzkotten
Tel. 05258 9811-0 • autozentrum-fricke.de

Mit uns gehören Sie immer
zu den Gewinnern.



- Energieberatung
- Fassadendämmsysteme
- Fassadengestaltung
- Fassadensanierung
- Putz- und Stuckarbeiten
- Malerarbeiten
- Dachbodendämmung
- Kellerdeckendämmung


HESSE
Malerfachbetrieb • Gerüstbau

**Ihr Spezialist seit
über 35 Jahren**

Reinhard Hesse GmbH
Oberer Westring 9

33142 Büren

Telefon 0 29 51 - 9 80 10

www.maler-hesse.de