



12. KLINGENTHAL SPORT  
SALZKOTTEN  
MARATHON

SONNTAG, 02. JUNI 2019

# Sonderprogramm

für Laufeinsteiger/-innen und  
erfahrene Läufer/-innen

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



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

# INHALTSVERZEICHNIS

## LAUFKURSE UND -WORKSHOPS

4

Laufen für Anfänger

4

Laufen für Fortgeschrittene

4

Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel (10,5 km)

5

## LAUFTECHNIK, TRAININGSSTEUERUNG UND LEISTUNGSDIAGNOSTIK

5

Mit Plan zum Salzkotten Marathon

5

Verbessere deinen Laufstil (Lauftechnik-Workshop)

6

**Richtig trainieren! Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung  
Das Programmhilighlight 2019 in der Sälzerhalle mit Andreas Butz.**

6

Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer/-innen

8

## GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

8

Faszientraining im Laufsport

8

Kniegelenksschmerzen: Welche Behandlungsoptionen habe ich?

9

Futter dich fit... mit veganer Ernährung

9

Laufen trifft... Ernährung und Lesen!?! Oder: Wie Schokolade zum Doping wird!

10

Mehr Zeit zum Laufen! – Effektives Zeitmanagement (Infoabend und Seminar)

11

## LAUFEN INTERNATIONAL

12

In 80 Stunden nach Bystrice pod Hostýnem... laufen!?!

12

Städtepartnerschaft Salzkotten-Belleville: Fahrt zum Marathon du Beaujolais

13

---

## Impressum

Ein Sonderprogramm der VHS vor Ort

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

Verantwortlich: Reinhold Schier, Leiter der VHS

## Liebe Läuferinnen und Läufer,

am Sonntag, 2. Juni 2019 findet in Salzkotten der „12. Klingenthal Sport Salzkotten Marathon“ statt. Anlässlich dieser für die Region einmaligen sportlichen Großveranstaltung bietet unsere VHS vor Ort in enger Zusammenarbeit mit lokalen Akteuren und Partnern ein Sonderprogramm im Vorfeld der Laufveranstaltung an. Die enthaltenen Vorträge, Kurse und Veranstaltungen richten sich gleichermaßen an Laufneinsteiger wie auch an erfahrene oder wettkämpferprobte Läufer.



Foto: HoliHo/Pixabay.com

Durch die enge Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet, dem Küchenstudio Jansen, der Lauftherapie Salzkotten, der Leichtathletik-Abteilung des VfB 1910 Salzkotten e. V. sowie dem Sportmedizinischen Instituts der Universität Paderborn und dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten ist es uns erneut gelungen, ein fachlich fundiertes und breites Angebot rund um das Thema Laufen zusammen zu stellen. Bei allen angebotenen Themen haben wir uns intensiv mit unseren Partnern ausgetauscht und die Kurse und Veranstaltungen inhaltlich eng an den Bedürfnissen der Läufer ausgerichtet.

Selbstverständlich darf auch in diesem Jahr eine große Vortragsveranstaltung in der Sälzerhalle nicht fehlen. Mit Andreas Butz, dem sogenannten „Bundestrainer der Hobbyläufer“ (Fit for Fun) konnten wir ein weiteres Mal einen anerkannten Top-Referenten gewinnen, der sich thematisch dem richtigen Lauftraining widmen wird. Daher sind wir zuversichtlich an die großen Erfolge der letzten drei Jahre mit insgesamt ca. 1.000 Besuchern in der Sälzerhalle anknüpfen zu können.

Wir wünschen Ihnen bei der Lektüre dieser diesjährigen Neuauflage des VHS-Sonderprogramms zum Klingenthal Sport Salzkotten Marathon 2019 wie immer viel Spaß und hoffen, dass wir Ihre Laufambitionen ein weiteres Mal aktiv unterstützen und fördern können.

Für die VHS vor Ort und ihre Partner

Markus Krick  
(Stellv. Leiter der VHS vor Ort)



**12. KLINGENTHAL SPORT  
SALZKOTTEN  
MARATHON**

**SONNTAG, 02. JUNI 2019**

- 5,5 km REWE Fit & Fun-Lauf
- 10 km SAMbase-Lauf
- Halbmarathon
- KLINGENTHAL SPORT Marathon
- ROTTE-Staffelmarathon
- VOLKS BANK Bambini-Läufe

**JETZT ANMELDEN!**

WWW.SALZKOTTEN-MARATHON.DE

**klingenthal.**  
SPORT

## LAUFKURSE FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

---

### 77100 | 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, 18.01.-16.03.2019

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 €**



Foto: maxmann/Pixabay.com

### 77101 | 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 Lauftechnik sein, die wir gemeinsam mit den Trainern optimieren. Weitere Schwerpunkte sind das Lauf-ABC, Koordinations- und Stabilisationsübungen, die Steigerung des Laufumfanges (60 bis 90 Minuten je nach Vorkenntnissen) und laufspezifische Dehnübungen. Die ausgebildeten Trainer geben dabei jederzeit Tipps zur Ausrüstung, zum Lauftempo und Laufstil sowie zu den Themen Ernährung, Faszien und Stabilisationstraining.

*Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik und richtet sich an alle begeisterten Läufer, die 30 Minuten laufen können und durch Spaß in der Gruppe mehr erreichen wollen. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind der Trainingsplan und Getränke sowie eine Abschlussveranstaltung zum Erwerb des DLV-Laufabzeichens enthalten.*

#### Fr und Mo, 15.03.-18.05.2019

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 €**



Foto: Wokandapix/Pixabay.com

## 77102 | SALZKOTTEN

### Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel (10,5 km)

Thorsten Jaspert,  
Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV),  
Lauf Instruktor (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, bringen dir das Lauf-ABC bei und sorgen für die so wichtige „Stabilität“ in deiner Körpermitte. Deine Trainer stehen dir stets mit Tipps zu Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung u. v. m. zur Seite.

*Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf und 10-km-Salzkotten-Marathon enthalten. Terminverschiebungen z. B. durch Ferien- und Feiertage werden während des Kurses mit den Teilnehmer/-innen abgestimmt.*

#### **Fr und Mo, 18.01.-02.06.2019**

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 €**

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

## LAUFTECHNIK, TRAININGSSTEUERUNG UND LEISTUNGSDIAGNOSTIK

## 77103 | SALZKOTTEN

### Mit Plan zum Salzkotten Marathon

Thorsten Jaspert,  
Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV),  
Lauf Instruktor (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 02.06.2019 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 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 (16.03.2019). 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, 11.03.-27.05.2019, 19:30-20:30 Uhr**

12x, 16 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**75,00 €**

## 77104 | SALZKOTTEN

### Verbessere deinen Laufstil (Lauftechnik-Workshop)

Thorsten Jaspert,

Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV),

Lauf Instruktor (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, 06.04.2019, 14:00-15:30 Uhr**

**Sa, 04.05.2019, 14:00-15:30 Uhr**

**Sa, 11.05.2019, 14:00-15:30 Uhr**

**Sa, 25.05.2019, 14:00-15:30 Uhr**

4x, 8 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinshaus hinter der Gesamtschule)  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

**50,00 €**



Foto: Norbert Wilhelm

## 77105 | SALZKOTTEN

### Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung. Ein Vortragsabend für Läufer.

Andreas Butz (Buchautor, Redner, Leistungssportler, Coach und Trainer)

Andreas Butz ist einer der bekanntesten Vortragsredner und Keynote-Speaker für die Themen Gesundheit, Motivation und Sport. Der erfolgreiche Buchautor, Redner und Leistungssportler richtet sich mit diesem Vortrag gezielt an Läuferinnen und Läufer und teilt auf informative und unterhaltsame Art und Weise sein

umfangreiches Wissen über Trainingsplanung und Lauftechnik: - Wie funktionieren effektives Dauerlaufen, Tempotraining und Regeneration?

- Wie betreibe ich eine optimale Trainingssteuerung?

- Was unterscheidet herzfrequenzorientiertes und tempoorientiertes Lauftraining?

- Welche Möglichkeiten der Leistungsdiagnostik gibt es?

- Wie ermittle ich mein Potenzial über verschiedene Laufdistanzen?

- Die Laufcampus-Methode: Was sie ausmacht und warum sie zum Erfolg führt

- „Leere“ Kilometer & Co.: Wie man Fehler vermeidet und intelligent trainiert

Exklusiv und in Hinsicht auf den 12. Salzkotten Marathon am 2. Juni 2019, bei dem er übrigens selbst über die Marathon-Distanz an den Start gehen möchte, leitet Andreas Butz an diesem Abend den Vorbereitungs-Countdown zum Marathon ein und sorgt dafür, dass Sie auf den Punkt vorbereitet und topfit an den Start gehen werden:

- Optimal vorbereitet: Was gibt es vor dem Salzkotten-Marathon zu beachten und wie sieht die letzte Woche vor dem Wettkampf aus?

- „Dos and Don'ts“: Was kann, darf oder sollte man tun, was sollte man lieber lassen?

- Tipps für eine optimale Ernährung vor und während des Laufs

- Was bedeutet Tapering und wie gestalte ich die Tapering-Phase?

- Wie sieht die richtige Renneinteilung aus?

- Was nach dem Marathon wichtig ist: Tipps für eine optimale Regeneration

Der „Laufpapst“ Andreas Butz ist nach Dr. Matthias Marquardt, Prof. Dr. Ingo Froböse und Michael von Kunhardt, die in den Vorjahren 2016 bis 2018 gemeinsam knapp 1.000 Zuhörer begeisterten, der nächste Top-Referent, der sich in der Sälzerhalle anschickt, Läufer und Sportler mit einem großartigen Vortrag zu begeistern.

Ab dem 6. Mai 2019 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.

**Mi, 08.05.2019, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Sälzerhalle, Upsprunger Str. 1, 33154 Salzkotten

Teilnehmerzahl: min. 150 / max. 400

**12,00 € (Vorverkauf) / 15,00 € (Abendkasse)**

## ÜBER ANDREAS BUTZ

Bekannt geworden ist der gefragte Vortragsredner Andreas Butz durch seine Bücher, Publikationen und Trainingspläne. Die Karriere führte ihn zunächst in nur wenigen Jahren von der Banklehre bis auf den Vorstandsposten eines börsennotierten Unternehmens. 2001 folgte er seiner Berufung und gibt seither seine Erfahrungen als Speaker, Trainer und Autor weiter. Mit seinem Laufcampus Trainerteam bietet Andreas Butz Aktivseminare in Spanien und der Schweiz an und bildet in der Laufcampus Akademie Lauftrainer, Firmenlauftrainer und Personal Trainer aus. In seiner Praxis für Leistungsdiagnostik in Euskirchen betreut das Expertenteam rund um Andreas Butz auch Einzelpersonen individuell mit maßgeschneiderten Trainingskonzepten. Als Sportler hat Andreas Butz bisher an über 130 Marathons teilgenommen, sowie mehrere Ultraläufe und Triathlons gefinisht. Schon früh erlernte er so die Zusammenhänge von persönlicher Fitness und



Foto: Norbert Wilhelmi

beruflicher Leistungsfähigkeit. Als Vortragsredner ist Andreas Butz sowohl in der Sportszene als auch in der Wirtschaft unterwegs. Aus zahlreichen Medien kennt man ihn als Experten sowohl in der »fit for fun« wie auch im »manager magazin«, im »FOCUS Magazin« ebenso wie in aus der »Runner's World«. Während es bei seinen Vorträgen auf Kongressen und Firmenveranstaltungen vor allem um die persönliche Leistungsfähigkeit und Selbstmotivation im Beruf und Alltag geht, wollen die Teilnehmer bei Läuferereignissen erfahren, wie sie schneller und leichter ihre sportlichen Ziele erreichen. Andreas Butz ist fest davon überzeugt: In jedem Menschen stecken riesige, nicht ausgeschöpfte Potenziale, die durch einen aktiven und gesunden Lebensstil geweckt werden können. Deshalb und durch seine große Leidenschaft bringt er Menschen zum Laufen. Denn Laufen ist der kürzeste Weg zu einem Lebensstil, der durch Fitness, Gesundheit und Erfolg in vielen Lebenslagen gekennzeichnet ist.

Wir drucken **Farbe**  
in ihrer schönsten Form

- Beratung
- Nuten, Falzen, Stanzen, Prägen
- Gestaltung
- Worauf wir drucken
- Broschüren
- Verpackungen

**Dienstleistung Druck GmbH**  
Stargarder Straße 11  
33098 Paderborn  
Tel. (0 52 51) 1 42 88-0  
Fax (0 52 51) 1 42 88-29  
info@d-druck.net  
www.d-druck.net



Regionale Geschenkkidee - Nicht nur zu Weihnachten!

**buntgemischt**  
UNIVERSAL DESIGN

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

ein Projekt von **lichtenstein medien**



Abbildung: geralt/Pixabay.com

### **Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer/-innen**

*Meinolf Krome*

Du planst in diesem Jahr einen oder mehrere Volksläufe, einen Halbmarathon oder sogar einen Marathon? Eine systematische Vorbereitung gepaart mit gezieltem Training helfen, Leistung zu optimieren und Gesundheit zu erhalten. Anhand eines sportmedizinischen Feldstufentests auf der Tartanbahn der Sportanlage der Universität Paderborn, geleitet von einem Team des Sportmedizinischen Instituts, wird deine aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit getestet und du erhältst fundierte Empfehlungen zu Laufgeschwindigkeiten und Herzfrequenzen für dein individuelles Training.

*Der Feldstufentest inkl. Auswertung und individueller Trainingsempfehlung sind in der Kursgebühr enthalten. Auf Wunsch kann zum Aufpreis von 70,00 € ein 3-Monats-Trainingsplan erstellt werden. Die Leistungsdiagnostik wird in Zusammenarbeit mit dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn angeboten. Für mögliche Fragen steht Ihnen Markus Krick (Tel. 05258 93796-101, E-Mail markus.krick@vhs-vor-ort.de) als persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung.*



Foto: Tama66/Pixabay.com

### **77106 | PADERBORN Di, 05.02.2019, 18:00-20:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.  
Sportplatz am Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, Parkplatz am Pohlweg (gegenüber vom Südring-Center), 33098 Paderborn  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25

**79,00 €**

### **77107 | PADERBORN Di, 02.07.2019, 18:00-20:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.  
Sportplatz am Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, Parkplatz am Pohlweg (gegenüber vom Südring-Center), 33098 Paderborn  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25  
**79,00 €**

## **GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND WEITERE THEMEN**

.....

### **77108 | SALZKOTTEN Faszientraining im Laufsport - Vortrag**

*Sandra Kottkamp*

Das fasziale Bindegewebe ist Voraussetzung für einen leistungsfähigen Körper, eine gute und ökonomische Lauftechnik, sowie für ein langfristig schmerzfreies Laufen ohne Überlastungserscheinungen, wie z. B. dem Fersensporn oder der Achillessehnenreizung. Aber was sind Faszien überhaupt und wie trainiere ich diese? All diese Fragen erklärt Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin und Fascial Fitness Mastertrainerin Sandra Kottkamp in dem angebotenen Vortrag. Angefangen von der Anatomie und den vielfältigen Funktionen des Faszien-systems, dem Einsatz spezieller faszialer Lauftechniken und dreidimensionaler Faszienübungen bis hin zum Training mit Faszienrollen und Bällen. Beispielübungen werden im Rahmen des Vortrags gezeigt und können aktiv mitgemacht werden. Zum Ende des Vortrags können Fragen zum Thema gestellt werden.

### **Di, 19.03.2019, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.  
Gesamtschule Salzkotten,  
Upsprunger Str.65-67, Raum 254  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50  
**5,00 €**

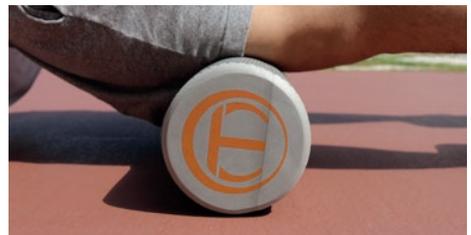


Foto: Tama66/Pixabay.com

## 70202 | 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), Chefarzt Dr. Martin Baur (Anästhesiologie, operative Intensivmedizin und Schmerztherapie) und Physiotherapeut Christoper Kröger einen Überblick über Behandlungsmöglichkeiten bei Kniegelenksleiden und den Ablauf, wenn eine Operation ansteht. Gisela Reelsen (Sozialdienst) erläutert zudem wie die Nachsorge einer Operation im Rahmen einer Rehabilitation organisiert werden kann. Im Anschluss an den ca. 45-minütigen Vortrag stehen die Referenten für Fragen der Zuhörer zur Verfügung.

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

**Mi, 06.02.2019, 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 erforderlich**



Foto: nattanan23/Pixabay.com

## 77109 | SALZKOTTEN

### **Futter dich fit... mit veganer Ernährung**

*Katharina Hink, Karsten Hink*

Iss dich fit mit veganer Küche. Die Leistungsfähigkeit des Menschen hängt zu einem wesentlichen Teil von seiner Ernährung ab. Dies gilt natürlich insbesondere auch für körperliche Betätigung. Durch eine ausgewogene Ernährung werden der Energiestoffwechsel, die mentale, konzentrierte und koordinative sowie die muskuläre Leistungsfähigkeit gesichert. In diesem Kochkurs informiert Sie Karsten Hink, ambitionierter Läufer und Veganer, in einem theoretischen Teil über die notwendigen Nährstoffe um Ihren Körper leistungsfähiger zu machen. Im von Katharina Hink geleiteten praktischen Teil setzen Sie das Gelernte direkt in unkomplizierten, alltagstauglichen Rezepten um. Denn eine für Sportler optimierte Ernährung muss nicht kompliziert sein.

*Bitte Kochschürze, Spül- und Geschirrtuch sowie Aufbewahrungsbehälter für Speisereste mitbringen. Die Umlage für Bio-Lebensmittel beträgt ca. 11,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozenten zu entrichten.*

**Sa, 16.02.2019, 10:30-14:15 Uhr**

1x, 5 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,  
Upsprunger Str. 65-67, Neue Lehrküche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**13,80 €**

### **Zur Person Katharina Hink**

Katharina Hink ist eine heimliche Paderborner Star-Köchin. Die 37-jährige Veganerin, Mutter und Läuferin ist Deutschlands „Veggie Star 2011“ und gewann mit ihrem Rezept „Möhrenpüree an Nuss-Tofu-Würfeln mit frischem Bohnen-Salat“ den bundesweit ausgeschriebenen und vom Vegetarierbund (VeBu) Deutschlands unterstützten Wettbewerb. Da sie weiß, wie schwierig der Zugang zur veganen Küche sein kann, veröffentlicht Katharina Hink ihre Rezepte und Ideen regelmäßig in einem Facebook-Blog unter dem lockeren Titel „Vegan?! Und was kannst du jetzt noch essen?“. In den Jahren 2011 und 2012 hatte sie eine eigene vegane Kolumne in der „Neuen Westfälischen“ und war Mitbegründerin des veganen Stammtischs Paderborn.

### **Der Facebook-Blog von**

**Katharina Hink ist erreichbar unter**

**[www.facebook.com/vegan.kochen](http://www.facebook.com/vegan.kochen).**



Foto: stevepb/Pixabay.com

## 77110 | SALZKOTTEN

### Laufen trifft... Ernährung und Lesen?!

#### Oder: Wie Schokolade zum Doping wird!

Marion Fladda, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Personaltrainerin und praenet-Partnerin

Sportliche Aktivitäten sind für viele Menschen eine ideale Freizeitgestaltung, gerade in den Frühjahrs-, Sommer- und Herbstmonaten. Sie machen Spaß, gute Laune und letztendlich auch fit. Ein gelungenes Zusammenspiel von richtiger Ernährung und Bewegung steigert zudem die Leistungsfähigkeit und ist immer ein zusätzliches Plus für die Gesundheit. Welche Rolle spielen hierbei die unterschiedlichen Nährstoffe und wie sieht das richtige Timing aus, um eine optimale Regeneration zu gewährleisten? Gerade für den Breitensportler ist dies besonders wichtig und eine unkomplizierte und einfache Umsetzung im Alltag entscheidet maßgeblich über den Erfolg. Denn alles was zu kompliziert und aufwendig ist, geht im stressigen Arbeitsalltag früher oder später wieder unter. Hierzu wird die Autorin und Läuferin Marion Fladda gezielt Passagen aus Ihrem Buch „Marathon Thru Hiker - Das Trainingstagebuch“ lesen, in dem es um die Vorbereitung einer Läuferin auf ihrem Weg zum Marathon geht, und uns auf eine Reise durch die Höhen und Tiefen des Trainings mitnehmen. Neben humorvollen Erlebnissen aus Sport und Alltag werden auch fachliche Informationen und tiefgründige Fragen des Lebens aufgegriffen. Passagen aus dem weiteren Buch „Auf den Spuren unseres Schweinehundes“ nimmt uns mit in eine längst vergangene Zeit, in der wir noch als Jäger und Sammler durch die Savanne gezogen sind. Unser Körper ist noch immer auf ein Leben zwischen Säbelzahn tiger und Mammot getrimmt. Viele gesundheitliche Probleme, die sich in unserer modernen Welt immer weiter verbreiten,

sind in der großen Abweichung unserer heutigen Lebensweise von der damaligen begründet. Neben einer verständlichen Erklärung über die Funktionsweisen unseres Körpers geht Marion Fladda auf die wichtigen Bereiche Nährstoffe, Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe ebenso ein wie auf den gezielten Einsatz der verschiedenen Nährstoffe im Sport.

Die Veranstaltung richtet sich an gesundheitsbewusste Läufer, die nicht nur etwas über Ernährung erfahren möchten, sondern auch, wie ihre geliebte Schokolade zum Doping wird und findet in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet und dem Küchenstudio Jansen statt. Im Rahmen der Veranstaltung werden den Teilnehmenden kleine Kostproben gereicht, die garantiert Appetit auf eine gesunde Ernährung machen!

**Mi, 20.03.2019, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Küchen-Studio Jansen, Paderborner Straße 26

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

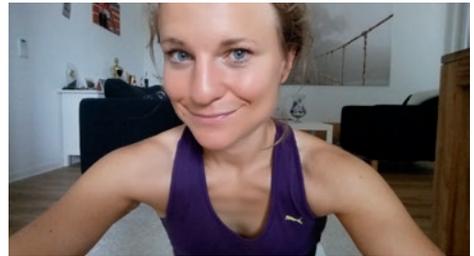


Foto: Privat

#### Zur Person Marion Fladda

Die Autorin ist erfahrene Marathon- und Ultramarathonläuferin. Neben ihrer Leidenschaft, dem Laufen, ist sie als Ernährungsberaterin und Personal Trainerin tätig. Sie hält Vorträge und Workshops im Zusammenspiel mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet um für eine gesunde und bewusste Ernährung und Lebensweise zu werben.

*„Es ist die Summe der einzelnen Schritte, die Dich an Dein Ziel bringen.“ (Marion Fladda)*



Foto: FitNishMedia/Pixabay.com

### 77111 | SALZKOTTEN

#### Mehr Zeit zum Laufen! -

#### Effektives Zeitmanagement (Infoabend)

*Maria Liebeck, Präventologin und Dipl.-Lauftherapeutin*

Endlich Zeit zum Laufen! Sie sind sich nicht sicher, ob sich das Zeitmanagement-Seminar wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser Infoabend genau richtig für Sie! Lernen Sie die Referentin und ihr Konzept sowie weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen. Wir freuen uns auf Sie!

**Mi, 06.03.2019, 19:00-20:00 Uhr**

1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 77112 | SALZKOTTEN

#### Mehr Zeit zum Laufen! -

#### Effektives Zeitmanagement (Seminar)

*Maria Liebeck, Präventologin und Dipl.-Lauftherapeutin*

Endlich Zeit zum Laufen! Insbesondere beim Blick auf den möglicherweise vorhandenen Trainingsplan fragen sich Läufer/-innen regelmäßig, wie sie das Trainingspensum bloß in den Alltag integrieren sollen. Denn häufig bleiben die schönen Dinge des Lebens, dazu zählen natürlich auch Lesen, Freunde treffen, ins Kino gehen usw., auf der Strecke. Und warum? Weil wir das Gefühl haben, dass uns die Zeit fehlt. In diesem Seminar lernen Sie, Zeiträuber gezielt zu identifizieren, erfolgreich auszuschalten und endlich wieder Zeit für Dinge zu finden, die Sie endlich wieder oder immer schon einmal tun wollten!

*Das Seminar findet in Kooperation mit der Lauftherapie Salzkotten statt. Falls Sie unsicher sind, ob der Kurs wirklich das richtige für Sie ist, besteht die Möglichkeit einen unverbindlichen und gebührenfreien Infoabend zu besuchen (s. Kurs Nr. 77111). Ferner steht Ihnen unter der Rufnummer 05258 / 93796-101 oder der E-Mail-Adresse [markus.krick@vhs-vor-ort.de](mailto:markus.krick@vhs-vor-ort.de) Herr Markus Krick bei Bedarf sehr gerne als direkter Ansprechpartner zur Verfügung.*

**Mi, 13.03.2019, 19:00-20:30 Uhr**

**Mi, 27.03.2019, 19:00-20:30 Uhr**

**Mi, 10.04.2019, 19:00-20:30 Uhr**

3x, 6 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**64,00 € / ab 8 Teilnehmern 49,00 €**

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

## LAUFEN INTERNATIONAL



Foto: Privat

### 77113 | SALZKOTTEN

#### In 80 Stunden nach Bystrice... laufen!?!

Christian Vöcks

Im Rahmen des 10-jährigen Jubiläums der beiden Partnerstädte Salzkotten und Bystrice pod Hostýnem soll als Höhepunkt ein Lauf (!) innerhalb von 80 Stunden in die Tschechische Partnerstadt veranstaltet werden. Wer diese Herausforderung liest, wird sich im ersten Moment denken: „Wie soll das denn gehen? Unmöglich...!“ Aber wer das Team der Städtepartnerschaft Salzkotten-Bystrice kennt, der weiß, was alles möglich ist.



Foto: Privat

So wurde bereits 2013 in 60 Stunden nach Bystrice pod Hostýnem geradelt und alle Teilnehmenden dieser Aktion sprechen noch heute begeistert davon. Ferner startet ein Team Städtepartnerschaft regelmäßig bei verschiedenen Volksläufen (Salzkotten Marathon, Hostýn-Lauf etc.). Über die gemeinsame Faszination für das Laufen entstand in den Jahren die Idee zu diesem 80-Stunden-Lauf über eine Distanz von ca. 800 Kilometern. Warum der Lauf dennoch nicht nur von ambitionierten Wettkampfläufers sondern auch von Freizeitsportlern entspannt und

gut zu bewältigen ist, erfahren Sie an diesem Vortragsabend. Das genaue Datum des Laufs steht zur Drucklegung dieses VHS-Sonderheftes noch nicht genau fest, soll aber im Sommer 2020 stattfinden. Im Rahmen des Vortrags wird das Partnerschaftskomitee Salzkotten-Bystrice auf die Idee und alle Aspekte der Organisation (Streckenführung, Teams, Service, weitere Aufgaben) sowie den aktuellen Planungsstand des Laufs eingehen.

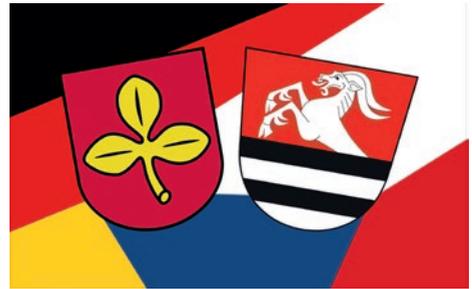
*Der Infoabend findet in Zusammenarbeit mit dem Partnerschaftskomitee Salzkotten-Bystrice statt. Für weitere Informationen zu der geplanten Aktion steht der Organisator Christian Vöcks unter der Rufnummer 01 60 / 96 70 11 10 oder der E-Mail-Adresse [voecks@gmx.de](mailto:voecks@gmx.de) als Ansprechpartner zur Verfügung.*

**Do, 04.04.2019, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



#### Die Städtepartnerschaft zwischen Salzkotten und Bystrice pod Hostýnem

Die tschechische Stadt Bystrice pod Hostýnem, die seit 2009 mit Salzkotten eine offizielle Städtepartnerschaft pflegt, liegt im Osten Tschechiens in der Walachei am Fuße des Berges Hostýn. Die Stadt liegt ca. 300 km östlich von Prag in der Region Mähren an den westlichen Ausläufern der Karpaten. Bystrice pod Hostýnem bildet mit der Mittelgebirgslandschaft das Tor zum Erholungsgebiet des Hostýn Berges, das als Wanderregion bekannt ist. In der geschichtsträchtigen Stadt leben ca. 8.700 Einwohner. Das Stadtgebiet umfasst fünf Ortschaften auf einer Fläche von 267 Hektar.

Bereits im Jahr 1987 gab es den ersten Kontakt zwischen zwei Tanzgruppen aus Salzkotten und Bystrice p.H. Daraus wuchs über die Jahre und Generationen eine enge Freundschaft, die im Jahre 2009 mit der Unterzeichnung der Partnerschaftsurkunde zwi-

schen den beiden Städten gefestigt wurde. Durch viele Aktivitäten wie z. B. Jugendaustausch, Besuche zu Stadtfesten und Schüleraustausch wird eine aktive Städtepartnerschaft gelebt. Auch viele gemeinsame sportliche Aktivitäten wie die mehrfache gemeinsame Teilnahme am Salzkotten-Marathon und dem Host'yn-Lauf in Bystrice gehören zu den Aktivitäten, die durch das Komitee Städtepartnerschaft organisiert werden.

*Für weitere Informationen zur Städtepartnerschaft steht der Vorsitzende des Partnerschaftskomitees, Klaus Adrian, unter der Rufnummer 0 52 58 / 94 08 05 oder 01 71 / 5 09 72 18 zur Verfügung.*

## **77114 | SALZKOTTEN**

### **Fahrt des Partnerschaftskomitees Belleville-Salzkotten zum Marathon du Beaujolais am 23.11.2019**

*Annette Stracke,  
Partnerschaftskomitee Belleville-Salzkotten*

Das Partnerschaftskomitee Belleville-Salzkotten organisiert in jedem ungeraden Kalenderjahr, so auch 2019, eine Fahrt - nicht nur für Läuferinnen und Läufer. Denn rund um das dritte Wochenende im November präsentiert sich das Beaujolais ganz anders als auf der Fahrt im Mai. Wichtig und bei beiden Fahrten obligatorisch ist die Unterbringung in Gastfamilien, denn auch bei dieser Fahrt steht neben dem Lauf-Event am Samstag und einem gemeinsamen Ausflugstag am Sonntag die Begegnung mit den neuen oder alten Freunden in Frankreich im Mittelpunkt. Am Freitag geht es um 6:00 Uhr los und schon um 18:00 Uhr empfängt das französische Komitee die Gruppe zu einer lockeren Pasta Party. Der Samstag steht ganz im Zeichen des Marathons, auch Zuschauer werden zum Anfeuern gern mitgenommen, es gibt auch am Rande des insgesamt 12.000 Läufer umfassenden Ereignisses in Villefranche und der Umgebung viel zu entdecken. Die Läufer starten bei allen Läufen größtenteils verkleidet, es geht durch die Weinberge, durch Keller und an Fässern vorbei und sogar durch eine Markthalle führt der Lauf. Die stilsichere Verpflegung (Rotwein für die Läufer) und das Entertainment an der Strecke sind außergewöhnlich gut. Die Laufzeit steht also nicht unbedingt im Mittelpunkt des Interesses... Die „Nacht des Beaujolais“ mit der Präsentation des Beaujolais Nouveau lässt den Läuferstag mit Tanzmusik ausklingen. Am Montag fährt die Gruppe wieder zurück nach Salzkotten.

*Im Vorfeld der Fahrt ist es geplant, den Läufern gemeinsam mit der VHS vor Ort und der Leichtathletik-Abteilung des VfB 1910 Salzkotten e. V. konkrete Angebote zur persönlichen Vorbereitung machen zu können. Die Ankündigung wird rechtzeitig über die Tagespresse sowie die Internetseiten der VHS veröffentlicht. Weitere Infos zum Lauf finden Sie bereits jetzt unter [www.marathon-dubeaujolais.org/](http://www.marathon-dubeaujolais.org/)*

### **Die Städtepartnerschaft Belleville Salzkotten**

Was mit einer lebendigen Partnerschaft zwischen der damaligen Realschule Salzkotten und dem College Emile Zola in Belleville vor über 30 Jahren begann, mündete zur Freude aller Beteiligten 1991 in einer offiziellen Städtepartnerschaft zwischen der Stadt Salzkotten und der französischen Stadt Belleville. Die Bürgermeister Konrad Rump und Georges Dutreuve unterzeichneten die Urkunden in dem Wissen, dass es ein Geschenk ist, sich nun freundschaftlich begegnen zu dürfen. Von diesem Geschenk machen nun auf beiden Seiten der Partnerschaft viele Menschen seit gut zwanzig Jahren ausgiebig Gebrauch. Jährlich abwechselnd sind die Salzkottener in Belleville zu Gast bzw. eine Gruppe aus Belleville besucht Salzkotten. Ergänzend fährt im 2-Jahres-Rhythmus eine Gruppe zum Marathon du Beaujolais, einem besonderen Laufereignis im November jedes Jahres. Das Komitee Belleville-Salzkotten veranstaltet schon traditionell ein Boule-Turnier, man trifft sich zum Zwiebelkuchenessen und begrüßt den jungen Beaujolais.

*Weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage von der Präsidentin der Partnerschaftskomitees, Frau Annette Stracke, unter 01 71 / 7 94 63 41 oder [Annette.Stracke@gmx.de](mailto:Annette.Stracke@gmx.de).*

# ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

## Allgemeine Hinweise

Gemäß der aktuellen Gebührensatzung des VHS-Zweckverbandes

## Anmeldung

### Wie melde ich mich an?

Eine vorherige verbindliche Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen ist in jedem Fall erforderlich. Diese ist online über [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) möglich. Ferner können Sie sich in den Bürger- und VHS-Büros der einzelnen Verbandsstädte und -gemeinden telefonisch, persönlich, schriftlich per Brief, Fax oder E-Mail anmelden. Die Öffnungszeiten und Kontaktdaten sind auf S. 6 angegeben. Die Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen der VHS ist grundsätzlich verbindlich und verpflichtet auch bei Nicht-Teilnahme zur Entrichtung der Kursgebühr. Melden Sie mehrere Personen zum Kurs an, übernehmen Sie grundsätzlich die Gebührenpflicht für alle von Ihnen angemeldeten Personen.

### Wie erfahre ich, ob alles richtig gelaufen ist?

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung! Über Ausfälle oder Terminverschiebungen werden Sie rechtzeitig informiert.

### Wann 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 berechnet:

ab 10 Teilnehmer	2,20 € je UStd.
8 bis 9 Teilnehmer	2,75 € je UStd.
6 bis 7 Teilnehmer	3,67 € je UStd.
4 bis 5 Teilnehmer	5,50 € je UStd.

Dies gilt nicht für pauschal kalkulierte Kursgebühren.

### 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.

# ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

## Zahlung

### Wie zahle ich die Kursgebühr?

Sie erhalten von uns einen Gebührenbescheid für jeden VHS-Kurs, zu dem Sie sich verbindlich angemeldet oder an dem Sie teilgenommen haben. Der Bescheid wird nach Beginn des Kurses an Sie versandt. Selbstverständlich erhalten Sie keinen Bescheid, wenn der Kurs im Vorfeld abgesagt werden musste oder Sie sich bis drei Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Kursbeginn schriftlich abgemeldet haben.

Bitte überweisen Sie Ihre Kursgebühr erst nach Erhalt des Gebührenbescheides. Dieser enthält ein Kassenzeichen, anhand dessen Ihre Zahlung eindeutig zugeordnet werden kann. Sie geben das Kassenzeichen einfach als Verwendungszweck bei der Überweisung mit an.

Zahlungen, die ohne das Kassenzeichen erfolgen, können nur sehr schwer oder gar nicht zugeordnet werden. Um Missverständnisse oder gar unberechtigte Mahnungen zu vermeiden, bitten wir Sie daher, den Gebührenbescheid der VHS abzuwarten und die Überweisung erst dann vorzunehmen.

## Abmeldung

### Was mache ich, wenn ich nicht teilnehmen kann?

Die Abmeldung von Kursen und Veranstaltungen der VHS ist wie folgt möglich:

1. Bis zu drei volle Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Veranstaltungsbeginn können Sie sich schriftlich per Brief, Karte, Fax oder E-Mail in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder –gemeinde abmelden. Die Teilnahmegebühr wird Ihnen vollständig erlassen.

2. Nach Ablauf der Abmeldefrist von drei vollen Werktagen vor Veranstaltungsbeginn können Sie nur aus beruflichen oder gesundheitlichen nachweisbaren Gründen von der Anmeldung zurücktreten. Ist zum Zeitpunkt der Abmeldung weniger als die Hälfte der Unterrichtseinheiten einer Veranstaltung verstrichen, ist die Hälfte der festgesetzten Teilnahmegebühr zu entrichten. Danach ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

In allen übrigen Fällen besteht auch bei Nichtteilnahme grundsätzlich die Pflicht zur Zahlung der vollen Teilnehmergebühr (nebst ggf. zu entrichtenden Umlagen für Lern- und Unterrichtsmittel, Lebensmittel etc.). Eine Abmeldung beim Kursleiter/-in genügt grundsätzlich nicht.

## Hausordnung und Barrierefreiheit

Die Veranstaltungen der VHS finden überwiegend nicht in eigenen Räumen statt. Um einen barrierefreien Zugang zu gewährleisten, bitten wir Teilnehmer/innen mit Behinderung im Vorfeld die VHS zu benachrichtigen, um geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung zu stellen. Bitte beachten Sie die Hausordnung in den betreffenden Gebäuden und behandeln Sie Gebäude, Inventar und Material sorgfältig. In den Gebäuden besteht Rauchverbot. Tiere sind nicht erlaubt.

## Haftung

Für Unfälle und Schäden, die nicht nachweislich auch das Verschulden der VHS zurückzuführen sind, sowie für mitgebrachte persönliche Dinge besteht keine Haftung. Die VHS haftet im Rahmen der gesetzlichen Haftpflichtversicherung.



## Eine Gesundheitsinitiative in enger Zusammenarbeit mit



VfB 1910  
Salzkotten e.V.  
Leichtathletik



**praenet**   
das gesundheitsnetzwerk brilon



KÜCHEN-STUDIO  
**JANSEN**

**PARTNERSCHAFTSKOMITEE  
BELLEVILLE-SALZKOTTEN**

12. KLINGENTHAL SPORT  
**SALZKOTTEN  
MARATHON**

 **SPORTMEDIZINISCHES INSTITUT**  
Universität Paderborn

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