

Foto: HomePixel\_XXI./Stock

# PROGRAMM

## 1. Halbjahr 2024



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





Seit mehr als  
35 Jahren!

# die Sprach- werkstatt

## Wenn nicht jetzt, wann dann ?

Am 01.03.2024 beginnt ein viermonatiger

### Lehrgang zur Vermittlung von Grundkompetenzen

zur Vorbereitung auf

### Kaufmännische Umschulungen (IHK)

Verschiedene Fachrichtungen - Präsenzunterricht

Beginn: 03.07.2024, 24 Monate in Vollzeit oder 36 Monate in Teilzeit



Das virtuelle  
Schulungsprogramm für  
Arbeitsuchende und Berufstätige.

Förderung durch einen **Bildungsgutschein** ist möglich.



**Lydia Spadi B.A.**

05251/77999-13

[l.spadi@die-sprachwerkstatt.de](mailto:l.spadi@die-sprachwerkstatt.de)

Interesse geweckt?  
Wir beraten Sie gern!



**Agnieszka Kazmierczak M.Eng.**

05251/77999-28

[a.kazmierczak@die-sprachwerkstatt.de](mailto:a.kazmierczak@die-sprachwerkstatt.de)

Stettiner Straße 40-42 - 33106 Paderborn

[www.die-sprachwerkstatt.de](http://www.die-sprachwerkstatt.de)

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

wir freuen uns, Ihnen das Programmheft unserer VHS vor Ort für das erste Halbjahr 2024 zu präsentieren. Gemeinsam mit unseren Kursleitenden bieten wir Ihnen bis zum Sommer eine große Vielfalt und Auswahl von über 670 Kursen und Veranstaltungen mit fast 7.000 Unterrichtsstunden.



Um Ihnen die Suche und Auswahl der für Sie interessanten Angebote zu erleichtern, haben wir die Gestaltung des Programmheftes weiter optimiert. Besonders hervorzuheben ist das überarbeitete Farbleitsystem, das ohne Erklärungen auskommt und die sechs Städte und Gemeinden, in denen die Kurse und Veranstaltungen unserer VHS stattfinden, deutlich hervorhebt. Innerhalb der sieben Fachbereiche, in die unser Programmheft wie bisher gegliedert ist, können Sie anhand der Farben schnell und einfach erkennen, welche Kurse und Veranstaltungen in der von Ihnen gewünschten Stadt oder Gemeinde angeboten werden. Die über 100 Online-Kurse sind ebenfalls mit einer eigenen Farbe gekennzeichnet, um eine klare Unterscheidung zu den Präsenzveranstaltungen zu ermöglichen.

Auch nach dem Erscheinen des gedruckten Programmheftes ist das VHS-Team gemeinsam mit den Kursleitenden ständig bestrebt, das Bildungsangebot für Sie zu erweitern. So dürfen Sie sich auch im laufenden Semester auf neue und zusätzliche Kurse und Veranstaltungen freuen, die stets aktuell auf unseren Internetseiten unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) angekündigt werden. Der neue QR-Code auf der Titelseite des Programmheftes führt Sie direkt dorthin.

Wir wissen, dass die Qualität unserer Kurse für Sie von großer Bedeutung ist und entscheidend vom Engagement der Kursleitenden abhängt. Um dies auch weiterhin zu gewährleisten, war es unumgänglich, die Teilnahmegebühren für Kurse und Veranstaltungen moderat anzupassen. Damit haben wir uns den notwendigen Spielraum geschaffen, um gerade in Zeiten allgemeiner Kostensteigerungen die Einstiegshonorare für unsere Kursleitenden zu erhöhen und damit ihr Engagement weiterhin angemessen zu würdigen.

Gemeinsam mit unseren Kursleitenden blicken wir auf das umfangreiche Bildungsangebot des ersten Halbjahres 2024 und freuen uns wie immer auf bekannte Gesichter und neue Teilnehmende, die sich mit Neugier, Anspruch und Freude am Lernen gemeinsam weiterbilden möchten. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Suche nach Ihrem nächsten Kurs, Vortrag oder Webinar, sei es beim Blättern in diesem Programmheft oder beim Besuch unserer Internetseiten. Ich freue mich, Sie bei dem einen oder anderen Kurs oder auch einer unserer Studienreisen als Teilnehmende begrüßen zu dürfen. Bleiben Sie offen, interessiert und zuversichtlich!

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

Markus Krick, Leiter der VHS vor Ort

# ■ INHALTSVERZEICHNIS

## Weitere Rubriken

Vorwort .....	S. 3
Inhaltsverzeichnis .....	S. 4
Anmeldung und Kontakt .....	S. 6
Hauptgeschäftsstelle .....	S. 8
Qualitätsmanagement .....	S. 9
Aktuelle Informationen .....	S. 10
Stichwortverzeichnis .....	S. 248
Datenschutzerklärung .....	S. 254
Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen .....	S. 256

## Impressum

Das Veranstaltungsprogramm der VHS vor Ort

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

Verantwortlich: Markus Krick, Leiter der VHS

Gestaltung, Umsetzung und Druck:

d-Druck, Dienstleistung Druck GmbH

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

Bildquellen: werden im Einzelnen ausgewiesen

Hinweis:

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



## Unser Bildungsangebot im 1. Semester 2024

- 1 Mensch und Gesellschaft** ..... S. 17
- Studienfahrten und Exkursionen | Gesellschaft und Politik | Heimat- und Länderkunde | Philosophie und Religion | Lebenskompetenz | Recht, Finanzen und Vorsorge | Verbraucherfragen und Sicherheit | Wohnen und Garten | Umwelt und Technik
- 2 Eltern und Familie** ..... S. 45
- Erziehung und Förderung | Natur, Umwelt und Technik erleben | Kreativität und Musik | Spiel, Bewegung und Entspannung | Ernährung
- 3 Sprachen der Welt** ..... S. 79
- TELC-Sprachzertifikate | Deutsch und Deutsche Gebärdensprache | Englisch | Spanisch Italienisch | Französisch | Weitere Sprachen Europas | Weitere Sprachen der Welt
- 4 Beruf und EDV** ..... S. 109
- Kaufmännische Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat | Betriebswirtschaftslehre und Buchführung | Fortbildungen für Tagespflegepersonen | Berufliche Praxis und Schlüsselqualifikationen | Grundlagen der EDV und 10-Finger-Tast schreiben | Office-Anwendungen | Online-Dienste und künstliche Intelligenz | Smartphone, Tablet & Co. | Digitale Fotografie und Medienbildung
- 5 Kultur und Kreativität** ..... S. 151
- Literatur und Kunst | Malen und Zeichnen | Nähen und Textiles Gestalten | Plastisch-handwerkliches Gestalten | Musik, Tanz und Theater | Hobby und Freizeit
- 6 Ernährung und Kochen** ..... S. 173
- Kochen | Internationale Küche | Backen | Kulinarische Events
- 7 Gesundheit und Fitness** ..... S. 191
- Gesundheitsbildung | Psychologie und Gedächtnis | Entspannung & Meditation | Autogenes Training | Yoga | Qigong | Rücken, Wirbelsäule & Beckenboden | Gesundheitsförderung durch Bewegung | Fitnesstraining | Fitness mit Choreographie | Schwimmen & Aquafitness | Weitere Sportarten | Salzkotten Marathon 2024

## ■ ANMELDUNG UND KONTAKT

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

### Bürgerbüro der Stadt Büren

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

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

### Bürgerbüro der Stadt Delbrück

Anschrift  
Stadtverwaltung Delbrück  
Himmelreichallee 20  
33129 Delbrück  
Telefon 0 52 50 / 99 61 93

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

### Bürgerbüro der Stadt Geseke

Anschrift  
Bachstr. 4  
59590 Geseke

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

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

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

**Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der VHS vor Ort (siehe Seite 256).  
Bitte beachten Sie auch die Datenschutzerklärung auf Seite 254.**

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

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

### **Bürgerservice der Gemeinde Hövelhof**

<b>Anschrift</b>	<b>Öffnungszeiten</b>
Rathaus Hövelhof	Mo, Mi, Fr 08:00-12:00 Uhr
Schloßstraße 14	Di 08:00-12:00 und 14:00-16:00 Uhr
33161 Hövelhof	Do 08:00-12:00 und 14:00-17:00 Uhr
Telefon 0 52 57 / 5 00 92 14	

### **Bürgerservice der Stadt Salzkotten**

<b>Anschrift</b>	<b>Öffnungszeiten</b>
Rathaus Salzkotten	Mo, Di 07:30-13:00 und 14:00-17:00 Uhr
Marktstraße 8	Mi, Fr 07:30-13:00
33154 Salzkotten	Do 07:30-13:00 und 14:00-18:00 Uhr
Telefon 0 52 58 / 5 07-0	Sa 09:00-12:00 Uhr
	jeden 1. und 3. Sa im Monat

### **Rathaus Bad Wünnenberg**

<b>Anschrift</b>	<b>Öffnungszeiten</b>
Poststraße 15	Mo-Fr 08:00-12:30 Uhr
33181 Bad Wünnenberg-Fürstenberg	Mo u. Di 14:00-16:00 Uhr
Telefon 0 29 53 / 7 09 15	Do 14:00-17:30 Uhr

- **Ihre Anmeldung ist verbindlich.**
- **Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.**
- **Abmeldungen sind schriftlich bis drei volle Werkzeuge vor Kursbeginn möglich.**
- **Sie erhalten eine Rechnung nach Kursbeginn.**

# HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

## Ihre Ansprechpartner\*innen



**Markus Krick**  
Leiter der  
Volkshochschule  
0 52 58 / 9 37 96-100  
markus.krick@vhs-vor-ort.de



**Markus Discher**  
Stellv. Leiter der  
Volkshochschule  
Qualitätsmanagement-  
beauftragter  
0 52 58 / 9 37 96-101  
markus.discher@vhs-vor-ort.de



**Yvonne Friedelt**  
Hauptamtliche  
pädagogische  
Mitarbeiterin  
0 52 58 / 9 37 96-102  
yvonne.friedelt@vhs-vor-ort.de



**Insa Burmann**  
Hauptamtliche  
pädagogische  
Mitarbeiterin  
(derzeit in Elternzeit)



**Sabine Hesse**  
Mitarbeiterin  
der Verwaltung  
0 52 58 / 9 37 96-0  
sabine.hesse@vhs-vor-ort.de



**Heike Schaub**  
Mitarbeiterin  
der Verwaltung  
0 52 58 / 9 37 96-0  
heike.schaub@vhs-vor-ort.de

## Sitz der Hauptgeschäftsstelle

**Sitz der Hauptgeschäftsstelle**  
Lange Straße 56  
33154 Salzkotten

**Öffnungszeiten**  
Mo bis Fr  
Mo, Di, Do

08:00 bis 12:00 Uhr  
14:00 bis 16:00 Uhr

## Qualität heißt für uns:

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



## Anregungen, Lob und Kritik nehmen wir gerne entgegen:

VHS vor Ort  
Lange Straße 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](mailto:info@vhs-vor-ort.de)

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



## ■ AKTUELLE INFORMATIONEN

### Herzlicher Abschied und herzlich Willkommen: personelle Veränderung im pädagogischen Team der VHS vor Ort

Unsere hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin Insa Burmann ist zum 1. Oktober 2023 in Elternzeit gegangen. Das gesamte Team der VHS verabschiedete sie an ihrem letzten Arbeitstag mit den allerherzlichsten Wünschen für die bevorstehende Geburt ihres Kindes.



v. l.: Yvonne Friedelt, Insa Burmann, VHS-Leiter Markus Krick (Foto: VHS vor Ort)

Zum 1. September 2023 ist Yvonne Friedelt als neue hauptamtliche Mitarbeiterin dem pädagogischen Team der VHS beigetreten und wird die Aufgaben von Frau Burmann als Elternzeitvertretung übernehmen.

### VHS und Jugendpflege Büren: Veranstaltungsreihe für den Jugendbeirat Büren

Durch die enge Zusammenarbeit zwischen unserer VHS und der Jugendpflege Büren wurde dem im November 2022 gewählten Jugendbeirat in Büren eine umfassende Veranstaltungsreihe mit Referentin Lena Poplawski ermöglicht. Diese bot eine bunte Mischung aus Schulungs- und Reflexionsmöglichkeiten, um die Mitglieder des Jugendbeirats auf ihrem Weg zur politischen Mitgestaltung zu stärken und zu unterstützen. Das Projekt förderte das bemerkenswerte Engagement der Jugendlichen für politische Themen aktiv und nahm sie auf ihrem Weg an die Hand: „Durch die Unterstützung der VHS vor Ort ist es uns möglich neue Wege der Zusammenarbeit zu finden. Die Mitglieder werden dabei bestärkt ihre Ideen und Projekte gemeinsam umzusetzen.“ (Alessandro Ferraro, Jugendpflege Büren).



Yvonne Friedelt (VHS, links im Bild) und Referentin Lena Poplawski mit Mitgliedern des Jugendbeirats Büren

Die Mitglieder des Jugendbeirats, die verschiedenen Altersgruppen angehören, arbeiteten in unterschiedlichen Projekten intensiv zusammen, um als Team zu wachsen und ihre Stärken optimal in der gemeinsamen Arbeit einsetzen zu können. Die Jahresreflexion und Strukturierung der weiteren Arbeit im Dezember markierten den Abschluss der Veranstaltungsreihe. Das Projekt zeigte, wie wichtig es ist, junge Menschen in ihrem politischen Engagement zu stärken und ihre Beteiligung an den kommunalen Entscheidungsprozessen zu fördern. Der Jugendbeirat in Büren setzt damit ein ermutigendes Zeichen für die Zukunft und zeigt, dass junge Menschen in der Politik eine wichtige Stimme haben und ihnen ermöglicht werden sollte, diese bestmöglich zu nutzen.

### Was kann ich tun? Fit für den Klimawandel!

Die Extremwetterereignisse, die sich in den vergangenen Jahren immer mehr häufen, zeigen deutlich, dass sich das Klima verändert hat und sich weiter verändern wird, wenn keine Maßnahmen ergriffen werden. Bereits jetzt ist der Klimawandel in unserem Alltag deutlich spürbar. Doch oft weiß man gar nicht, wie und wo man anfangen soll um klimafreundlicher zu leben und einen Unterschied zu machen. Der VHS-Kurs „klimafit – Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?“ ermöglicht es, Antworten auf die wichtigsten Fragen zu erhalten und konkretes, praktisch nutzbares Wissen für den Alltag mitzunehmen. Das spannende und hilfreiche Blended-Learning Format bietet einen umfangreichen Einblick in die wichtigsten Themen und Handlungsmöglichkeiten, die jeden dazu befähigen etwas Gutes für die Umwelt zu tun und einen Unterschied zu machen.



v. l.: Yvonne Friedelt, Michaela Prelle, Julia Krümmelbein/Foto: Stadt Geseke

Nach erfolgreicher Teilnahme am Kurs erhalten die Teilnehmenden ihr klimafit-Zertifikat, das sie als Multiplikator\*innen für den kommunalen Klimaschutz auszeichnet.

Das Projekt wird in enger Zusammenarbeit mit der Klimaschutzbeauftragten der Stadt Geseke, Frau Julia Krümmelbein, und Referentin Michaela Prelle, durchgeführt. Nähere Informationen unter der Kursnummer 10008.



Auszeichnung erfolgreicher Absolventinnen der Kindertagespflege-Qualifizierung für sozialpädagogische Fachkräfte im Rahmen der Soirée Chocolat in der Stadthalle Delbrück (Foto: VHS vor Ort).



## Aus- und Weiterbildung von zertifizierten Tagespflegepersonen

Im Rahmen der VHS-Veranstaltung „Soirée Chocolat – Schokoladen-Weltreise“ in der Stadthalle Delbrück, überreichten VHS-Leiter Markus Krick und stellv. VHS-Leiter Markus Discher in einer kleinen Feierstunde den Absolventinnen der Kindertagespflege-Qualifizierung für sozialpädagogische Fachkräfte die Zertifikate des Bundesverbandes für Kindertagespflege. Acht Teilnehmerinnen hatten sich tätigkeitsbegleitend vor allem abends und an Wochenenden dieser Herausforderung gestellt.

Der Ausbau der Kindertagespflege und eine entsprechende Qualifikation der Kindertagespflegepersonen haben einen hohen Stellenwert für unsere VHS und unseren Partner, das Jugendamt des Kreises Paderborn. Für das Jahr 2024 ist eine weitere KTP-Aufbauqualifizierung für sozialpädagogische Fachkräfte zum Erhalt des Zertifikats vom Bundesverband für Kindertagespflege geplant.

Um Kindertagespflegepersonen tätigkeitsbegleitend durch passgenaue Fortbildungsmaßnahmen zu unterstützen und somit die Qualitätsentwicklung in der Kindertagespflege voranzutreiben, haben wir gemeinsam mit dem Kreisjugendamt Paderborn für das Jahr 2024 erneut ein Fortbildungsangebot zusammengestellt. Der Katalog für das Jahr 2024 liegt beim Kreisjugendamt Paderborn und in der VHS-Hauptgeschäftsstelle aus und ist auf unseren Internetseiten unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) zu finden. Das aktuelle Fortbildungsangebot finden Sie unter den Kursnummern 40150 bis 40170 im Fachbereich 4: Beruf und EDV.

## Fördermittel des Europäischen Sozialfonds ermöglichen weitere Projekte für Schüler\*innen und Menschen mit Migrationshintergrund

Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW stellt für die Weiterbildung Mittel aus dem Europäischen Sozialfond (ESF) zur Verfügung. Gefördert werden zusätzliche Bildungsangebote, die die individuelle Beschäftigungsfähigkeit sowie die persönlichen und beruflichen Handlungskompetenzen verbessern. Die Teilnehmenden sollen befähigt werden, aktiv am wirtschaftlichen





Zugewanderte Schüler\*innen an der Gesamtschule Salzkotten lernen Deutsch dank Fördergeldern der Europäischen Union und des Landes Nordrhein-Westfalen (Foto: VHS vor Ort).

und sozialen Leben teilzuhaben. Als anerkannte Einrichtungen nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW hat unsere Volkshochschule die Möglichkeit, von diesen Fördermitteln zu partizipieren. Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern führten wir folgende Projekte durch:

Im Projektbereich „Weiterbildung geht zur Schule“ erwerben die teilnehmenden Schüler\*innen in unterschiedlichen Modulen verschiedenste Kompetenzen für den beruflichen Werdegang. Je nach Bedarfslage vor Ort werden den Schüler\*innen an den beteiligten Schulen entsprechende Module angeboten und durchgeführt. Seit August werden in der Gesamtschule Salzkotten zwei Gruppen mit Schülerinnen und Schüler aus ukrainischen Flüchtlingsfamilien ergänzend zum regulären Schulunterricht in der deutschen Sprache unterrichtet. Die Maßnahmen sind bis zum Ende des laufenden Schuljahres, d. h. bis zum Beginn der Sommerferien 2024, geplant und ermöglichen eine entsprechend nachhaltige Vermittlung von deutschen Sprachkenntnissen. Zum zweiten Halbjahr ist ein weiteres Modul für den Erwerb von deutschen Sprachkenntnissen angedacht. Ein weiteres Kursmodul ermöglicht es den teilnehmenden Schüler\*innen Spanisch zu erlernen.

In zwei Projekten an der Sekundarschule Fürstenberg sowie in einem weiteren Kurs an der Realschule Hövelhof erwerben die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler schwerpunktmäßig EDV- und IT-Kenntnisse für den beruflichen Werdegang. Die Schüler\*innen erwerben im Rahmen des Moduls grundlegende Kompetenzen im Umgang mit gängigen Anwendungsprogrammen des Verwaltungsbereichs von Unternehmen, Einrichtungen oder öffentlichen Verwaltungen.

Im zweiten Projektbereich „Grundbildung mit Erwerbserfahrung“ setzte unsere VHS zuletzt zwei Projekte um, die sich an Menschen mit Migrationshintergrund richteten, welche über geringe Deutschkenntnisse verfügen und sich auf dem deutschen Arbeitsmarkt orientieren möchten. Der Erwerb der deutschen Sprache wurde in den Maßnahmen mit der Vermittlung grundlegender beruflicher Kompetenzen verbunden.



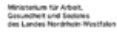
ESF-geförderter Sprachkurs in Büren (Foto: VHS vor Ort).

Im Laufe einer Maßnahme in Büren bauten mehr als 20 Teilnehmende auf bereits vorhandene Inhalte auf: insbesondere die mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit in der deutschen Sprache wurden weiter ausgebaut um den Teilnehmenden mehr sprachliche Sicherheit zu bieten. Für die Erwerbserfahrung war ein Computertraining fester Bestandteil der Maßnahme. Der Kurs wurde im Dezember mit einer international anerkannten telc-Prüfung beendet.

Ein zweiter Kurs findet seit Oktober in Delbrück statt. Auch hier streben die Teilnehmenden den weiteren Spracherwerb und das Erlernen berufsspezifischer Kenntnisse am Computer und im Internet an. Bis Ende Februar haben die Teilnehmenden

die Möglichkeit, ihre sprachlichen Fähigkeiten und Kenntnisse weiter auszubauen, um ihr Leben in Deutschland erfolgreich gestalten zu können.

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



## Soirée Chocolat: Ein genussvoller Weckruf in der Stadthalle Delbrück

Am 7. November 2023 hatten unsere VHS und Buchautor Jürgen Blum zur „Soirée Chocolat“ in die Stadthalle Delbrück geladen. Fast 50 anwesende Zuhörer\*innen erlebten einen Vortragsabend, der über die Möglichkeit zur Verkostung hochwertiger und für alle am Produktionsprozess beteiligten fair produzierter Schokolade nicht nur den Gaumen verzauberte, sondern auch wichtige Aspekte der Nachhaltigkeit beleuchtete. Jürgen Blum führte die Besucher\*innen auf eine emotionale Reise durch die Welt der Schokolade und thematisierte dabei eindringlich die Verbindung zwischen Kakaoanbau, Armut und nachhaltiger Entwicklung.



Jürgen Blum während der Soirée Chocolat in der Stadthalle Delbrück (Foto: VHS vor Ort)

Ein zentrales Anliegen von Jürgen Blum war es, das Bewusstsein der Zuschauer für die oft prekäre Situation der Kakaobauern zu schärfen. Dabei wies er darauf hin, dass die Armut der Kakaobauern auf vielfältige Weise begründet sei. Historische Faktoren wie die Kolonialzeit sowie fehlgeleitete Entwicklungshilfen wurden als mögliche Auslöser genannt. Zudem hob er die Problematik von Zöllen hervor, die die wirtschaftliche Situation der Kakao produzierenden Länder weiter verschärfe. Jürgen Blum regte die Zuhörer\*innen dazu an, über den Genuss von Schokolade hinaus einen bewussten Blick auf die Herkunft der Rohstoffe zu werfen und sich

für eine gerechtere und nachhaltigere Gestaltung der globalen Wertschöpfungskette einzusetzen.



Foto: VHS vor Ort

Die Veranstaltung war somit nicht nur ein Fest für die Sinne, sondern auch ein Appell zur Solidarität und bewussten Konsumentenscheidungen. Der Abend wird sicherlich nicht nur wegen der köstlichen Schokolade, sondern auch wegen der wichtigen Impulse von Jürgen Blum in Erinnerung bleiben.

## Sonderprogramm der VHS vor Ort zum 15. Salzkotten Marathon

Am Sonntag, 2. Juni 2024 findet in Salzkotten der „15. Klingenthal Salzkotten Marathon“ statt. Anlässlich des kleinen Jubiläums dieser für die Region einmaligen sportlichen Großveranstaltung bietet unsere VHS vor Ort in enger Zusammenarbeit mit lokalen Akteuren und Partnern auch in diesem Jahr ein runderneuertes Sonderprogramm im Vorfeld der Laufveranstaltung an. Die enthaltenen Kurse und Veranstaltungen richten sich gleichermaßen an Laufentsteiger\*innen, erfahrene oder wettkampferprobte Läufer\*innen sowie weitere an sportlichen Themen interessierte Personen.



Foto: Carmen Hirte (Privat)

Ein ganz besonderes Highlight dürfte dabei der mit Spannung erwartete Impuls-Vortrag „Be faster

## ■ AKTUELLE INFORMATIONEN

than the camel“ der Ultra-Läuferin Carmen Hirte aus Hamburg sein. Mit ihr wird Salzkotten am 24. April 2024 zum Auge eines Wüstensturms, wenn Carmen Hirte davon berichtet, wie sie an einem der härtesten Rennen der Welt, dem Marathon des Sables, teilnahm, einem 250 km Etappenlauf durch die Sahara.

Alle Kurse und Veranstaltungen des VHS-Sonderprogramms zum 15. Salzkotten-Marathon 2024 finden Sie in diesem Programmheft unter Fachbereich 7 sowie online unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) in der Sonderkategorie „Salzkotten-Marathon 2024“.



### Vom Junkie zum Iron Man – Die zwei Leben des Andreas Niedrig

Zum Semesterauftakt konnten wir gemeinsam mit unseren Partnern der Techniker Krankenkasse und der Wöhler Technik GmbH, Andreas Niedrig mit seinem Vortrag „Vom Junkie zum Iron Man – Die zwei Leben des Andreas Niedrig“ in Bad Wünnenberg begrüßen.



v. l.: Andreas Niedrig, Bürgermeister Christian Carl, stellv. VHS-Leiter Markus Discher, Christian Beyerstedt (Wöhler GmbH) und Hans-Norbert Blohme (Techniker Krankenkasse)

Nachdem er sich aus seiner Drogenabhängigkeit herausgekämpft hat, wurde Andreas Niedrig zu einem Top-Athleten und Motivationstrainer. Der 1967 geborene Ausnahmeathlet hat mehrfach am Ironman auf Hawaii teilgenommen und sehr gute Platzierungen bei Welt- und Europameisterschaften errungen. In seinem Vortrag erzählte Andreas

Niedrig aus seinem bewegten Leben. Anschaulich schilderte er mit seiner Geschichte und mit vielen Beispielen den Zuhörern besonders glaubwürdig, wie es ihm mit Einsatz, Willensstärke, Mut und Freude gelungen ist, Krisen und Rückschläge zu überwinden und seine Lebensbalance zu finden.

### Dozent\*in werden an der VHS vor Ort: Infoabende in Büren und Geseke

Um unser Programm weiter ausbauen und frische Ideen umsetzen zu können, sind wir stets auch auf der Suche nach neuen Dozent\*innen. Als Kursleitung an unserer VHS können Sie das teilen, was Sie bewegt und begeistert: ob sprachbegabt, computeraffin, sportlich aktiv oder verrückt nach Kreativem – bei uns können Sie Ihr Wissen und Ihre Leidenschaft weitergeben. Unsere Dozent\*innen sind mehr als Unterrichtende: sie geben der VHS vor Ort ein Gesicht und stehen für Angebotsvielfalt, Kompetenz und Engagement



Aber welche Voraussetzungen sollten Sie als Dozent\*in erfüllen? Wie finden Sie das richtige Thema und Format für Ihre Veranstaltung? Und wie kommen eigentlich die Teilnehmer\*innen in den Kurs? Diese und weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne im Rahmen der unverbindlichen Info-Abende im Februar und März unter dem Motto „Dozent\*in bei der VHS werden: So geht’s!“ Anschaulich und kompakt beschreiben wir Ihren Weg zur Dozententätigkeit bei der VHS, erklären was Sie dabei beachten sollten und sprechen über die organisatorischen Rahmenbedingungen an unserer Einrichtung. Selbstverständlich bleibt auch genügend Raum für Ihre Fragen und einen offenen Austausch. Neben Yvonne Friedelt, hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin der VHS, lernen Sie auch erfahrene Kursleitende kennen, die aus ihrer Praxis

berichten. Anmeldungen zu den Info-Abenden sind telefonisch (05258 93796-0) oder über unsere Internetseite möglich. Sie finden die Info-Abende hier im Programmheft unter den Kursnummern 40201 und 40202.

Wenn Sie schon vorher mit uns ins Gespräch kommen möchten, können Sie auch unsere Online-Bewerbung auf der Internetseite der VHS vor Ort nutzen. Unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) finden Sie das Formular unter dem Stichwort „Dozenten“. Nachdem Sie es ausgefüllt und abgeschickt haben, melden wir uns zeitnah bei Ihnen.

Ob bei unserem Info-Abend oder über das Online-Formular: wir freuen uns, vielleicht schon bald mit Ihnen als neue\*r Dozent\*in bei der VHS vor Ort zusammenarbeiten zu dürfen!

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

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



Grafik: Yana Momchilova/iStock

Am ersten Kurstermin können Sie probeweise an einem Sprachkurs Ihrer Wahl teilnehmen. Dafür ist nur eine vorherige telefonische Anmeldung in der Hauptgeschäftsstelle der VHS vor Ort (05258 93796-0) notwendig. Nach dem ersten Kurstag teilen Sie uns mit, ob Sie den Kurs auch weiterhin besuchen möchten. So finden Sie ganz unkompliziert den passenden Kurs und können schon bald (wieder) sprachlich durchstarten!

Zusätzlich können Sie auch unsere unverbindliche Sprachlernberatung in Anspruch nehmen. Vereinbaren Sie dafür einfach einen Termin mit Frau Burmann, um Ihren individuellen Sprachstand festzu-

stellen und einen genau darauf abgestimmten Kurs zu finden. Eine Terminvereinbarung ist telefonisch (05258 93796-102) oder per E-Mail ([insa.burmann@vhs-vor-ort.de](mailto:insa.burmann@vhs-vor-ort.de)) möglich. Beide Angebote können Sie kostenfrei nutzen.

## Informationen zur Teilnahme an Online-Kursen der VHS vor Ort

Die Möglichkeit, online an Kursen und Veranstaltungen der VHS vor Ort teilzunehmen, hat sich längst etabliert. Viele Teilnehmende schätzen es, ihren Kurs oder Vortrag bequem von zuhause aus zu verfolgen. Die Teilnahme erfolgt i. d. R. über ein bewährtes und einfach zu handhabendes Konferenzsystem wie z. B. ZOOM, Microsoft Teams oder eine andere vergleichbare Lösung.



Grafik: Alexandra Koch/Pixabay

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

Laptop, stationärer PC oder Tablet mit einem aktuellen Internet Browser; wir empfehlen Google Chrome®, Microsoft Edge® oder Apple Safari® WebCam, Mikrofon sowie Lautsprecher oder Kopfhörer stabile Internetverbindung (mindestens 6.000 Mbit, möglichst über LAN

Wie kann ich einer Videokonferenz als Teilnehmer\*in beitreten?

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

Wenn Sie unsicher sind, ob Online-Kurse das Richtige für Sie sind oder ob Sie alle technischen Voraussetzungen erfüllen, stehen Ihnen die Mitarbeiter\*innen der VHS-Hauptgeschäftsstelle unter der Rufnummer 05258 93796-0 oder per E-Mail unter [info@vhs-vor-ort.de](mailto:info@vhs-vor-ort.de) gerne als Ansprechpartner\*innen zur Verfügung.



**WDR** 2

Früh raus?  
Geht besser  
zusammen!

**RADIO AN  
SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**

# Mensch und Gesellschaft

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

1

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT



Foto: cagkansayin/iStock

## **Mensch und Gesellschaft - Unsere Weiterbildungsangebote für gesellschaftliche Partizipation und politische Beteiligung**

Der Fachbereich Mensch und Gesellschaft dient der Herausbildung und Weiterentwicklung von aktiver gesellschaftlicher Partizipation und politischer Beteiligung. In diesem Fachbereich fassen wir sowohl in der Veranstaltungsform als auch inhaltlich, vielfältigste Kursangebote unterschiedlichster Ausrichtungen zu einem Fachbereich zusammen. Wir bieten Bildungsveranstaltungen als Vorträge, Exkursionen und Seminare aus Themenbereichen wie Politik, Länderkunde, Geschichte, Philosophie, Religion, Umwelt und Technik an, aber auch Kompetenzen zu den Themen Verbraucherfragen zu Sicherheit, Recht, Finanzen und Vorsorge finden in diesem Fachbereich ihren Platz. Weltanschaulich und parteipolitisch neutral, wie es unserem Bildungsauftrag nach dem Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen entspricht, stellen wir die genannten Themen vor und nehmen ihre Inhalte im Dialog mit den Teilnehmer\*innen kritisch unter die Lupe.

Die Persönlichkeitsentwicklung und Verantwortung als Bürger\*in in einer demokratischen Gesellschaft sollen durch die Kursangebote gestärkt werden. Der Fachbereich „Mensch und Gesellschaft“ ist daher besonders darauf ausgerichtet, unsere Volkshochschule als Ort der Auseinandersetzung mit sich und seinen Lebensbedingungen zu betrachten sowie die eigene Stellung in der Gesellschaft zu reflektieren. Besonders auch für die im Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen verankerte Bildung für nachhaltige Entwicklung möchten wir ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vorhalten. Die Veranstaltungen sind geprägt durch einen offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Durchgeführt werden die Bildungsangebote unserer VHS durch qualifizierte Referent\*innen. Die Bildungsziele und Lerninhalte der einzelnen Angebote können Sie den Programminformationen entnehmen, neben dem beruflichen Nutzen sind die Kursangebote für alle Bürger\*innen offen.



# STUDIENFAHRTEN UND EXKURSIONEN



## Infoabend Studienfahrten

Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann  
 Im Rahmen des Infoabends erzählen Stefanie und Peter Hoffmann von den Studienfahrten des letzten Jahres und berichten über ihre anstehenden Studienfahrten „Hamburg - Das Tor zur Welt“ und „NDR-Landesfunkhaus Hannover“. Darüber hinaus informieren sie über weitere Exkursions-Angebote in den folgenden Semestern, wie z.B. die Studienreise inkl. Malkurs nach Monschau im November 2024.

### 10001 | Delbrück

Di, 20.02.2024, 18:00-19:30 Uhr  
 1x, 2 UStd.  
 Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20  
 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 10002 | Salzkotten

Mi, 21.02.2024, 18:00-19:30 Uhr  
 1x, 2 UStd.  
 VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20  
 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 10003 | Hannover

**Blick hinter die Kulissen - NDR-Landesfunkhaus Hannover**  
 Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann  
 Herzlich willkommen zur Reise in das Landesfunkhaus des NDR in Hannover! Wir laden Sie ein, einen

Blick hinter die Kulissen des öffentlich-rechtlichen Rundfunks zu werfen und hautnah zu erleben, wie Fernsehen und Radio produziert werden. Während der rund zweistündigen Führung erfahren Sie jede Menge Wissenswertes über den NDR und besuchen die Produktionsbereiche von Hörfunk und Fernsehen sowie die Sendesäle des Landesfunkhauses am Maschsee. Mit etwas Glück treffen Sie auch auf die bekannten Stimmen und Gesichter aus Hörfunk und Fernsehen, um Ihre Fragen direkt stellen zu können. Nach dem Besuch der Studios haben Sie die Möglichkeit, das Sprengelmuseum zu besuchen oder Hannover auf eigene Faust zu erkunden. Das Sprengelmuseum ist ein modernes Kunstmuseum, das sich auf zeitgenössische Kunst spezialisiert hat. Es ist bekannt für seine umfangreiche Sammlung von Werken des deutschen Expressionismus und der französischen Moderne. Alternativ können Sie die niedersächsische Landeshauptstadt Hannover auf eigene Faust erkunden.

Mi, 20.03.2024, 07:00-19:00 Uhr  
 1x, 14,67 UStd.

Treffpunkt; Parkplatz Sälzerhalle  
 Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 30  
 89,00 €

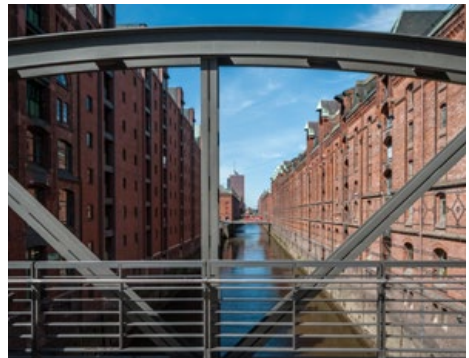


Foto: Peter Hoffmann

### 10004 | Hamburg

**Hamburg - Das Tor zur Welt**  
 Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann  
 Blankenese und das Flair von Hamburg, der Perle des Nordens. Unsere Fahrt macht Sie mit der Kultur, Geschichte und maritimen Tradition dieser einzigartigen Stadt an der Elbe vertraut. Unsere Entdeckungsreise beginnt in Blankenese mit einer fesselnden Stadtführung. Sie schlendern durch

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

verwinkelte Gassen, bestaunen die prächtigen Elb-Villen und lassen sich von der einzigartigen Atmosphäre dieses an Kapitänshäusern reichen Hamburger Vorstadt verzaubern. Von unserem Hotel in Blankenese ist schnell auch der Fährring erreicht, der Sie am Abend in die Hamburger Innenstadt mitnimmt, wo Sie Gelegenheit haben, in eigenem Tempo zum Beispiel die Landungsbrücken zu erkunden oder die Speicherstadt im Abendlicht. Der zweite Tag beginnt mit einer professionellen Stadtführung, die Sie zu den bekanntesten Wahrzeichen der historischen Speicherstadt bis zur modernen HafenCity führt. Tauchen Sie ein in das pulsierende Herz des Nordens. Am Nachmittag bleibt Ihnen Zeit, um nach Herzenslust zu flanieren und zu shoppen, um im Miniatur Wunderland die größte Modelleisenbahn der Welt zu bestaunen oder um nach einem Gang durch den Elbtunnel die Hamburger „Waterfront“ zu bestaunen.

📌 Bei den endgültigen Reisekosten kann es zu Abweichungen kommen, über die rechtzeitig informiert wird.

Mittwoch, 10.04.2024 bis 12.04.2024

jeweils 06:00-20:00 Uhr

3x, 18,67 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz Sälzerhalle

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

490,00 €

## GESELLSCHAFT UND POLITIK

10005 | Hövelhof

### Ausstellung „Anpassung, Ausgrenzung, Instrumentalisierung. Fußball in der NS-Zeit“

Die Ausstellung bietet Einblicke in die Geschichte von elf populären Fußballklubs während der Zeit von 1933 bis 1945. Friedhelm Schäffer, der die Ausstellung erarbeitet hat, erläutert, dass diese Klubs aktuell in der Ersten, Zweiten oder Dritten Bundesliga spielen und an europäischen Wettbewerben beteiligt sind. Für die Auswahl der Vereine wurde eine räumliche Eingrenzung getroffen. Sie sind mit Ausnahme des FC Bayern Münchens weitgehend im Einzugsbereich der Erinnerungs- und Gedenkstätte 1933 bis 1945 des Kreismuseums Wewelsburg beheimatet. Da der FC Bayern

deutschlandweit wie kein anderer Club einen enormen Bekanntheitsgrad hat und eine riesige Fangemeinde aufweist, wurde er mit aufgenommen. Auch die Ausgrenzung jüdischer Sportler aus den Vereinen des Deutschen Fußballbundes wird ebenso thematisiert wie die Entwicklung des jüdischen Fußballsports in Ostwestfalen-Lippe bis zur Pogromnacht 1938. Es wird den Fragen nachgegangen, welche Rolle der Frauenfußball spielte und wie die Vereine mit ihrer NS-Vergangenheit umgingen.

📌 Die Ausstellung findet in Zusammenarbeit mit der Sennebücherei Hövelhof und dem Kreismuseum Wewelsburg statt. Die Ausstellung ist zu den Geschäftszeiten der Bücherei geöffnet.

Mo, 15.04.2024

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof  
gebührenfrei



Foto: Kreismuseum Wewelsburg

### Vortrag: „Anpassung, Ausgrenzung, Instrumentalisierung. Fußball in der NS-Zeit“

Friedhelm Schäffer

Im Rahmen seines Vortrags mit Führung gibt Friedhelm Schäffer, der die Ausstellung „Anpassung, Ausgrenzung, Instrumentalisierung. Fußball in der NS-Zeit“ erarbeitet hat, ergänzende Informationen und berichtet über die Ausgrenzung jüdischer Sportler aus den Vereinen des Deutschen Fußballbundes und die Entwicklung des jüdischen Fußballsports in Ostwestfalen-Lippe bis zur Pogromnacht 1938. Zudem wird er den Fragen nachgehen, welche Rolle der Frauenfußball spielte und wie die Vereine mit ihrer NS-Vergangenheit umgehen.

10006 | Hövelhof

Vortrag für Schüler\*innen

Mo, 15.04.2024, 16:30-18:00 Uhr

1x, 2 UStd.



# S-Versicherungsmanager fühlt sich an wie endlich erledigt.

**Einfach online mehr  
Überblick.**

Bringen Sie Ihre  
Versicherungen in  
Ordnung und auf den  
optimalen Stand mit  
den genau passenden  
Tarifen. **Am besten gleich  
beraten lassen.**

**[sparkasse-pdh.de](https://sparkasse-pdh.de)**

PROVINZIAL



**Sparkasse  
Paderborn-Detmold  
Höxter**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## 10007 | Hövelhof

Mo, 15.04.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## 10008 | Geseke

### klimafit - Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Michaela Prelle

Die Extremwetterereignisse der letzten Jahre haben gezeigt, dass sich die Rahmenbedingungen unseres Alltags unter dem Einfluss des Klimawandels längst verändert haben. Das stellt Privatpersonen, aber auch die Kommunen vor neue Herausforderungen. Worin bestehen die Ursachen des Klimawandels? Auf welche Folgen müssen wir uns einstellen? Was bedeutet der Klimawandel für die eigene Kommune? Welche Möglichkeiten des Handelns im Klimaschutz und in der Anpassung gibt es? Mit dem Weiterbildungskurs „klimafit - Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?“ geben wir

den Teilnehmenden konkretes Wissen und Handlungsmöglichkeiten für den Alltag an die Hand und bringen sie mit Expert\*innen und Mitstreiter\*innen in den Dialog. Der Kurs wird seit seiner Entstehung 2017 kontinuierlich methodisch weiterentwickelt und inhaltlich aktualisiert. Die Teilnehmenden profitieren neben vertieftem Grundlagenwissen insbesondere von der Vernetzung mit lokalen Akteur\*innen, sodass an vielen Standorten Folgeaktivitäten entstehen. Energieberaterin Michaela Prelle ist Kursleiterin dieses „klimafit“-Kurses und leitet mit ihrer Expertise vier der sechs Kursabende.

📌 klimafit ist ein Projekt des WWF Deutschland, des Helmholtz-Forschungsverbunds Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) und der Universität Hamburg. Das Projekt klimafit wird seit dem 01.01.2022 im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert. Das Projekt wird in enger Zusammenarbeit mit der Klimaschutzbeauftragten der Stadt Geseke, Frau Julia Krümelbein, durchgeführt.

Do, 28.03.-13.06.2024, 18:00-21:00 Uhr  
4x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: BAH/Block

## 11001 | Bad Wünnenberg

### Exkursion in den Steinbruch Düstertal

Guido Mausbach

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

📌 Bitte festes Schuhwerk tragen!

So, 26.05.2024, 10:00-13:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18  
12,40 €

# HEIMAT- UND LÄNDER- KUNDE



Foto: Julian Jakobsmeier

## 50001 | Delbrück

### Paderborn-Ungesehen - Eine Reise an spannende Orte

Julian Jakobsmeier

Mit den Paderborner Dokufilmen „Geschichten einer Generation“ und „Die wilden Jahre“ hat Filmemacher Julian Jakobsmeier bereits in der Vergangenheit seine Liebe zu Paderborn auf die Leinwand gebracht. Damals haben Zeitzeugen über ihre Erlebnisse in der Stadt berichtet. Der erste Paderborn-Film feierte vor über acht Jahren Premiere. Jetzt ist es Zeit für ein neues Projekt aus Paderborn, für Paderborn. Paderborn: Heimat, Arbeitsplatz, eine Region mit Geschichte. Wer hier lebt, der liebt sie. Wer hier aufwächst, der kennt sie und zwar wie die eigene Westentasche. Das denkt man zumindest. Aber dieser Film soll die Menschen an Orte bringen, die sie nicht kennen. Orte, die sonst völlig im Verborgenen liegen. Orte, die im alltäglichen Leben völlig untergehen, aber eigentlich total spannend sind. Der Film „Paderborn-Ungesehen“

wirft einen Blick hinter die Fassaden des Paderborner Landes. In 90 Minuten werden die Zuschauer\*innen zum Beispiel den Paderborner Domturm erklimmen oder bei einer Sprengung mit dabei sein, die sonst niemand sehen darf. Nach der Filmvorführung informieren die beiden Paderborner Filmemacher Julian und Sinah Jakobsmeier über die Filmproduktion und stellen sich gerne den Fragen des Publikums.

Di, 23.04.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6  
Teilnehmerzahl: min. 25 / max. 100  
7,00 €



Foto: J. Bluhm

## 11002| Online

### Virtuelle Schokoladen-Weltreise

Jürgen Bluhm, Buchautor und Key Note-Speaker  
Wussten Sie, dass Schokolade gesund sein kann? Erfahren Sie, warum Astronauten Schokolade essen und ob Schokolade glücklich macht. Wir nehmen Sie mit auf eine sinnliche Entdeckungsreise,



**Wirbelsäulentherapie**  
**Klassische Homöopathie**



**Naturheilpraxis**  
*Stefanie Erhardt - Eich*  
Heilpraktikerin

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



# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

die in Ihrem Wohnzimmer beginnt und Sie in die sonnenverwöhnten Tropen der Erde führt. Begleiten Sie uns zu den Ursprüngen von Kakao und Schokolade. An jeder Station erwarten Sie neue sinnliche Überraschungen. Freuen Sie sich auf grandiose Naturaufnahmen aus den tropischen Regenwäldern und treffen Sie die Erfinder der Schokolade. Probieren Sie fermentierte Kakaobohnen, Nibs und Herkunftsschokoladen aus drei Kontinenten. Erleben Sie mit allen Sinnen, wie Terroir und Kakaosorte den Geschmack der Schokolade prägen. Keynote-Speaker Jürgen Bluhm zeigt Ihnen, dass die Qualität der Schokolade maßgeblich in den Händen der Kakaobauern liegt. Erleben Sie die Schokoladenherstellung von der Kakaoernte an und werden Sie vom Schokoladenfan zum Schokoladenkenner. Professionelles technisches Equipment und Software garantieren eine hochwertige Bild- und Tonübertragung des Live-Online-Events.

📌 Die Gebühr beinhaltet eine Tasting-Box, welche drei handwerklich hergestellten Schokoladen „Bean-to-Bar“ von drei Kontinenten (Afrika, Amerika und Asien), ein Yute-Säckchen mit fermentierten Kakaobohnen sowie eine Portion Trinkschokolade aus mexikanischem Plantagenkakao und weitere Begleitmaterialien enthält. Die Teilnahme ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Die Tasting-Box, die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Di, 23.04.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50

Anmeldeschluss: So, 14.04.2024

42,90 €



Foto: J. Bluhm (privat)

## 11003 | Online

**Wasser, Feuer, Eis und Stein: Faszination Island**  
Anuschka Dinter-Mathei

„Wenn dir das Wetter nicht gefällt, dann warte fünf Minuten“ - so lautet ein gängiger Spruch auf Island. Doch genauso abwechslungsreich wie das Wetter ist die Landschaft auf dieser faszinierenden Insel. Mal fährt man durch eine Steinwüste, im nächsten Moment grasen Schafe in grünen Tälern, bizarre Basaltfelsenformationen wechseln sich mit rauschenden Wasserfällen ab und hinter der nächsten Kurve wartet wieder etwas ganz anderes. Wer Island mit dem Auto erkundet, der bekommt viel zu sehen. Und wer Tiere liebt, kann sich auf Wale, Papageientaucher und Islandpferde freuen. Begleiten Sie Anuschka Dinter-Mathei auf ihrem Abenteuer und entdecken Sie gemeinsam in einem spannenden Reisevortrag, warum Island eine solche Faszination auf die Menschen ausübt.

📌 In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Di, 23.04.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Mo, 22.04.2024

15,00 €

## 11004 | Online

**Vive la Lavande: Unterwegs in Südfrankreich**

Anuschka Dinter-Mathei

Gutes Essen, der Duft von Lavendel, türkisfarbene Buchten und kleine verwinkelte Bergdörfer, weiße Pferde, rosa Flamingos und leuchtend gelbe Sonnenblumen. Wer sich die Provence so kitschig vorstellt, hat natürlich recht! Zumindest nach der Erfahrung von Anuschka Dinter-Mathei, die auf ihrem Frankreich-Roadtrip all das gesehen, gerochen und geschmeckt hat. Wer Lust auf Sommer, Leichtigkeit und Sonne satt hat, kann sie auf ihrer Jagd nach dem schönsten Lavendel-Feld Südfrankreichs begleiten.

📌 In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Di, 04.06.2024, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 25

Anmeldeschluss: Mo, 03.06.2024

15,00 €

## PHILOSOPHIE UND RELIGION

### 13001 | Bad Wünnenberg

#### Alpha-Kurs - Entdecke Leben, Glauben, Sinn

Michael Kramps

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

Mo, 04.03.-13.05.2024, 19:30-21:15 Uhr

11x, 25,67 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: F.-J. Bertels



Foto: F.-J. Bertels

### 13002 | Büren

#### Pilgertour auf den Höhen des Almetals

Franz-Josef Bertels

Diese Pilgertour auf den Höhen des Almetals steht ganz im Zeichen der abwechslungsreichen Natur zwischen der hoch über dem Almetal gelegenen Burgruine Harth, dem idyllisch gelegenen Gut Volbrenen und der alten Almetal-Bahnlinie zwischen Büren und Alme. Der Pilgerführer Franz-Josef Bertels lädt Sie zu einer besonderen Auszeit ein, die neben spirituellen und meditativen Impulsen an besonders ausgewählten Wegepunkten, genügend Zeit für Pausen bietet, um äußerlich wie innerlich aufzutanken. Dabei steht sowohl das eigene Erleben, als auch das Miteinander in der Gruppe der Mitpilger im Vordergrund. Startpunkt ist die Burgruine in Büren-Harth. Sie liegt hoch über dem Almetal und ist somit ein idealer Startpunkt für diese Pilgertour. Am Ende bietet sich noch die Möglichkeit z.B. in einem Café im Almetal den Tag bei Kaffee und Kuchen ausklingen zu lassen. Bitte beachten Sie, dass die Kosten hierfür nicht im Angebot der VHS enthalten sind.

📍 Die Route beträgt 12 Kilometer (Rundweg). Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung.

Do, 09.05.2024, 12:00-16:30 Uhr

1x, 6 UStd.

Treffpunkt Eingang Burgruine, Harthberg 16, Büren-Harth

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

25,00 €



# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

## LEBENSKOMPETENZ

### 14001 | Salzkotten

#### Erzählcafé am Morgen / Genussvolle Momente

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier  
Genuss ist eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichen und auch geistigem Wohlbehagen verbunden ist. Welche Dinge und Situationen habe ich als Kind genossen? War es ein bestimmter Ort, eine Begegnung mit bestimmten Menschen, die Lieblingstorte oder eine Musik? Was genieße ich heute, was möchte ich gern zukünftig noch einmal genießen? Diesen Fragen zur Freude am intensiv gelebten Leben können wir im Erzählcafé wieder gemeinsam nachgehen.

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

Mi, 17.01.2024, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 14002 | Salzkotten

#### Erzählcafé am Morgen / Alte Handwerksberufe - wir gehen auf Spurensuche

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier  
Die ältere Generation hat noch viele der alten Handwerksberufe persönlich kennen gelernt. Der Kaufmann um die Ecke, Bäcker, Frisör und Schuster ein paar Straßen weiter, der Tischler und die Schneiderin auch im Wohngebiet - sie alle mit ihren spezifischen Fähigkeiten und mit den typischen Gerüchen in ihren Werkstätten. In diesem Erzählcafé können wir unseren Erfahrungen und Erlebnissen rund um diese Handwerksberufe miteinander austauschen.

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

Mi, 28.02.2024, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 14003 | Salzkotten

#### Erzählcafé am Morgen / Nicht in der Schule - im Leben lernen wir

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier  
Unser Leben ist geprägt durch schulischen Wissenserwerb zum einen und ebenso durch Lernprozesse im Alltag, in denen wir über Beobachtung und Nachahmung viele Informationen und Erfahrungen im Gehirn speichern und verankern. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr, diese Redensart ist schon lange überholt. Gibt es in Ihrem Leben Erfahrungen in denen Sie vor besondere Herausforderungen gestellt wurden, die Sie dann mit Bravour gemeistert haben? Erinnern Sie sich an Begebenheiten, in denen Sie sozusagen fürs Leben gelernt haben? Unser gemeinsames Erinnern - Erzählen und Zuhören in vertrauter Runde kann uns Freude bereiten und uns geistig fit halten.

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

Mi, 10.04.2024, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 14004 | Salzkotten

#### Erzählcafé am Morgen / Dazugehören - auf der Suche nach Gemeinschaft

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier  
Dazugehören tut gut, wir fühlen uns besser wenn wir dazugehören. Es gibt den tiefen Wunsch, von anderen gesehen und bestätigt zu werden, im Fühlen und Denken Resonanz zu finden. Auf unserem Lebensweg haben wir in manchen Situationen, in manchen Verbindungen und an manchen Orten Zugehörigkeit erfahren, die uns gut tat. In diesem Erzählcafé können wir diese Erfahrungen der Zugehörigkeit und Gemeinschaft miteinander austauschen.

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

Mi, 22.05.2024, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

# HÖRAKUSTIK VOLLBACH: BESTER SERVICE DIREKT BEI IHNEN ZUHAUSE.

## JETZT TERMIN VEREINBAREN:

### **PADERBORN**

Riemekestr. 12, 052 51.2 74 80  
Husener Str. 48, 052 51.1 42 36 07

### **DELBRÜCK**

Lange Str. 10, 052 50.5 43 27

### **SALZKOTTEN**

Lange Str. 52, 052 58.9 91 26 30



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

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT



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

Reinhild Wode, Erika Sobek

Jeder kennt Erste-Hilfe-Kurse und viele haben an diesen teilgenommen, um Leben zu retten, egal ob bei der eigenen Familie, im Arbeitsumfeld oder im Freundeskreis. Wie sieht es jedoch am Lebensende aus, wie sind wir darauf vorbereitet, zu helfen, wenn Leben zu Ende geht und es dennoch so viel zu tun gibt. Was können wir dann machen, vorbereiten, organisieren und was heißt das eigentlich? Wie begleitet man einen Menschen am Lebensende und wo kann man sich Hilfe holen? Antworten hierzu bietet der Letzte Hilfe Kurs an. Ein Kurs der Basiswissen und praktische Fertigkeiten in Palliativversorgung und Umsorgen am Lebensende vermittelt, besonders für Menschen, die keine Vorkenntnisse haben. Viele haben Angst sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und mit Angehörigen, Freunden und Nachbarn darüber zu reden. Aus der Erfahrung heraus wissen wir, dass man dann nicht den Kopf frei genug hat, um alles in Ruhe zu besprechen, sich umfassend beraten zu lassen und zu organisieren, wenn sich die Situation einstellt. Dieser Kurs ist ein Vorbereitungskurs um sich dem Thema anzunähern und ähnlich wie bei der Ersten Hilfe, sollte jeder auch am Lebensende Bescheid wissen. Das Seminar ist aufgliedert in 4 Module über 4 Zeitstunden, die sich wie folgt zusammensetzen: Sterben als ein Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern und Abschied nehmen vom Leben. Die Kursleiterin kooperiert mit dem Ambulanten Hospizdienst St. Johannisstift e.V.

📍 Bitte Verpflegung mitbringen.

## 14005 | Bad Wünnenberg

Sa, 16.03.2024, 10:00-14:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

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

## 14006 | Hövelhof

Sa, 13.04.2024, 10:00-14:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

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

## 14007 | Online

### Nehmen Sie sich mal selbst unter die Lupe - Mit dem 9er Persönlichkeitspuzzle

Heiner Wettlauffer

Der Online-Workshop richtet sich an Menschen, die sich für ihr „Ich“ interessieren und mehr über sich und ihre Mitmenschen erfahren möchten. Sie erhalten mit einem Puzzle detaillierte Informationen, über die menschlichen Vorlieben und Merkmale der verschiedenen Persönlichkeitstypen. Sicherlich haben Sie sich schon öfters gefragt:

„Warum reagiert diese Person in dieser Situation so? Wie kann ich mit diesem Menschen ein Gespräch führen, ohne dass es zu Streitereien kommt? Wieso kommt diese Person immer zu spät?“ Auf all diese und andere Fragen werden Sie ausführliche Antworten bekommen. Denn jeder Persönlichkeitstyp hat seine Vorlieben und Merkmale, die sein individuelles „Ich“ verkörpern. Sie werden erstaunt sein, was Sie alles über sich und Ihre Mitmenschen erfahren werden.

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

Di, 16.01.2024, 17:30-19:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3

Anmeldeschluss: Mo, 15.01.2024

15,00 €



Grafik: Runeer/Stock

## 14008 | Online

### „Ich bin mein eigener Lebensgestalter“

Heiner Wettlaufer

Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich intensiv mit dem Thema „Lebensgestaltung“ beschäftigen, um herauszufinden, was Sie wirklich wollen. Der erste Schritt besteht darin anzuerkennen, dass nur Sie allein Ihr eigenes Leben gestalten können. Niemand sonst kann diese Verantwortung für Sie übernehmen. Sie erhalten Werkzeuge an die Hand, um bewusste Entscheidungen treffen zu können, statt sich treiben zu lassen vom Strom des Lebens. Gewinnen Sie ein tieferes Verständnis dafür, wer Sie sind, welche Talente in Ihnen stecken, und welche Leidenschaften in Ihnen brennen. Denn wenn man seine Berufung kennt, sich seiner Stärken bewusst ist, kann man sein volles Potenzial entfalten und ein erfülltes Leben führen. Gemeinsam gehen wir auf eine Reise der Selbsterkenntnis und persönlichen Entwicklung – hin zu einem erfüllten Leben als Gestalter Ihres eigenen Lebens!

📌 Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg. Di, 20.02.2024, 17:30-19:45 Uhr  
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Montag, 19. Februar 2024

15,00 €

## RECHT, FINANZEN UND VORSORGE

## 15001 | Online

### Künstliche Intelligenz im Alltag

Peter Hoffmann

Die Entwicklung der künstlichen Intelligenz ist dynamisch und rasant: Was uns zunächst weit weg erschien, hat sich im letzten Jahr sprunghaft weiterentwickelt. Künstliche Intelligenz erschafft Texte, Bilder, Videos und sogar ganze Computerprogramme. In dieser Online-Veranstaltung versuchen wir eine Bestandsaufnahme. Was ist Künstliche

Intelligenz und was kann sie im Alltag leisten? Im Gespräch zeigen wir Beispiele aus dem Büroalltag und der Freizeit, aus Wirtschaft und Medizin, aus Kunst und Wissenschaft. Wir versuchen zu veranschaulichen, wie KI und Big Data schon heute in unserem Alltag gegenwärtig sind und künftig ein wichtiger Teil unseres Lebens sein werden. Auch die ethischen Implikationen sollen dabei in den Blick genommen werden.

📌 Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg. Fr, 12.01.2024, 19:15-20:45 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Do, 11.01.2024

8,30 €

## 15002 | Online

### Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung dieser Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt sie als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten.

📌 Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Mo, 15.04.2024, 18:30-21:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Do, 11.04.2024

15,00 €

## 15003 | Online

### KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz in

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

den Fokus der Öffentlichkeit, als ein Computer gegen den damaligen Schachweltmeister gewann. In der Folgezeit haben KI-Systeme ihre Arbeit vorwiegend im Hintergrund verrichtet. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigten sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste.

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

Di, 23.04.2024, 18:30-21:00 Uhr  
1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25  
Anmeldeschluss: Mo, 22.04.2024  
15,00 €



Foto: Kanchanaprat/Pixabay

## 15004 | Online

### ETF I: Geld anlegen leicht gemacht!

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm. und  
Wirtschaftspädagoge

Exchange Traded Funds (börsengehandelte Indexfonds) erfreuen sich bei Sparern jeden Alters zunehmender Beliebtheit. Mit ihren geringen Kosten, hoher Transparenz und einfachen Handhabung bieten ETF's viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten und werden von Verbraucherschützern und von Finanztest empfohlen. Doch was ist dran an dieser Geldanlageform? Wie ist sie entstanden und wo liegen die Unterschiede zu klassischen Geldanlagen? Wo liegen die Vor- und Nachteile? Die Antworten auf die wichtigsten Fragen bekommen Sie in dem Vortrag.

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

Do, 11.04.2024, 18:00-19:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25  
Anmeldeschluss: Mi, 10.04.2024  
10,00 €

## 15005 | Online

### ETF II: Die richtige Auswahl aus 1.800 ETF's und Co. treffen

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm. und  
Wirtschaftspädagoge

ETF (Exchange Traded Funds) sind ideal für den Vermögensaufbau und die Altersvorsorge. Sie sind einfach zu verstehen und haben auf lange Sicht beste Renditechancen bei überschaubarem Risiko. Mit ihren geringen Kosten, ihrer hohen Transparenz und einfachen Handhabung bieten ETF viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten. Sie werden von Verbraucherschützern und von der Zeitschrift Finanztest empfohlen. Jede\*r Anleger\*in kann im Rahmen seiner\*ihrer finanziellen Möglichkeiten mit kleinen Raten sparen oder größere Summen investieren. In dem Online-Vortrag von Diplom-Kaufmann und Wirtschaftspädagoge Michael Brockhoff erfahren Sie, wie Sie anhand von Auswahlkriterien geeignete ETF finden. Im Anschluss des Vortrags sind Sie in der Lage, sich ein Depot und ein Portfolio anzulegen.

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

Do, 18.04.2024, 18:00-19:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25  
Anmeldeschluss: Mi, 17.04.2024  
10,00 €

## 15006 | Hövelhof

### Geldanlegen - richtig gemacht

Uli Jörg Lotter, Journalist und Finanzbuchautor  
Lange Zeit galt die Geldanlage in Aktien nahezu alternativlos. Die jüngsten Krisen ließen die Kurse aber zwischenzeitlich deutlich sinken. Ist die Anlage an der Börse noch alternativlos? Im Vortrag werden die verschiedenen Geldanlagemöglichkeiten samt

# Stadthalle

Delbrück

## Unser Frühjahrs-Abo 2024



**28.01.2024**

**Schlachtplatte mit Robert Griess**



**18.02.2024**

**HG Butzko - „Ach ja“**



**02.03.2024**

**Susanne Pätzold - „Multiple Choice“**



**15.03.2024**

**Glückskinder - Filmtheater Köln**



**14.04.2024**

**The CAST - Die Opernband**



**03.05.2024**

**Ingo Börchers - „Das Würde des Menschen“**

Alle Veranstaltungen sind auch einzeln buchbar!



# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

Vor- und Nachteilen vorgestellt. Hierzu gehören die Geldanlagen in Immobilien, Gold, Börse (Aktien, ETFs, Optionen etc.), Festverzinsliches.

Mi, 21.02.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20  
8,00 €

## 15007 | Online

### NFTs & Metaverse

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

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

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

Mo, 11.03.2024, 18:30-21:00 Uhr  
1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25  
Anmeldeschluss: Do, 07.03.2024  
15,00 €



Foto: Währung/iStock

## 15008 | Online

### Neue Trends in der Geldanlage

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

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

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

Di, 09.04.2024, 18:30-21:00 Uhr  
1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25  
Anmeldeschluss: Mo, 08.04.2024  
15,00 €

## 15009 | Online

### Richtig investieren in Aktien und ETFs

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

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

📌 Der Kurs richtet sich an Anleger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Di, 16.04.2024, 18:30-21:00 Uhr  
1x, 3 UStd.



Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Mo, 15.04.2024

15,00 €

## 15010 | Online

### Investieren in Aktien (Online-Kompaktkurs)

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger\*innen die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer\*innen im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger\*innen „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld. In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

📌 Der Kurs richtet sich an Anleger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Sa, 11.05.2024, 09:00-13:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Fr, 10.05.2024

25,00 €

## 15011 | Büren

### Rechtliche Betreuung - Entmündigung oder Unterstützung?

Barbara Heusipp, Sylke Menne

Wenn Volljährige ihre Angelegenheiten nicht mehr eigenständig regeln können, bestellt das Amtsgericht auf Antrag eine\*n rechtliche\*n Betreuer\*in. Noch immer löst die Bestellung eines Betreuers Sorge um den Verlust der Selbstständigkeit oder auch Angst vor Bevormundung aus. Ob dieses begründet ist oder diese Ängste zu Unrecht bestehen, darum geht es in diesem Kurs. Außerdem wird über die Voraussetzungen für eine rechtliche Betreuung informiert, die Kriterien bei der Auswahl der Betreuungsperson, das Betreuungsverfahren erläutert und die unterschiedlichen Aufgabenkreise erklärt. Die Betreuungsvereine der Diakonie und der

AWO begleiten und unterstützen ehrenamtliche Betreuer. Wie dies erfolgt, wird ebenfalls erläutert. Die Veranstaltung richtet sich an Interessierte, aber auch an bereits tätige ehrenamtliche Betreuer.

Sa, 17.02.2024, 13:00-16:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



### Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament

Barbara Heusipp

Jeder gesunde Mensch kann durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation geraten, in der er nicht mehr in der Lage ist, eigenverantwortlich zu handeln und selbstbestimmt zu entscheiden. Ebenso kann in einer späteren Lebensphase die Frage von Bedeutung sein: Wer handelt für mich, wenn ich selber nicht mehr kann? Es können vielfältige Entscheidungen anstehen, z. B. in Vermögensangelegenheiten oder bei der Gesundheits- und Behandlungsvorsorge. Um eine rechtliche Betreuung zu vermeiden, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Bei dieser Veranstaltung werden Ihnen die Vorsorgemöglichkeiten vorgestellt. Außerdem erhalten Sie Informationsmaterial zum Thema.

## 15012 | Salzkotten

Mi, 28.02.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## 15013 | Online

Mo, 04.03.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

Anmeldeschluss: Do, 29.02.2024

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

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

## 15014 | Bad Wünnenberg

Mi, 06.03.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## 15015 | Delbrück

Di, 12.03.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## 15016 | Hövelhof

Di, 19.03.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



### Neues zum Familienheim

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

Das Familienheim ist und bleibt das Hauptvermögen der Familie. Es soll im Regelfall steuerneutral und rechtssicher auf die nächste Generation übertragen werden, entweder unter Lebenden durch Vertrag oder von Todeswegen durch Testament. Wie das geht, wird ausführlich und anhand von einfachen Beispielen erklärt. Außerdem findet die neuere Rechtsprechung Beachtung, die in den letzten Jahren gerade die rechtssichere Übertragung erschwert. Auch hierfür werden Lösungsansätze angeboten.

## 15017 | Delbrück

Mi, 31.01.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

10,00 €

## 15018 | Salzkotten

Mi, 21.02.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

10,00 €

## 15019 | Büren

Mi, 06.03.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

10,00 €



### 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. In diesem Vortrag werden aktuelle Informationen und praktische Tipps zu diesem Thema geben.

## 15020 | Bad Wünnenberg

Ringo Grenz

Di, 20.02.2024, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

10,00 €

## 15021 | Büren

Ringo Grenz

Do, 22.02.2024, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

10,00 €

## 15022 | Geseke

Ringo Grenz

Di, 27.02.2024, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

10,00 €



# Energiekonzepte Deutschland



## Paderborn



### Ihr Solar-Partner jetzt auch in Ihrer Nähe!

Wir von Energiekonzepte Deutschland verstehen uns als Experte für zukunftsweisende Energielösungen. Unser Hauptaugenmerk liegt dabei auf der persönlichen Beratung vor Ort, anstelle einer einseitigen Beratung vom Büro aus. Unser Ziel ist ein individualisiertes Konzept, welches Ihren Präferenzen und Vorstellungen zu 100 % entspricht. Als Unternehmen mit jahrelanger Erfahrung im Energiesektor garantieren wir die Qualität unserer Produkte.

**Solar**

**Speicher**

**Cloud**

**Wärme**

**E-Mobility**

### Unser Versprechen auf einen Blick

1

Kostenfreier  
Beratungs-  
termin

2

Individuelles  
Energie-  
konzept

3

Professionelle  
Montage

4

Keine  
Vorkasse

5

Schlüssel-  
fertige  
Lösung

6

Bis zu  
30 Jahre  
Garantie

#### Sichern Sie sich Ihr Rundum-Sorglos-Paket!

Wir begleiten Sie persönlich Schritt für Schritt: Von der kostenfreien Erstberatung, der Erläuterung Ihres Energiekonzepts, über die Montage sowie Anmeldung beim Netzbetreiber. Bei uns erhalten Sie Ihre schlüsselfertige Photovoltaikanlage aus einer Hand.

Ihr Ansprechpartner: Adrian Dziallas | [a.dziallas@ekd-solar.de](mailto:a.dziallas@ekd-solar.de) | 02944 97 48 272



## Gutschein

### für Ihre Photovoltaikanlage

**Gratisprojektierung für das Gesamtkonzept mit Stichwort „vhs-vor-ort“**

Sie erhalten mit diesem Gutschein eine Gratis-Projektierung Ihres Hauses mit Drohnenaufnahme für Ihr Energiekonzept 365+.



QR-Code scannen oder anrufen.



# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

## 15023 | Delbrück

Daniel Radix  
Di, 05.03.2024, 19:30-21:00 Uhr  
1x, 2 UStd.  
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103  
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 15  
10,00 €

## 15024 | Hövelhof

Daniel Radix  
Di, 19.03.2024, 19:30-21:00 Uhr  
1x, 2 UStd.  
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02  
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20  
10,00 €

## VERBRAUCHERFRAGEN UND SICHERHEIT

### 16001 | Online

**Energiekosten senken: Vielfältige Möglichkeiten!**  
Sascha Gödecke, Leiter Kommunalmanagement  
Westfalen Weser

Wie der Stromverbrauch zu Hause sinkt - und mit ihm die Kosten - zeigt ein Vortrag von Westfalen Weser. Die erfolgreichste Strategie für klima- und kontofreundliche Energieeinsparungen setzt meist an mehreren Punkten an. Das ist nicht gleichbedeutend mit viel Aufwand, wie Kommunalmanagementleiter Sascha Gödecke mit zahlreichen leicht umzusetzenden Tipps zeigt. Die Inhalte reichen von grundsätzlichen Themen, wie einfachen Hinweisen um Energie einzusparen bis hin zu den Vorteilen der Nutzung von erneuerbaren Energien. Der Vortrag richtet sich an alle interessierten Bürger\*innen, die einen eigenen Beitrag zur Energiewende leisten wollen!

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

Di, 20.02.2024, 18:30-20:00 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20  
Anmeldeschluss: Mo, 19.02.2024  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 16002 | Online

**Photovoltaik vom Balkon. Alles über PV-Kleinstanlagen für zuhause**

Sascha Gödecke, Leiter Kommunalmanagement  
Westfalen Weser

Wie kann ich mich als Privatperson aktiv an der Energiewende beteiligen? Es muss nicht gleich die großflächige Photovoltaikanlage auf dem Dach oder auf der Wiese sein. Das zeigen kleine Heim-PV-Anlagen, die mittlerweile auf großes Interesse stoßen. Mit Stecker-Solargeräten können auch Mieter und Wohnungseigentümer selbst Strom für den Eigenbedarf produzieren und dabei langfristig Kosten sparen. Die Inhalte dieses Online-Vortrags reichen von grundsätzlichen Themen, wie der Funktionsweise der Photovoltaik, über praktische Dinge, wie die Montage und die Sicherheit der Balkon-PV-Anlagen, bis hin zur Anmeldung der Anlage bei der Bundesnetzagentur.

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

Di, 11.06.2024, 18:30-20:00 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20  
Anmeldeschluss: Mo, 10.06.2024  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Stock Snap/Pixabay

## 16003 | Online

**Photovoltaikanlagen für Vereine und Institutionen**

Sascha Gödecke, Leiter Kommunalmanagement Westfalen Weser

Auch Vereine und Verbände können sich für das Klima einsetzen. Wenn Ihr Verein/Verband über Dachflächen oder ungenutzte Freiflächen verfügt, bieten diese Flächen eine optimale Möglichkeit für die Installation von Photovoltaikanlagen. Auf der einen Seite kann so Geld gespart und auf der anderen Seite auch ein Zeichen für Nachhaltigkeit gesetzt werden. Wie das Ganze funktioniert und was zu beachten ist, erläutert Sascha Gödecke, Leiter des Kommunalmanagements der Westfalen Weser, in diesem Kurzvortrag. Von grundsätzlichen Themen, wie Funktionsweise und Betrieb der Photovoltaik, über die Eigennutzung und Speicherung von Solarstrom sowie steuerliche und gemeinnützigkeitsrechtliche Folgen, bis hin zur Wirtschaftlichkeit, Förderung und Anmeldung der Anlage bei der Bundesnetzagentur deckt Sascha Gödecke alle wichtigen Fragen ab. Im Anschluss wird es Gelegenheit geben, dem Referenten per Chat-Funktion oder Live-Zuschaltung Fragen zu stellen.

➊ Dieser Vortrag richtet sich an alle interessierten Vereine und Verbände, die Wirtschaftlichkeit mit Klima- und Umweltschutz verbinden möchten! Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Di, 25.06.2024, 18:30-20:00 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

Anmeldeschluss: Mo, 24.06.2024

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## WOHNEN UND GARTEN

**Gartenplanung Schritt für Schritt**

Angeilika Haneball, Landschaftsarchitektin (Dipl.-Ing.)

Planen Sie eine Neu- oder Umgestaltung Ihres Gartens? Dann sollten Sie der Umsetzung eine gründliche Vorbereitung vorausschicken. Kursleiterin Angeilika Haneball, Diplom-Ingenieurin der Fach-

richtung Landespflege, vermittelt Ihnen hierzu die Grundlage der klassischen Gartenplanung und zeigt die richtige Herangehensweise an das Projekt. Besondere Berücksichtigung finden wesentliche Faktoren und Elemente der Gartenplanung, wie Raumgliederung, Raumstruktur, Dimension, Proportion, Blickachsen, Schwerpunkte, Rhythmik, Ästhetik, sodass aus Ihrer Freifläche ein Garten(t)raum nach Ihren individuellen Wünschen entstehen kann.

➊ Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan (Maßstab 1:100 oder 1:50), einen weichen Bleistift, Buntstifte, Transparentpapier, Lineal und Schere mit zum Kurs.

## 18001 | Büren

Mi, 06.03.-20.03.2024, 19:00-21:15 Uhr  
3x, 9 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10  
63,70 € / Ermäßigung möglich

## 18002 | Salzkotten

Do, 11.04.-25.04.2024, 19:00-21:15 Uhr  
3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10  
63,70 € / Ermäßigung möglich

## 18003 | Hövelhof

**Obstbaumschnitt**

Matthias Schütz

Dieser Kurs richtet sich an Gartenbesitzer\*innen und Inhaber\*innen von Streuobstwiesen, welche die richtige Pflege und den Schnitt von Obstbaumhochstämmen und Halbstämmen erlernen möchten. Der richtige Schnitt von Obstbäumen ist viel einfacher, als oft gedacht wird. Jede\*r Teilnehmer\*in wird individuell betreut und kann nach dem Kurs den Schnitt von Jung- und Altbäumen selber durchführen.

➊ Eigenes Gartenwerkzeug (Astschere, Astsäge) kann mitgebracht werden, wird aber auch durch den Kursleiter gestellt. Der ausreichende Unfallversicherungsschutz ist durch die Teilnehmer\*innen selbst zu gewährleisten. Der Praxisteil kann nach Absprache im Garten eines Teilnehmenden stattfinden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

Sa, 16.03.2024, 09:00-12:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Hof Krukenmeyer, Krukenhorst 6, Hövelhof-Espeln

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €



Foto: Brett Charlton/iStock

## 18004 | Hövelhof

### Der Garten als Biotop und Nahrungsquelle

Matthias Schütz

Vor dem Hintergrund der klimatischen Veränderungen werden Grünflächen in Innenstädten, aber auch im ländlichen Raum, immer wichtiger, um dem starken Rückgang der Artenvielfalt in Flora und Fauna entgegenzuwirken. Leider ist aktuell ein Trend zu immer mehr privaten Kies- und Steingärten zu beobachten. Ich möchte die Teilnehmer\*innen dieser Veranstaltung ermutigen, ihre Grünflächen und Gärten wieder zu einem Biotop werden zu lassen, um eine Vielfalt an Pflanzenarten für Fauna und insbesondere für Insekten anzubieten. Zudem kann man den Garten sehr gut zur eigenen Versorgung nutzen. Als Grundprinzip gilt dafür der Permakultur-Garten. Hierzu werden Grundkenntnisse zu folgenden Themen vermittelt: Bodenkunde, Übersicht heimische Gehölze und deren Bedeutung für die Tierwelt, Anbaumethoden (z.B. Hochbeet). Was ist Kompost und wie mache ich ihn selbst? Übersicht über robuste Obstsorten und bevorzugte Baumformen, Übersicht über Beerenobst, Kräuter, Gemüsesorten, Anlage von Sonderbiotopen (Trockenmauer, Gartenteich), Nisthilfen für Insekten und Vögel.

Sa, 13.04.2024, 09:00-12:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

20,00 €



Foto: VHS vor Ort

## 18005 | Salzkotten

### Der eigene Bio-Gemüsegarten

Franz Glahe, Bio-Landwirt

In diesem Workshop erlernen Sie die Anlage und den Betrieb eines eigenen Bio-Gemüsegartens in Theorie und Praxis. Sie erlangen Kenntnisse und Fertigkeiten beim Anbau der Lebensmittel und im Umgang mit der Erde. Fachkundig angeleitet werden Sie dabei von einem professionellen und erfahrenen Bio-Landwirt. Im Workshop wird die „No-Dig“-Methode vermittelt, die von dem preisgekrönten Bio-Gärtner und Buchautor Charles Dowding entwickelt wurde. Um das Bodenleben nicht zu schädigen, wird dabei nicht mehr umgegraben. Dadurch ist die Anlage des Gemüsegartens ferner mit weniger körperlicher Anstrengung verbunden als üblich. Stattdessen wird eine Mulchschicht aus Kompost aufgetragen, die dem Bodenleben als reichhaltige Nahrung dient. Der Gedanke dahinter ist, den Boden zu düngen und nicht die Pflanze, sodass eine gesunde Basis für gutes Pflanzenwachstum geschaffen wird. Alle vorgestellten Arbeitsschritte und Techniken werden auf dem Gelände des Mitmachgartens in Verne demonstriert und praktisch eingeübt.

📌 Bitte wetterangepasste Arbeitskleidung inkl. Gummistiefeln tragen. Alle notwendigen Arbeitsgeräte werden gestellt. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit eines individuellen Beratungstermins vor Ort in Ihrem eigenen Garten. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie auf Anfrage bei der VHS. Mo, 15.04.-06.05.2024, 18:00-19:30 Uhr 4x, 8 UStd.

Solawi Mitmachgarten in Verne, Verner Holz

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

62,40 € / Ermäßigung möglich



## 18006 | Online

### Zimmerpflanzen

Jane Silburn

Zimmerpflanzen sind ein großer Trend und sie haben eine positive Auswirkung auf uns. Damit sie bald auch Ihr Heim erobern und dort wachsen und gedeihen, können Sie in diesem Kurs alles zur Pflege und zu den Ansprüchen Ihrer neuen Lieblinge lernen. Wir schauen uns verschiedene Pflanzenarten an, darunter Blattpflanzen, Sukkulenten und Kakteen sowie einige Raritäten. So klappt es mit dem grünen Daumen!

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

Do, 13.06.-27.06.2024, 18:00-19:30 Uhr  
3x, 6 UStd.

Online über die vhs.cloud

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5  
Anmeldeschluss: Mi, 12.06.2024  
25,00 €



Foto: Imkerei Sauerland

## 18007 | Bad Wünnenberg

### Ist die Imkerei auch was für mich?

Lars Sauerland, Imker

Die Imkerei als Hobby - Die Imkerei erfreut sich großer Beliebtheit. Auch unter Großstädtern, jungen Leuten und Hobby-Gärtnern finden sich viele Interessierte, die mit dem Gedanken spielen, selbst Imker zu werden. Das ist auch nicht schwer, denn jeder kann Imker werden und dies als Hobby betreiben. Wir verraten Ihnen, was Sie dazu wissen und anschaffen müssen, bzw. welche Alternativen es für den Start gibt.

Sa, 17.02.-24.02.2024, 14:00-15:30 Uhr  
2x, 4 UStd.

Imkerei Sauerland, Potthofsweg 18, 33181 Bad Wünnenberg  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20  
16,70 €

## 18008 | Bad Wünnenberg

### Ein Blick ins Bienenvolk

Lars Sauerland, Imker

Wer hat Lust mal einen Einblick in das Leben der Honigbiene zu bekommen und einem Imker über die Schulter zu schauen. Sie erhalten eine kurze Einführung über die Geheimnisse der wunderbaren Insekten: wie sie leben, vor allem überleben, wie ein Bienenvolk strukturiert ist und über die Wichtigkeit der Bienenkönigin. All das wird Ihnen ein erfahrener Imker am Bienenstand erklären, bevor der Honig - der im Bienenvolk ist - probiert wird. Vielleicht bekommen Sie nach der Einführung Lust auf mehr.

So, 26.05.2024, 14:00-15:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Imkerei Sauerland, Potthofsweg 18, 33181 Bad Wünnenberg  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20  
7,00 €

**Genossenschaftlich heißt, Verantwortung für unsere Region zu tragen.**  
Morgen kann kommen.  
Wir machen den Weg breit.

Wir sind die Bank mit der genossenschaftlichen Idee. QR-Code scannen und die genossenschaftlichen Gemeinschaft verstehen.

**Volksbank Delbrück-Rietberg**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

## 18009 | Bad Wünnenberg

### Honigverkostung

Lars Sauerland, Imker

Bei der Honigverkostung probieren wir unter fachmännischer Anleitung 5 bis 6 Honigsorten und weitere Imker-Produkte. Zudem erfahren wir viel Wissenswertes zum Thema Honig wie z. B. unterschiedliche Sorten, Honigverfälschung, Honigverordnung.

Sa, 29.06.2024, 14:00-15:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Heimathaus Bad Wünnenberg, Stadtring 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

7,00 €

## 19001 | Salzkotten

Mi, 21.02.2024, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

6,00 €

## 19002 | Delbrück

Mi, 28.02.2024, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

6,00 €

## UMWELT UND TECHNIK

### BAFA-Förderungen und individuelle Sanierungspläne für Bestandsgebäude

Silvia Helle, Architektin, Energieeffizienzexpertin für Förderprogramme des Bundes

Wer eine bestehende Immobilie energetisch saniert, wird dafür vom Staat belohnt. Ob Einzelmaßnahmen wie der Einbau einer neuen Heizung, die Sanierung des Daches, die Dämmung der Fassade oder die komplette Konzeption eines Effizienzhauses: Barzuschüsse sind beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle „BAFA“ erhältlich. Die Paderborner Architektin Silvia Helle informiert über Fördermöglichkeiten und einen individuellen Sanierungsfahrplan. Je höher der Beitrag der Maßnahme zur Energieeinsparung ist, desto höher fällt die Förderung aus. Damit die Zuschüsse fließen, sind einige Vorgaben zu beachten: So muss zum Beispiel vor der Maßnahme die Energieeffizienz durch eine\*n Energieberater\*in oder Architekt\*in berechnet und ein Antrag gestellt werden. Welche Maßnahmen sinnvoll sind, muss im Einzelfall entschieden werden. Silvia Helle, Mitglied im Kompetenznetzwerk energieXperten e.V. Paderborn, gibt Tipps, wie geplante Maßnahmen qualitativ hochwertig umgesetzt werden können.

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

### Motorsägenführerschein - Grundkurs

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

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

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

## 19003 | Salzkotten

Fr, 08.03.2024, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 09.03.2024, 09:00-15:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

54,00 €



## 19004 | Salzkotten

Fr, 22.03.2024, 18:00-21:00 Uhr  
 Sa, 23.03.2024, 09:00-15:30 Uhr  
 2x, 12 UStd.  
 Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16, Seminarraum  
 Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
 54,00 €



## Motorsägenführerschein - Aufbaukurs

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

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

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

## 19005 | Salzkotten

Fr, 12.04.2024, 18:00-21:00 Uhr  
 Sa, 13.04.2024, 09:00-15:30 Uhr  
 2x, 12 UStd.  
 Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16, Seminarraum  
 Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
 85,00 €

## 19006 | Salzkotten

Fr, 19.04.2024, 18:00-21:00 Uhr  
 Sa, 20.04.2024, 09:00-15:30 Uhr  
 2x, 12 UStd.  
 Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16, Seminarraum  
 Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
 85,00 €

## 19007 | Online

### Polarlichtreise mit Eisbrecher und Schlittenhunden - Der hohe Norden Europas im Winter

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg  
 Fahren Sie mit Horst Thiel krachend auf einem Eisbrecher durch die zugefrorene Ostsee und mit Schlittenhunden und Rentieren durch eine tief verschneite Landschaft. Bei klirrender Kälte stehen wir am Nordkap und im winterlichen Hammerfest, erleben in Tromsø eine partielle Sonnenfinsternis und übernachten in einem Glasiglu, immer wieder über die faszinierenden Polarlichter staunend. Natürlich schauen wir auch ins Postamt des Weihnachtsmanns am Polarkreis in Rovaniemi. Er hat sogar in Grönland einen riesigen begehbaren Briefkasten, aus dem er die Weihnachtsgeschenke für die Kinder holt. Dort war ich bei einer winterlichen Grönlandreise.

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

Mi, 24.01.2024, 19:00-20:30 Uhr  
 1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40  
 Anmeldeschluss: Di, 23.01.2024  
 8,00 €

**ZAUN  
KREISEL**

GITTERZÄUNE  
 HOLZZÄUNE  
 CARPORTS  
 SICHTSCHUTZ  
 RANKANLAGEN  
 GABIONEN  
 SCHIEBE- UND  
 ROLLTORANLAGEN

ZAUN KREISEL GmbH  
 Zum Strothebach 22 | 33175 Bad Lippspringe  
 Tel. 05252 915420  
[www.zaun-kreisel.de](http://www.zaun-kreisel.de)

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

## 19008 | Online

### Hubbies Reise durch die Milchstraße

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg  
Hubbie, der Neffe des Hubble-Teleskops, der in der Bad Driburger Sternwarte wohnt, zeigt, was am Himmel in diesem Monat zu entdecken ist: Der Mond, die Planeten und die Sternbilder. Über den Großen Wagen gibt es viel zu erzählen: Er ist eine Bärin mit einem langen Schwanz, ein Brunnen, zu dem Frauen gehen und das Sternbild in der Flagge Alaskas. Die Flagge des afrikanischen Staats Liberia enthält sogar den Polarstern. Als Kürbisflasche in einem Geheimlied half der Große Wagen sogar den Sklaven der amerikanischen Südstaaten bei der Flucht. Dann reist Hubbie mit dem Hubble-Weltraumteleskop hinein ins Weltall und schaut rote Riesensterne, schwarze Löcher und Millionen Lichtjahre entfernte Galaxien an. Ich zeige euch, wie ihr mit Sternkarte, Smartphone-App und Fernglas wiederfindet, was ihr auf dem PC seht.

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

Mo, 29.01.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Do, 25.01.2024

8,00 €

## 19009 | Online

### Magie des Mondes - Seine Erforschung und sein Einfluss auf das irdische Leben

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg  
Als Astronom präsentiere ich auf unterhaltsame Weise zwei Aspekte des Mondes: Seine naturwissenschaftlich-technische Erforschung und Eroberung sowie den Glauben an seine Magie; denn kaum ein Himmelskörper hat die Menschheit so in ihren Bann gezogen wie gerade er. Was man ihm nicht alles zuschreibt: Selbstmorde, schwere Verkehrsunfälle, psychiatrische Notfälle, Schlaflosigkeit, besonders viele Geburten bei Vollmond, besseres Pflanzenwachstum und vieles mehr. Viele Mitmenschen richten ihren Friseurbesuch nach dem Mond, und Holz, nach dem Mondkalender geschlagen, soll außergewöhnliche Eigenschaften besitzen. Wie man diese Probleme aus natur- und forstwissenschaftlicher Sicht sieht, stelle ich dar und zeige faszinierende Fotos und Videos von der Mondoberfläche und der Landung der Astronauten.

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

Mi, 31.01.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Di, 30.01.2024

8,00 €

## 19010 | Online

### Wie die Sternbilder an den Himmel kamen - Interessantes zur Kulturgeschichte unserer Sternbilder

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg  
In dieser Planetariumsshow zeigt Horst Thiel, Gründer der Sternwarte Bad Driburg, die Sternbilder des Veranstaltungsabends mit ihren faszinierenden Objekten, lässt sogar Satelliten in Echtzeit über die Projektionswand gleiten und gibt eine Anleitung, wie jeder sein Handy im Freien zur Himmelsbeobachtung einsetzen kann. Sternbilder sah man schon vor Jahrtausenden als göttliche Wesen an, die bei der Navigation auf See halfen, den Tagesablauf regelten und Zeitpunkte für die landwirtschaftliche Arbeit angaben. Von ihnen stammen unsere Wochentage und die Zahl der 12 Monate. Priester erhielten damals die äußerst schwierige Aufgabe, den Herrschern nach dem Stand der Gestirne die Zukunft zu deuten, und sogar ein Astronom wie Kepler verdiente mehr Geld mit Horoskopern als mit seiner wissenschaftlichen Arbeit. Noch heute hält sich hartnäckig der Glaube an die Sterne deuterei und ist ein lukrativer Geschäftsbereich.

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

Fr, 02.02.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Do, 01.02.2024

8,00 €

## 19011 | Online

### Der Sternenhimmel im Frühling - Eine Reise durch das Universum

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg  
Sie sehen in diesem Planetariumsvortrag den Osterhimmel mit seinen Planeten und Sternen, Stern-

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

① Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Do, 07.03.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Mi, 06.03.2024

8,00 €

19012 | Online

## Mittsommernacht am Sternenhimmel

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Die Mitternachtssonne am Polarkreis erleben - der Traum vieler Menschen. Horst Thiel, Gründer und Leiter der Sternwarte Bad Driburg, zeigt in dieser Planetariumsshow, wie die Sonne seit der Wintersonnenwende bis hin zum längsten Tag des Jahres, dem 21. Juni, stetig höher gestiegen ist und am Polarkreis sowie weiter im Norden nicht untergeht. Mit seinem Projektor lässt er die Zuschauer in Echtzeit erleben, wie die Tage in Richtung Äquator immer kürzer werden und die Sonne in der Antarktis überhaupt nicht zu sehen ist, sich dafür aber der faszinierende südliche Sternenhimmel darbietet. Er gibt eine Anleitung, wie man sich mit Sternkarte und Smartphone am Sommerhimmel zurechtfindet, und zeigt eindrucksvolle Mittsommernacht-Fotos von seinen Reisen.

① Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Fr, 14.06.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Do, 13.06.2024

8,00 €



**RALF DITTRICH GEBÄUDETECHNIK**

- Badsanierung  
barrierefrei
- Kundendienst
- Altbausanierung
- Ihr Ansprechpartner bei  
Grünbeck Wasser-  
enthärtung und  
Kundendienst

Telefon 05258 - 21666

Mobil 0163 - 9857566

E-Mail [ralf.dittrich@t-online.de](mailto:ralf.dittrich@t-online.de)

Web [www.ralf-dittrich.de](http://www.ralf-dittrich.de)

# GRUNDSTÜCKSPFLEGE EINFACH IM ABO

WIR HELFEN IHNEN BEI DER OBJEKTPFLEGE IHRER IMMOBILE,  
EGAL OB EIGENTÜMER ODER IMMOBILIENVERWALTUNG



## UNSERE LEISTUNGEN

- Baum- & Heckenschnitt
- Unkrautentfernung
- Laubentfernung
- Kehrarbeiten
- Mäharbeiten
- Vertikutieren
- Gartenbau
- Baumfällung
- Pflasterarbeiten
- Zaunbau

## FÜR DIE REGELMÄSSIGE PFLEGE

VARIANTE EINFACH 6 Anfahrten/Jahr

VARIANTE MEHRFACH 9 Anfahrten/Jahr

VARIANTE NEIDISCHE BLICKE 18 Anfahrten/Jahr

[WWW.GALABAU-SCHILINSKI.DE](http://WWW.GALABAU-SCHILINSKI.DE)



Marcel  
**Schilinski**  
GARTEN- & LANDSCHAFTSBAU

+49 (0) 151/ 404 61 658

info@galabau-schilinski.de

Rixelstraße 48a | 33129 Delbrück

# Eltern und Familie

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

# 2

## 2 ELTERN UND FAMILIE



Foto: Cecille\_Arcurs/!Stock

### Eltern und Familie - Unsere Leistungsangebote für die generationsübergreifende Weiterbildung

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

Hierzu gehört es auch - dem Medienkompetenzrahmen NRW entsprechend - einen sicheren, kreativen und verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu fördern. Vor diesem Hintergrund richten sich unsere Kurse mit einem breiten Themenspektrum gleichermaßen an Kinder, Jugendliche, Eltern und die ganze Familie: in Gemeinschaft forschen und entdecken, kochen und backen, kreativ oder sportlich aktiv sein, Fremdsprachen erlernen, etwas für die Schule tun oder sich auf Prüfungen vorbereiten.

Darüber hinaus bieten die Kursangebote für (werdende) Eltern wichtige Informationen zu ihren Erziehungsfragen. Unser Ansatz des lebenslangen Lernens, der in einer Zeit sich stetig und schnell verändernder gesellschaftlicher Rahmenbedingungen und Anforderungen einen sehr hohen Stellenwert einnimmt, wird im Kontext der Eltern- und Familienbildung besonders deutlich. Auch im Fachbereich Eltern und Familie bieten wir ein breites Angebot für die im Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen verankerte Bildung für nachhaltige Entwicklung, welches Informationen vermittelt, sowie zur Diskussion und zum aktiven Handeln anregt.

## ERZIEHUNG UND FÖRDERUNG

20001 | Hövelhof

### Großeltern in Familie und Kita

Heike Menne, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin

Ein Austausch über den Wert von Großeltern für Enkel und über den Segen von Enkeln für Oma und Opa.

Stimmt das Bild von den Großeltern, die immer Zeit

haben, die besonders verwöhnen? Oder das von den Enkelkindern, die mit Begeisterung etwas mit Oma oder Opa unternehmen? Nicht nur die Struktur der Kernfamilie hat sich verändert, sondern auch innerhalb der erweiterten Familie zeigt sich ein neues Bild. Großeltern vor Ort ergänzen nach wie vor die Kinderbetreuung, haben Teil an der Entwicklung der Enkel und stehen für besondere Erlebnisangebote. Andere Familien können wegen räumlicher Distanz den Kontakt nur im Urlaub oder über elektronische Medien aufrechterhalten. Oft sprechen die Generationen unterschiedliche Sprachen. So ist es mühsam sich aufeinander einzulassen. Und dann sind da noch die Familien mit „Großeltern auf Zeit“. Zer-



bricht eine Lebensgemeinschaft, bedeutet das im Allgemeinen für Kinder auch den Verlust von Großeltern und anderen Familienmitgliedern. Immer mehr Kinder erleben diese Abschiede mehrfach.

Di, 05.03.2024, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

12,50 €

## 21001 | Delbrück

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

Gabriele Sigg-Böttcher

Ob das Zimmer aufräumen oder nicht mit Schuhen in die Wohnung laufen: Was Eltern von ihren Kindern wollen, setzen diese nicht immer um. In solchen Situationen müssen Eltern entscheiden: Wie reagiere ich? Eltern wünschen sich von Herzen eine tragfähige und vertrauensvolle Beziehung zu ihren Kindern. Doch aus Hilflosigkeit und Überforderung greifen sie im Alltag zu - meist unterschwelliger - Machtanwendung. Dazu gehören auch Sätze wie „Wenn Du das (nicht) machst, dann ...“, die Bestrafung androhen oder eine Belohnung in Aussicht stellen. Macht belastet jedoch die Beziehung zwischen Eltern und Kind(ern) und verhindert echte Autorität. Der Einführungsvortrag (16.01.24) möchte Eltern für (versteckte) Macht in der Erziehung und deren Auswirkungen sensibilisieren und mögliche Alternativen aufzeigen. Anschließend soll das eigene Handeln reflektiert werden. Im zweiten Teil der Veranstaltung (23.01.24) geht die Referentin der Frage nach, wie wir als Familie miteinander sprechen und wie eine gleichberechtigte Kommunikation funktionieren kann.

Di, 16.01.-23.01.2024, 19:00-21:15 Uhr

2x, 6 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## 21002 | Hövelhof

### Qualifizierung Lesepaten - Freude an Texten wecken und fördern

Heike Menne, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin

Lesepaten mögen den Kontakt mit Kindern und Büchern. Sie begleiten vorrangig 5 bis 10-jährige beim Lesenlernen und Spracherwerb. Gemeinsam

geht es in die wunderbare Bilder-, Buchstaben- und Geschichtenwelt. Die Vorbereitung auf dieses vielseitige Ehrenamt beinhaltet u.a. Klärung von Vorlieben, Beziehungsgestaltung zu den Lesekindern, Techniken des Vorlesens und Erzählens, Präsentation von Geschichten, Informationen zu den Angeboten der Bücherei. Auch das Formale rund um Ihr Engagement wird besprochen.



Foto: Aline DasselPixabay

Die Qualifizierung findet in Zusammenarbeit mit der Sennebücherei Hövelhof und dem Grundschulverbund Senne statt. Eine Übernahme der Kursgebühren ist nur für Teilnehmer\*innen möglich, die für den Grundschulverbund Senne als Lesebate\*in tätig werden.

Die Qualifizierung findet in Zusammenarbeit mit der Sennebücherei Hövelhof, der Kirchschule Hövelhof und dem Grundschulverbund Senne in Hövelhof statt. Nach den Sommerferien 2024 können die Treffen mit den Lesekindern beginnen. Unterstützung und Anregungen erhalten Sie durch Praxisbegleitung und kollegialen Austausch. Eine Übernahme der Kursgebühren ist nur für Teilnehmende möglich, die für den Grundschulverbund in Hövelhof als Lesebate tätig werden.

Sa, 04.05.2024, 09:00-13:00 Uhr

Sa, 25.05.2024, 09:00-13:00 Uhr

Sa, 15.06.2024, 09:00-12:15 Uhr

Sa, 29.06.2024, 09:00-12:15 Uhr

Sa, 13.07.2024, 09:00-11:30 Uhr

Sa, 27.07.2024, 09:00-11:30 Uhr

Sa, 10.08.2024, 09:00-11:30 Uhr

Sa, 24.08.2024, 09:00-11:30 Uhr

8x, 30 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

gebührenfrei (s. oben), Anmeldung erforderlich

## 2 ELTERN UND FAMILIE



Foto: levgeniia Shugaliia/iStock

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

Sabine Rymark, Oliver Schreiner

Der Einsatz als Babysitter\*in beruht auf gegenseitigem Vertrauen zwischen einer Familie und ihrem Babysitter bzw. ihrer Babysitterin. Die Babysitter-Ausbildung soll Jungen und Mädchen ab 14 Jahren die Grundlagen des Umgangs mit (Klein-)Kindern vermitteln, damit beide Seiten sich mit der neuen Situation wohlfühlen. Behandelt werden im Kurs mit Sabine Rymark unter anderem die körperliche und seelische Entwicklung, die Pflege und Ernährung eines Kleinkindes, das Erkennen von Signalen im kindlichen Verhalten und das Verhalten in schwierigen Situationen. Besonders eingegangen wird auf das Verhalten in Notfällen und Erste-Hilfe-Maßnahmen. Dafür steht mit Oliver Schreiner ein staatlich geprüfter Rettungshelfer zur Verfügung. Auch Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten für verschiedene Altersstufen dürfen nicht fehlen. Darüber hinaus vermittelt die Babysitter\*in-Ausbildung wichtige Kenntnisse über rechtliche Grundlagen und Vereinbarungen. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Jugendlichen ein Babysitter\*in-Diplom und können in eine Babysitter\*in-Vermittlungskartei des Familienzentrums aufgenommen werden.

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

#### 21003 | Delbrück

Sa, 13.04.-20.04.2024, 10:00-17:00 Uhr  
2x, 16 UStd.  
Familienzentrum St. Joseph Ostenland,  
Auf dem Haupte 35  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
66,70 €

#### 21004 | Delbrück

Sa, 22.06.-29.06.2024, 10:00-17:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,  
Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
66,70 €



### Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern

Christa Schnoor

Der Kurs thematisiert und behandelt die typischen Notfälle im Säuglings- und Kindesalter. Wichtige Hilfsmaßnahmen bei Kindernotfällen werden eingeübt. Für Eltern und Großeltern ist die „Erste Hilfe am Kind“ eine unschätzbare Möglichkeit, im Notfall die Gesundheit unserer kleinen Mitmenschen zu schützen und zu bewahren. Kursleiterin Christa Schnoor ist Fachausbilderin für „Erste Hilfe am Kind“.

#### 21005 | Salzkotten

Di, 05.03.2024, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3,  
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15  
18,00 €

#### 21006 | Delbrück

Do, 21.03.2024, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland, Auf dem  
Haupte 35

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 13  
18,00 €

#### 21007 | Salzkotten

Sa, 13.04.2024, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,  
Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15  
18,00 €

#### 21008 | Hövelhof

### Elternabend Sucht und Gewalt - Kinder stark machen!

Verena Steins-Blume, Reflexintegrations-, Selbst-  
behauptungs- und Resilienztrainerin

Wir alle wollen, dass unsere Kinder gesund und geborgen aufwachsen, was nicht immer eine leichte Aufgabe ist, da es viele Unsicherheiten und Gefährdungen gibt. Die Themen Sucht und Gewalt gehö-



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

**BERATUNG | DIAGNOSTIK**  
**THERAPIE | PRÄVENTION**



LOGOPÄDISCHE PRAXIS AM MARKT

Lisa Nolte | Marktstraße 27 | 33154 Salzkotten

[www.logopaedischepraxis-markt.de](http://www.logopaedischepraxis-markt.de)

## 2 ELTERN UND FAMILIE

ren dazu. Was brauchen also Kinder, um ihr Leben möglichst mit Freude und frei von Abhängigkeit und Gewalt gestalten zu können? Eltern sind für lange Zeit die wichtigsten Bezugspersonen für ihr Kind. Sie beeinflussen, unabhängig vom Alter des Kindes, durch Erziehung, Beziehung und Vorbildverhalten die gesunde Entwicklung der Kinder maßgeblich. Die Veranstaltung gibt Anregungen und Tipps, was Sie für Ihr Kind tun können.

Di, 20.02.2024, 18:30-20:45 Uhr  
1x, 3 UStd.

Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



### Mein Kind ist linkshändig - Was ist wichtig zu wissen?

Elke Meyer

„Das mach ich doch mit links!“ Dies ist eine Redewendung, die wir benutzen, wenn uns etwas besonders leicht erscheint. Im Grunde genommen kann man die Linkshändigkeit des Kindes auch genau so betrachten. Denn Linkshändigkeit kommt zwar prozentual weniger häufig vor als Rechtshändigkeit, ist angeboren und nicht als Handicap, sondern als etwas völlig Normales zu betrachten. Da wir aber in einer Welt leben, die von Rechtshändern geprägt ist, benötigen die linkshändigen Kinder an einigen Punkten in ihrem Leben ein besonderes Augenmerk und Hilfestellung. An diesem Abend geht es um Hintergrundwissen zum Thema Linkshändigkeit, Umgang in der Kita, Wechsel in die Grundschule und um das Schreiben lernen. Außerdem werden wir, unter anderem diese Fragen erörtern: Was genau passiert im Gehirn? Wie können wir als Eltern unser Kind in seiner Händigkeit stärken und fördern? Welche Materialien sind für Linkshänder wichtig und welche sind unnötig? Was ist bei der Auswahl des Sports, des Musikinstrumentes oder später des Berufes zu beachten? Im Anschluss wird es auch noch Zeit geben, eigene Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

### 21009 | Delbrück

Do, 18.04.2024, 19:30-21:00 Uhr  
1x, 2 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15  
12,50 €

### 21010 | Büren

Do, 25.04.2024, 19:30-21:00 Uhr  
1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum O44  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15  
12,50 €

### 21011 | Bad Wünnenberg

#### Verlust, Tod und Trauer - Kinder verstehen und begleiten

Heike Menne, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin

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

Di, 14.05.2024, 19:00-21:15 Uhr  
1x, 3 UStd.

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



#### (Digitale) Medien für Kita-Kinder?

Jasmin Rohani

Paw Patrol, Peppa Pig und Disneys Eiskönigin sind Ihnen ein Begriff? Mit Kindern im Kita-Alter ziehen auch altersentsprechende Fernsehsendungen, YouTube und Hörspiele in unseren Alltag ein. Medien faszinieren schon die Kleinsten und sie schauen gebannt auf Smartphone, TV-Bildschirm und Tablet. Aber ab wann ist es unbedenklich, dass Ihr Kind vor Fernseher und Co. sitzt? Welche Nutzungszeiten und welche Medien sind für Kinder im Kita-Alter überhaupt geeignet? Der Umgang mit Medien im Kinderzimmer ist nicht ganz einfach, daher widmet sich Medienpädagogin Jasmin Rohani diesen und anderen Fragen in ihrem Vortrag für Eltern, Großeltern und andere Erziehungsverantwortliche.



Foto: J. Rohani

## 21012 | Online

Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Emmaus.

Mo, 29.01.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Fr, 26.01.2024

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## 21013 | Salzkotten

Mo, 11.03.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Almefflöhe, Obernhagen 2, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## 21014 | Delbrück

Mo, 18.03.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,40 €

## 21016 | Online

### Superhirn - Namen und Gesichter merken

Helmut Lange

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden

sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

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

Do, 29.02.2024, 19:00-21:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 6

Anmeldeschluss: Mi, 28.02.2024

25,00 €

## 21017 | Online

### Superhirn - Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

Helmut Lange

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner! Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, machen aber total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks!

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

Di, 05.03.2024, 19:00-21:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 6

Anmeldeschluss: Mo, 04.03.2024

25,00 €

## 2 ELTERN UND FAMILIE

21018 | Online

### Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler\*innen)

Helmut Lange

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

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

Do, 07.03.2024, 16:00-18:00 Uhr  
1x, 2,67 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Mi, 06.03.2024  
25,00 €

21019 | Online

### Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Helmut Lange

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

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

Di, 12.03.2024, 19:00-21:30 Uhr  
1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Mo, 11.03.2024  
25,00 €

21020 | Online

### 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Helmut Lange

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lerner\*in an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler\*in, Studenten, Berufstätige oder Senior\*innen - probieren Sie es gerne aus!

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

Sa, 16.03.2024, 09:00-16:30 Uhr  
1x, 9,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Do, 14.03.2024  
59,00 €

21021 | Salzkotten

### Mit Kindern messen: Spielerisch die Grundlagen der Mathematik entdecken

Viola Jonas

Eltern können mathematisches Denken mit einfachen Mitteln fördern - und das schon im Kindergartenalter! Mit spielerischen Ansätzen und kreativen Ideen zeigt Mathelehrerin Viola Jonas in diesem Seminar, wie es geht. Eltern erfahren, wie sie mit ihren Kindern den Zahlenraum bis zehn im Alltag nutzen können. Ziel ist es, den Kindern große Mengen, Längen-, Zeit-, und Gewichtsmessung spielerisch zu vermitteln. Dabei kommen vor allem leicht nachzubauende Materialien zum Einsatz. Es geht darum, den Kindern einen frühen Zugang in unsere mathematische Welt zu geben. Grundschulen -



auch montessorientierte Einrichtungen - können darauf leicht aufbauen. Später können die Materialien den Schulstoff praxisnah unterstützen.

➊ Am letzten Kurstermin werden die Eltern gemeinsam mit ihren Kindern die Kursinhalte in die Praxis umsetzen.

Mo, 15.01.2024, 09:00-11:15 Uhr

Di, 16.01.2024, 09:00-11:15 Uhr

Mo, 22.01.2024, 15:00-17:00 Uhr

3x, 8,67 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2,

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Zahlenraum bis zehn entdecken können. Anhand von Beispielen zeigt sie, wie beispielsweise Längen und Gewichte kindgerecht vermittelt werden können. So soll die Grundlage für einen entspannten Umgang mit Zahlen und ein mathematisches Grundverständnis bei den Kindern gelegt werden. Bei Interesse können die Eltern einen weiterführenden Kurs besuchen, der das Konzept im Detail beschreibt und zum Ausprobieren einlädt.

Mo, 15.01.2024, 17:00-18:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstr. 11

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21022 | Delbrück

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

Viola Jonas

Eltern können mathematisches Denken mit einfachen Mitteln fördern - und das schon im Kindergartenalter! An diesem Abend gibt Mathelehrerin Viola Jonas einen kompakten Überblick, wie Eltern mit ihren Kindern spielerisch und ohne Druck den

21023 | Salzkotten

**Mit Kindern messen: Eltern lernen Grundlagen der Mathematik spielerisch zu vermitteln**

Viola Jonas

Tassensystem in der Kinderküche und Striche an Wänden zum Messen der Körpergröße war gestern. Jetzt geht es mit unseren Einheiten und selbstständig. Wir messen Längen in Metern und Flaschen (Volumen) in Litern. Das kleine Gramm gibt uns

Auto-Bachem

Deine Autovermietung  
in Salzkotten!

BUSTOURISTIK • AUTOVERMIETUNG • XXL-WASCHANLAGE






www.autovermietung-salzkotten.de

autobachem
 auto.bachem

## 2 ELTERN UND FAMILIE

das Gewicht an. Entdecken Sie mit Ihrem Kind die Welt unserer Einheiten. „Dezi“ der Delfin, „Zenti“ der Clown, „Milli“ die Maus und „Kilo“ das Känguru begleiten euch. Mit Freude an der Entdeckung wird ein mathematisches Grundverständnis aufgebaut, welches im Alltag nutzbar gemacht werden kann. Erleben Sie selbst, was Ihr Kind schon alles kann! Mit Dozentin, Viola Jonas, Mutter von drei Kindern, Erzieherin und Kinderpflegerin, lernen Ihre Kinder spielend beim gemeinsamen Ausprobieren.

📍 Für interessierte Eltern von Kindern ab 4 Jahren.

Mo, 15.04.2024, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## NATUR, UMWELT UND TECHNIK ERLEBEN

### 23001 | Bad Wünnenberg

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

Guido Mausbach

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

📍 Bitte festes Schuhwerk tragen!

So, 02.06.2024, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

14,90 €



#### Waldtag für Kinder ab 4 Jahren

Judith Kallerhoff, Beate Dunkelberg

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

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



Foto: diephosi/Stock

### 23002 | Salzkotten

Sa, 16.03.2024, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Treffpunkt am Parkplatz, Wald u. WiesenKita, Gunneweg 27

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

21,00 €

### 23003 | Geseke

Sa, 25.05.2024, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Treffpunkt am Trimm-Dich-Pfad zwischen Geseke und Verne

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

21,00 €

# Naturerlebnis Aatal

Barfußpfad | Spielplatz | Hangrutsche  
Tiergehege | Paddelteich | Bikepark



Bilder: Lea Franke | Teutoburger Wald Tourismus, Patrick Gawandeka

♥ siebenmal schön

**Bad Wünnenberg**  
Wir sind da

## Ihr Kontakt zu uns

Bad Wünnenberg Touristik GmbH  
info@bad-wuennenberg-touristik.de  
Tel: 02953 - 99880

## Adresse fürs Navi

Am Kurpark 1  
33181 Bad Wünnenberg

  /badwuennenberg

weitere Infos:



## 2 ELTERN UND FAMILIE



### Die Sinne erfahren (für Eltern/Großeltern und Kinder von 4 bis 8 Jahren)

Peter Ganzer, zertifizierter Natur- und Wildnispädagoge

Die Stille hören, kleinste Spuren sehen, den Wind fühlen, die Dinge um uns herum riechen, eine Pflanze schmecken, unterschiedliche Gegebenheiten mit Hand und Fuß ertasten und dabei die physische und mentale Balance erfahren? Wenn Sie das schon lange nicht mehr oder noch nie gemacht haben, möchte ich Sie dazu einladen, dies zu tun. Nehmen Sie sich Zeit, lassen Sie Dinge zurück, die Sie ablenken könnten (z.B. den Hund, störende Gedanken, etc.), machen Sie das Handy aus und lassen Sie sich ein auf das, was uns draußen umgibt.

📌 Dieses Angebot richtet sich an Eltern/Großeltern mit Kindern im Alter von 4 bis 8 Jahren. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung mit langer Hose, festem Schuhwerk und Proviant mitbringen. Der Kurs findet in Kooperation mit der Familienzentrums Purzelbaum statt.

#### 23004 | Bad Wünnenberg

Sa, 27.04.2024, 10:00-12:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

14,00 €

#### 23005 | Delbrück

Sa, 11.05.2024, 10:00-12:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Treffpunkt: Fam.Zentr. Purzelbaum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

14,00 €



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

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

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

📌 Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose

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

#### 23006 | Bad Wünnenberg

So, 04.02.2024, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

11,00 €

#### 23007 | Bad Wünnenberg

So, 03.03.2024, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

11,00 €

#### 23008 | Bad Wünnenberg

So, 21.04.2024, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

11,00 €

#### 23009 | Bad Wünnenberg

### Reiten und Yoga für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

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

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

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

Sa, 29.06.2024, 10:00-12:00 Uhr

So, 30.06.2024, 10:00-12:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.



Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47  
 Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8  
 32,20 €



Foto: C. Anders



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

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

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

**23010 | Delbrück**

Sa, 16.03.2024, 10:30-12:00 Uhr  
 Sa, 23.03.2024, 10:30-12:00 Uhr  
 2x, 4 UStd.  
 TeamPonySchule Ponyglück, 33397 Rietberg-Westerwiehe, Ziegeleistr. 27  
 Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
 24,00 €

**23011 | Delbrück**

Sa, 20.04.2024, 10:30-12:00 Uhr  
 Sa, 27.04.2024, 10:30-12:00 Uhr  
 2x, 4 UStd.  
 TeamPonySchule Ponyglück, 33397 Rietberg-Westerwiehe, Ziegeleistr. 27  
 Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
 24,00 €

**23012 | Delbrück**

**Helfer auf vier Hufen (4-6 Jahre)**

Denise Lobbenmeier  
 Der Hufschmied braucht unsere Hilfe: Ihm wurden einige seiner Hufeisen gestohlen! Können wir der Spur folgen und sie ihm zurückholen? Denn nur gemeinsam mit euch schaffen die Helfer auf vier Hufen diese abenteuerliche Mission. Ob wir auch Pfotenunterstützung bekommen? Team Pony, ins Reiterstübchen!

Bitte wetterentsprechende Kleidung, feste Schuhe (!) und Getränke mitbringen. Eine Umlage für die Lehrponys von 5,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben. Nach Möglichkeit findet der Kurs ohne Eltern statt oder diese halten sich im Hintergrund auf.

Sa, 22.06.2024, 10:00-12:00 Uhr  
 1x, 2,67 UStd.  
 TeamPonySchule Ponyglück, 33397 Rietberg-Westerwiehe, Ziegeleistr. 27  
 Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
 16,00 €

KREATIVITÄT UND MUSIK

**24000 | Hövelhof**

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

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

Mo, 04.03.2024, 15:30-16:30 Uhr  
 1x, 1,33 UStd.  
 Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof  
 Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 20  
 7,00 €

## 2 ELTERN UND FAMILIE

### 24001 | Hövelhof

#### Vorlesen für die Kleinsten - Kreativer Umgang mit (Bilder-)Büchern

Heike Menne, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin

(Bilder-)Bücher sind klassische Medien in pädagogischen Arbeitsfeldern. Mit ihnen lässt sich viel mehr machen als (vor)lesen. Wir wollen gemeinsam entdecken, wie bunt die Welt der Bücher und ergänzender Medien für Kinder und Erwachsene gestaltet werden kann.

Sa, 20.04.2024, 09:00-15:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

33,40 € / Ermäßigung möglich



#### Achtsam und kreativ im Wald mit Kindern - Waldbaden (6-12 Jahre)

Monika Heinemeier

Kommt mit auf Entdeckungstour ins Waldbachtal. Wir wollen den Wald mit allen Sinnen beim Spielen erkunden. Für Kinder ist Naturerfahrung besonders wichtig für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung. Wald... was? Der Begriff Waldbaden - Nein, man legt sich nicht in eine Badewanne im Wald. Und man schwimmt auch nicht in einem Waldsee. Du benötigst also keinen Badeanzug oder eine Badehose. Waldbaden ist ein Eintauchen in die Atmosphäre oder die Luft des Waldes. Aha, in der Luft baden. Wir kommen der Sache schon näher - auch wenn es viel mehr als das ist: Der Aufenthalt an der frischen Luft ist gesund und in der Waldluft besonders. Sie enthält biochemische Stoffe, mit der sich Pflanzen vor Schädlingen schützen und auch gegenseitig warnen. Diese Terpene aktivieren unsere Immunabwehr. 10 Zutaten für ein gelungenes Waldbad sind: Schlendern, Stille, Sinne weit öffnen, Staunen, Achtsamkeit, Meditation, Atmen, sanfte Bewegungen, Augenentspannung und Solozeit.

Voraussetzung sind festes Schuhwerk und wetterentsprechende Kleidung.

ⓘ Bitte auch ein Getränk, eine Sitzunterlage oder kleine Matte mitbringen. Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt

Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

### 24002 | Bad Wünnenberg

Fr, 12.04.2024, 15:00-17:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Parkplatz am Mohnberg / Aaatal, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

11,10 €

### 24003 | Bad Wünnenberg

Fr, 31.05.2024, 15:00-17:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Parkplatz am Mohnberg / Aaatal, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

11,10 €

### 24004 | Bad Wünnenberg

Fr, 14.06.2024, 15:00-17:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Parkplatz am Mohnberg / Aaatal, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

11,10 €



Foto: Ch. Hofmann



#### Comic Workshop: Europa Tour für Kinder (ab 8 Jahren)

Charlotte Hofmann, Illustratorin u. Portraitzeichnerin

Seit Ihrem Studium der Illustration arbeitet Charlotte Hofmann bundesweit. Neben Kinder- und Geschenkbüchern zeichnet die Schnellzeichnerin gerne Karikaturen sowie Comics und vermittelt in Zeichenworkshops Kindern die Grundkenntnisse zum zeichnerischen Geschichtenerzählen. Unter anderem ist Charlotte Hofmann für ihre Zeichen-



workshops zu „Gregs Tagebuch“ bekannt. Seit bereits 5 Jahren bietet sie Kurse mit der VHS vor Ort an und auch in diesem Semester gibt es ein besonderes Angebot zum Jahresthema „Europa“:

Du magst es komische kurze Geschichten oder (Reise-)Erlebnisse in Bildern zu erzählen? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig: in diesem kreativen Abenteuer begeben sich die jungen Teilnehmer\*innen in der Gestaltung ihres eigenen Comics auf eine faszinierende Reise durch Europa. Als gelernte Illustratorin, Workshopleiterin und Comic-Zeichnerin bringt Charlotte Hofmann den Teilnehmenden das Comic-Handwerk näher und zwar individuell auf die Interessen der Gruppe zugeschnitten. Die Kinder lernen, wie sie Charaktere entwerfen, Handlungen in Bildern darstellen und mit kreativen Zeichen- und Erzähltechniken ihre eigene Comic-Welt erschaffen können.

**!** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zeichenmaterialien wie Bleistift, Radiergummi und Spitzer müssen mitgebracht werden. Das Papier und einen Grundstock an Ersatzstiften bringt Kursleiterin Charlotte Hofmann mit.

### 24005 | Salzkotten

Mo, 25.03.2024, 15:00-17:00 Uhr  
1x, 2,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12  
32,50 €

### 24006 | Salzkotten

Mo, 25.03.2024, 11:00-13:00 Uhr  
1x, 2,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12  
32,50 €

### 24007 | Geseke

#### Malen und Basteln im Frühling für Kinder im Grundschulalter

Petra Stephan

In diesem Kurs haben Kinder die Möglichkeit, Bilder mit flüssigen Farben und Bastelarbeiten aus Papier oder anderen Materialien herzustellen. Kursleiterin Petra Stephan, staatlich anerkannte Erzieherin mit Zusatzqualifikation im Bereich bildende Kunst, zeigt verschiedene Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten. Die entstandenen Kunstwerke dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden.

**!** Bitte einen Malkittel mitbringen. Im Kurs fallen

Materialkosten in Höhe von ca. 5,00 € an, die direkt bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Do, 14.03.-21.03.2024, 15:30-17:45 Uhr  
2x, 6 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
37,50 €



Foto: Ben Kerkckx/Pixabay

### 24008 | Geseke

#### Malen und Gestalten für Kinder ab 9 Jahren

Petra Stephan

Dieser Kurs bietet Kindern die Möglichkeit, ihrer Kreativität im künstlerischen Bereich freien Lauf zu lassen. In einer Kleingruppe können die Kinder verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten und Techniken ausprobieren. Bilder mit flüssigen Farben, Ölkreiden sowie weitere Gestaltungselemente sollen die Kinder motivieren, eigene Ideen umzusetzen und unter Anleitung weiterzuentwickeln. Am Ende des Kurses mit Kursleiterin Petra Stephan, staatlich anerkannte Erzieherin mit Zusatzqualifikation im Bereich bildende Kunst, kennen die Kinder nicht nur verschiedene Maltechniken, sondern auch einige berühmte Gemälde und deren Maler\*innen.

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

Mi, 10.04.-24.04.2024, 16:30-18:00 Uhr  
3x, 6 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4  
37,50 €

## 2 ELTERN UND FAMILIE

### 24009 | Büren

#### **Best friends! - Freundschaftsarmbänder knüpfen für Kinder von 6-8 Jahren**

Melissa Kaiser

Freundschaftsarmbänder sind ein besonderes Zeichen für eine enge Verbundenheit und eine tolle Freundschaft. Wenn du lernen möchtest, wie man wunderschöne Freundschaftsarmbänder knüpft, bist du in diesem Kurs genau richtig. Zusammen mit Kursleiterin Melissa Kaiser knüpfst und flechtest du aus verschiedenen, bunten Wollfäden kreative Freundschaftsarmbänder die sich perfekt an deine besten Freunde verschenken lassen. Du kannst aus verschiedenen Mustern wählen, leichte aber auch etwas schwerere Muster stehen zur Auswahl bereit!

**i** Im Kurs fallen Materialkosten in Höhe von ca. 4,00 € an, die direkt bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Sa, 16.03.2024, 10:30-13:00 Uhr  
1x, 3,33 UStd.

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

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



#### **Seifenwerkstatt für ein Elternteil mit Kind (ab 5 Jahren)**

Melissa Kaiser

In der Seifenwerkstatt kannst du deine eigene Seife herstellen. Ganz ohne Chemie kreierst du kinderleicht gut duftende und pflegende Seifenstücke aus Seifenflocken, Kräutern, Blüten und Früchten. Zum Schluss wird noch eine passende Seifenschale angefertigt, um die eigene Seife perfekt in Szene zu setzen. Jetzt macht Händewaschen Spaß!

**i** Bitte bringe ein altes Oberteil oder eine Schürze mit. Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

### 24010 | Delbrück

Sa, 20.04.2024, 10:30-13:30 Uhr  
1x, 4 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
23,20 €

### 24011 | Delbrück

Sa, 04.05.2024, 10:30-13:30 Uhr  
1x, 4 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
23,20 €



Foto: shironosoviStock

### 24012 | Salzkotten

#### **Reise durch Europa! Collagen basteln für Kinder**

Melissa Kaiser

Europa ist ein faszinierender Kontinent voller Sehenswürdigkeiten! In diesem Kurs möchten wir unserer Fantasie freien Lauf lassen und Europa auf spielerische und kreative Weise erkunden. Um die vielfältigen Facetten Europas zum Ausdruck zu bringen, werden wir kunstvolle und bunte Collagen gestalten. Dabei nutzen wir verschiedene Techniken wie Malen und Kleben, um ein einzigartiges Bild von Europa zu basteln. In den Pausen werden wir dann gemeinsam auf Entdeckungstour durch die zahlreichen Länder Europas gehen, begleitet durch bekannte Lieder und Geschichten. Die Dozentin Melissa Kaiser nimmt die Kinder in diesem Kurs auf eine fantasievolle, kreative und entspannende Reise mit.

**i** Die Kinder können gerne gesammelte Fotos oder Zeitschriften zum Thema mitbringen! Die Materialkosten in Höhe von 4,00 € sind direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Sa, 15.06.2024, 10:00-13:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2,  
Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
18,20 €

**24015 | Geseke****Blockflöte für Anfänger\*innen (ab 5 Jahren)**

Petra Stephan

Du hast noch keine Erfahrung im Blockflötenspiel, möchtest es aber gerne lernen? Dann lass uns loslegen und die ersten Töne lernen! Am Ende des Kurses bist du in der Lage, erste einfache Lieder mit dem Tonumfang h bis g zu spielen. Kursleiterin Petra Stephan ist staatlich anerkannte Erzieherin und Elementarlehrerin für Musik.

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

Di, 30.01.-16.04.2024, 16:00-16:45 Uhr  
10x, 10 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
62,50 €

**24016 | Geseke****Blockflöte für Fortgeschrittene (ab 5 Jahren)**

Petra Stephan

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

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

Di, 30.01.-16.04.2024, 17:00-17:45 Uhr  
10x, 8 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
50,00 €

**24017 | Geseke****Ukulele für Kinder. Schnupperkurs (6-12 Jahre)**

Olaf E. Mertins, freiberuflicher Musiklehrer

Die Kinder erhalten im Laufe des Kurses eine grundlegende Einführung in das Ukulelespiel und erlernen elementare Spieltechniken (Fingersatz, Zupfen, Anschlagtechnik). Ferner vermittelt der Kurs grundlegendes musikalisches Basiswissen (Rhythmus, Tempo, Notenaufbau, Standard-Tonsystem). Ziel des Kurses ist, die passende Haltung des Instru-

ments und die Griffposition der Finger zu trainieren. Im Vordergrund stehen die praktische Umsetzung von Basisakkorden und das Spielen von zwei bis drei einfachen Liedern. Auch das regelmäßige Üben der Spielstücke wird trainiert. Aufbau, Bauformen, Materialien und Techniken zur Standardstimmung der Ukulele runden den Kurs gut ab. Die im Kurs gespielte Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

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

Sa, 17.02.-13.04.2024, 11:00-11:45 Uhr  
8x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
39,00 €

**24018 | Geseke****Gitarre für Kinder. Schnupperkurs (6-12 Jahre)**

Olaf E. Mertins, freiberuflicher Musiklehrer

Die Kinder erhalten im Laufe des Kurses eine grundlegende Einführung in das Gitarrenspiel und erlernen elementare Spieltechniken (Fingersatz, Zupfen, Anschlagtechnik). Ferner vermittelt der Kurs grundlegendes musikalisches Basiswissen (Rhythmus, Tempo, Notenaufbau, Standard-Tonsystem). Ziel des Kurses ist, die passende Haltung des Instruments und die Griffposition der Finger zu trainieren. Im Vordergrund stehen dabei die praktische Umsetzung des Fingersatzes und das Spielen von zwei bis drei einfachen Liedern. Auch das regelmäßige Üben der Spielstücke wird trainiert. Aufbau, Bauformen, Materialien und Techniken zur Standardstimmung der Gitarre runden den Kurs gut ab. Die im Kurs gespielte Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Der Unterricht erfolgt grundsätzlich am ei-

## 2 ELTERN UND FAMILIE

genen Instrument und ist auch für Linkshänder\*innen geeignet. Ein passendes Instrument kann auch erst zum 2. Termin mitgebracht werden. Zu Beginn des Kurses erfolgen eine Demonstration von ein oder zwei geeigneten Instrumenten sowie Hinweise zum Kauf einer Gitarre. Bitte den Kindern einen A4-Ordner bzw. eine Präsentationsmappe mit ca. 10 Klarsichthüllen mitgeben.

Sa, 17.02.-13.04.2024, 12:00-12:45 Uhr  
8x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
39,00 €

## SPIEL, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG



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

Musikgarten lädt Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren ein. Durch Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören können die Kinder ein Gefühl für die Schönheit und Wirkung von Musik entwickeln und erfahren, wie viel Freude Musik machen kann.

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

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

### 25001 | Salzkotten

#### Musikgarten im Winter für Babys (0 bis 18 Monate)

Melanie Schäfer

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

📍 Ein Wickelraum ist bei Bedarf vorhanden. Kinderwagen können problemlos im Pfarrzentrum abgestellt werden. Bitte bringen Sie eine weiche Unterlage für Ihr Kind mit (z. B. Isomatte oder ähnliches).  
Di, 30.01.-19.03.2024, 09:30-10:00 Uhr  
8x, 5,33 UStd.  
Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16,  
Saal im EG  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
58,00 €

### 25002 | Salzkotten

#### Wir machen Musik! Musikgarten im Winter für Eltern und Kinder (18 Monate bis 3 Jahre)

Melanie Schäfer

Musikgarten ist ein musikpädagogisches Konzept, das auf den wachsenden Erlebnisraum des Kindes eingeht und Kinder und Eltern zum gemeinsamen Musizieren einlädt. Durch musikalische Kinderspiele, Tänze und das gemeinsame Singen erfahren die Kinder eine frühe musikalische Förderung. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln lassen die Kinder selbst aktiv werden. Das Angebot fördert Kreativität, Selbstbewusstsein und soziale Kompetenz der Kinder ebenso wie eine differenzierte Wahrnehmung ins-

besondere beim Hören. Die teilnehmenden Eltern oder Bezugspersonen erlernen Möglichkeiten des musikalischen Spiels zur oben beschriebenen Förderung Ihrer Kinder.

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

Di, 30.01.-19.03.2024, 10:15-11:00 Uhr

8x, 8 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16,

Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

64,00 €

lage für Ihr Kind mit (z. B. Isomatte oder ähnliches).  
Di, 09.04.-11.06.2024, 09:30-10:00 Uhr  
10x, 6,67 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16,  
Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

70,00 €

## 25004 | Salzkotten

### Wir machen Musik! Musikgarten im Frühling für Eltern und Kinder (18 Monate bis 3 Jahre)

Melanie Schäfer

Musikgarten ist ein musikpädagogisches Konzept, das auf den wachsenden Erlebnisraum des Kindes eingeht und Kinder und Eltern zum gemeinsamen Musizieren einlädt. Durch musikalische Kinderspiele, Tänze und das gemeinsame Singen erfahren die Kinder eine frühe musikalische Förderung. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln lassen die Kinder selbst aktiv werden. Das Angebot fördert Kreativität, Selbstbewusstsein und soziale Kompetenz der Kinder ebenso wie eine differenzierte Wahrnehmung insbesondere beim Hören. Die teilnehmenden Eltern oder Bezugspersonen erlernen Möglichkeiten des musikalischen Spiels zur oben beschriebenen Förderung ihrer Kinder.

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

Di, 09.04.-11.06.2024, 10:15-11:00 Uhr  
10x, 10 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16,  
Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

77,50 €

## 25005 | Geseke

### Singen und Musizieren für Kinder ab 4 Jahren

Judith Kallerhoff

Gemeinsames Singen und Musizieren kann die Sprachentwicklung, das Gedächtnis und die motorischen Fähigkeiten von Kindern fördern. In der Sing- und Musizierstunde werden einfache Lieder gesungen. Das Musizieren mit verschiedenen kindgerechten Percussion- und Musikinstrumenten wird dabei spielerisch nähergebracht. So kann bei



Foto: M. Schäfer

## 25003 | Salzkotten

### Musikgarten im Frühling für Babys (0 bis 18 Monate)

Melanie Schäfer

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

❶ Ein Wickelraum ist bei Bedarf vorhanden. Kinderwagen können problemlos im Pfarrzentrum abgestellt werden. Bitte bringen Sie eine weiche Unter-





**Geseke**  
Hellwegstadt

# FRÜHLINGS ERWACHEN

**17.  
MÄRZ**

mit



**Streetfood-  
Festival**  
ab 15.03.



**Verkaufsoffener  
Sonntag**



**Stadt Geseke**

**WWW.GESEKE.DE**



**01. - 05.  
MAI**

# **GÖSSEL KIRMES**

mit



**Feuerwerk**



**Großer Festzug**

## 2 ELTERN UND FAMILIE

den Kindern ein Gefühl für Klänge, Töne, Melodien, Lautstärke und Tempo, Takt und Rhythmus geweckt und gefördert werden. Sie können ihrer Kreativität dabei freien Lauf lassen und erfahren durch das musisch-künstlerische Angebot Selbstbewusstsein. Kreis- und Rollenspiele ermöglichen es den Kindern, sich in unterschiedlichen Rollen auszuprobieren. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin und verfügt über Qualifikationen in der musikalischen Früherziehung.

**i** Wenn vorhanden, können eigene kindgerechte Instrumente mitgebracht werden.

Di, 27.02.-19.03.2024, 16:15-17:00 Uhr

4x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

16,70 €

### 25006 | Delbrück

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

Elke Pralat-Bluhm

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

**i** Eltern und Kinder sollten bequeme Kleidung tragen und Stoppersocken oder Hallensportschuhe.

Di, 30.01.-16.04.2024, 15:30-16:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Sporthalle Bentfeld, Mühlenweg 5

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25

41,70 € / Ermäßigung möglich



#### Bambini-Turnen mit Eltern

Dagmar Hüser

Für Eltern, die ihre Kinder motorisch im Alter von 2 bis 4 Jahren fördern möchten. Auch Väter machen gern aktiv mit! Wir fördern das Gleichgewicht, Motorik und Flexibilität in spielerischer Atmosphäre. Die Jüngsten erlernen durch verschiedene Geräteaufbauten, Hindernisse zu bewältigen. Mit Musik und Aktion wird die Freude am Turnen gefördert. Eltern und Kinder sollten Sportkleidung tragen. Zudem werden die Eltern gebeten, die Dozentin vor und nach dem Kurs beim Auf- und Abbau der Geräte zu unterstützen.

### 25007 | Bad Wünnenberg

Mi, 31.01.-17.04.2024, 15:45-16:45 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,  
Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30  
33,30 € / Ermäßigung möglich

### 25008 | Bad Wünnenberg

Mi, 31.01.-17.04.2024, 17:00-18:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,  
Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30  
33,30 € / Ermäßigung möglich



#### Kinderturnen mit „Karolina Kunterbunt“ (3,5-6,5 Jahre)

Jennifer Schneeberg, Lizenzierte Übungsleiterin C  
(Breitensport)

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

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

### 25009 | Salzkotten

Do, 01.02.-27.06.2024, 14:00-14:50 Uhr

17x, 18,89 UStd.  
 Sporthalle Thüle, Westernstraße 5  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15  
 47,20 €

### 25010 | Salzkotten

Do, 01.02.-27.06.2024, 15:00-15:50 Uhr  
 17x, 18,89 UStd.  
 Sporthalle Thüle, Westernstraße 5  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15  
 47,20 €

### 25010N | Salzkotten

#### Krabbelgruppe für Eltern und Kinder von 9 bis 18 Monaten

Jennifer Schneeberg, Lizenzierte Übungsleiterin C (Breitensport)

In dieser Eltern-Kind-Spielgruppe entdecken wir gemeinsam die wunderbare Welt der frühkindlichen Entwicklung. Es ist eine Gelegenheit, Bindungen zu stärken, gemeinsam zu lernen und viel Spaß zu haben! Wir werden kreative und interaktive Aktivitäten durchführen, die die Sinne der Kleinen ansprechen und ihre Neugier wecken. Die Spielgruppe fördert auch die grob- und feinmotorischen Fähigkeiten der Kleinen durch Spiele und Übungen, die die Koordination und Geschicklichkeit verbessern. Ganz nebenbei wird auch die Bindung zwischen Eltern und Kindern durch gemeinsame positive Erlebnisse und Aktivitäten gestärkt. Es besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und wertvolle Kontakte zu knüpfen. Kursleiterin Jenny Schneeberg freut sich darauf, mit euch und euren Kleinen auf diese spannende Reise zu gehen.

📌 Bitte eine weiche Unterlage für euch und euer Kind (z. B. Wolldecke, Isomatte oder ähnliches) mitbringen.

Fr, 02.02.-26.04.2024, 09:00-10:30 Uhr  
 10x, 20 UStd.  
 Pfarrheim St. Marien,  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12  
 65,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: LordN/iStock

### 25011 | Geseke

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

Magdalene Suray

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

## 2 ELTERN UND FAMILIE

① Bitte bringen Sie ggf. Getränke und einen Snack für die Kinder mit.

Mo, 26.02.-13.05.2024, 16:00-17:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

55,60 € / Ermäßigung möglich

### 25012 | Geseke

#### Kinderturnen von 4 bis 6 Jahren

Magdalene Suray

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

① Der Kurs findet ohne Eltern statt, daher sollten die Kinder am besten in Sportkleidung kommen und ein Getränk mitbringen.

Do, 29.02.-25.04.2024, 16:00-17:00 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Doppel-Turnhalle im Schulzentrum West, Auf den Strickern 30, Kleiner Hallenabschnitt

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

29,20 €



#### Reise durch das Bewegungsland für Zwerge und Riesen (3-5 Jahre)

In diesem Kurs sind die Kinder herzlich eingeladen, die Welt der Bewegung zu entdecken und werden spielerisch an die ersten Elemente des Boden- und Geräteturnens herangeführt. Hüpfen, laufen, balancieren, springen, schaukeln, klettern und rutschen sowie das Kennenlernen verschiedener Geräte (z.B. Ball, Reifen, Seil etc.) und deren Einsatzmöglichkeiten gehören zum Bewegungsangebot und werden in einer offenen Bewegungslandschaft erforscht. Die Kinder lernen pro Übungseinheit eines der gän-

gigen Klein- und Großgeräte kennen und entwickeln so ein erstes Sicherheitsbewusstsein und sammeln Bewegungserfahrungen. Speziell ausgewählte Bewegungslandschaften bieten die Möglichkeit, die kindliche Entwicklung in den Bereichen Motorik und Gleichgewichtssinn zu unterstützen und den Spaß an der Bewegung zu fördern. Das Beobachten der anderen Kinder fördert zudem die Entwicklung sozialer Kompetenzen bei den kleinen Kursteilnehmer\*innen, lädt zum Nachahmen ein und rundet das Angebot perfekt ab.



Foto: Luliia Khramtsova/iStock

① Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren mit jeweils einem Elternteil. Die Teilnahme mit mehr als einem Kind je Elternteil ist nur bei Geschwisterkindern gestattet. Die aktive Teilnahme der Eltern sowie deren Unterstützung beim Auf- und Abbau der Bewegungslandschaften ist Bestandteil des Kurskonzeptes und wird vorausgesetzt! Bitte Stoppersocken oder hallengeeignete Turnschuhe sowie ein Getränk mitbringen.

### 25013 | Salzkotten

Carmen Dobbels

Do, 01.02.-06.06.2024, 15:00-16:30 Uhr

14x, 28 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

70,00 € / Ermäßigung möglich

## 25014 | Salzkotten

Sandra Fenn

Do, 01.02.-06.06.2024, 15:00-16:30 Uhr  
14x, 28 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

70,00 € / Ermäßigung möglich

## 25015 | Geseke

### Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern ab 2 Jahren

Barbara Pintozzi

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

① Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Die jüngsten Kinder ab 2 Jahren erhalten einen Platz im Kurs. Die Plätze werden in Absprache mit der Kursleiterin nach Anmeldebeginn vergeben. Mo, 29.01.2024 – 22.04.2024, 15:30-17:00 Uhr  
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

56,00 € / Ermäßigung möglich

## 25016 | Geseke

### Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

Ute Wieske, Tobias Koßmann

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

de als stiller Zuschauer anwesend zu sein.

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

So, 21.01.-24.03.2024, 14:00-15:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

56,50 €

## 25017 | Geseke

### Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

Barbara Pintozzi, Michael Beklas

In diesem Kurs für Schwimmanfänger\*innen werden nach einer Wassergewöhnungsphase spielerisch die Grundfertigkeiten des Schwimmens vermittelt. Dazu gehören das Tauchen und Gleiten im Wasser, das Springen, Schwimmbewegungen sowie die richtige Atmung. Bei regelmäßiger Teilnahme ist es am Ende des Kurses möglich das „Seepferdchen-Abzeichen“ zu erlangen. Der Kurs richtet sich an Kinder ohne Schwimmkenntnisse und ist für Kinder unter fünf Jahren nicht geeignet.

① Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben. Einlass ist um 17:00 Uhr.

Mo, 29.01.-22.04.2024, 17:00-18:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

59,50 €

## 2 ELTERN UND FAMILIE



Foto: Imgorthand/istock



### Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

Lukas Müller, Simon Köthemann

Die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen im Wasser - werden in diesem Kurs für Schwimmer\*innen spielerisch vermittelt. Eine sanfte Wassergewöhnung und das Erlernen der Brustschwimmtechnik stehen im Vordergrund. Dabei werden die koordinativen und motorischen Fähigkeiten der Kinder geschult. Die Kursleiter verfügen über eine Qualifikation als Fachangestellter für Bäderbetriebe bzw. das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber. Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter fünf Jahren.

❗ Die Schwimmabgebühren in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben. Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

#### 25018 | Geseke

Sa, 10.02.-13.04.2024, 12:00-13:30 Uhr  
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,  
Albert-Brand-Str. 1

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

#### 25019 | Geseke

Sa, 10.02.-13.04.2024, 13:15-14:45 Uhr  
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,  
Albert-Brand-Str. 1

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

#### 25020 | Geseke

### Schwimmen für Kinder – Aufbaukurs

Simon Köthemann, Ute Wieske

Die Fertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden in diesem Kurs weiter ausgebaut und verbessert. Das Einüben verschiedener Schwimmtechniken (z.B. Brust-, Rücken-, Kraulschwimmen) ist unser Ziel. Dabei werden die koordinativen und motorischen Fähigkeiten der Kinder geschult. Der\*die Kursleiter\*in verfügen über Qualifikationen als Schwimmmeistergehilfin bzw. als Fachangestellter für Bäderbetriebe. Bei Interesse können die Schwimmabzeichen Seepferdchen, Bronze, Silber und Gold im Kurs erworben werden.

❗ Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter fünf Jahren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmabgebühren in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben. Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Fr, 26.01.-05.04.2024, 15:15-16:45 Uhr  
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,  
Albert-Brand-Str. 1

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

#### 25021 | Geseke

### Entspannung für Kinder ab 5 Jahren

Judith Kallerhoff

Je früher Kinder lernen, mit stressigen Situationen umzugehen, desto besser können sie es später. Als erstes lernen sie den Unterschied zwischen Bewegung, Anspannung und Lautstärke im Vergleich zu Ruhe, Entspannung und Stille kennen. In diesem Kurs lernen Kinder, wie sie zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit kommen können. Ihre körperliche, geistig-kognitive und seelisch-emotionale Gesundheit soll so erhalten oder neu aufgebaut, gefördert und entwickelt werden. Kursleiterin Judith Kallerhoff setzt dazu Fantasie- und Traumreisen, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training in Form von Geschichten ein. Entspannungsmusik und Instrumente wie Klangschalen, Zimbeln, Oceandrum, Rainmaker und Kristallklang-





**Delbrücker Karneval**  
Kinderumzug 11.02.2024  
Rosenmontagsumzug 12.02.2024



**Frühlingsmarkt 17.03.2024**  
**Stadt- & Spargelfest 25./26.05.2024**

# Veranstaltungen

## im Delbrücker Land

Programmübersicht unter [www.delbrueck.de](http://www.delbrueck.de)

## 2 ELTERN UND FAMILIE

spielen lassen die Kinder tiefe Entspannung erfahren. Stilleübungen und meditative Spiele runden die Entspannungsstunde ab. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin und Entspannungstrainerin für Kinder.

❶ Bitte eine Matte, eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung, Stoppersocken und etwas zu trinken mitbringen. Am 14.02. findet der Kurs nicht statt.

Mi, 31.01.-21.02.2024, 16:15-17:00 Uhr  
3x, 3 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
12,50 €

### 25022 | Delbrück

#### Klang-Entspannung für Kinder (5-10 Jahre)

Arina Anhalt, Entspannungspädagogin

Unsere Tage sind meist von Hektik und Eile geprägt. Dies betrifft nicht nur Erwachsene, sondern auch immer mehr Kinder. Einen wesentlichen Einfluss auf die innerliche Unruhe hat vor allem Lärm, von dem wir oft umgeben sind. Mit der Klangschaale lassen sich sehr einfache aber dennoch höchst effektive Spiele zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeitsschulung durchführen.

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

Mi, 07.02.-13.03.2024, 17:00-18:00 Uhr  
6x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
33,40 €

### 25023 | Geseke

#### Yoga für Kinder ab 4 Jahren

Judith Kallerhoff

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

Ende des Kurses sind die Kinder in der Lage, sich gezielter zu bewegen und bewusster zu entspannen. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin und Entspannungstrainerin für Kinder.

❶ Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschuhe, eine Decke, eine Matte und Wasser zum Trinken mitbringen. Am 14.02. findet der Kurs nicht statt.

Mi, 31.01.-21.02.2024, 15:00-16:00 Uhr  
3x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
16,70 €



Foto: Oksun70/iStock

### 25024 | Geseke

#### Familienyoga (für Kinder von 4 bis 9 Jahren)

Judith Kallerhoff

In der Familienyogastunde steht das gemeinsame Erleben als Familie im Mittelpunkt. Eltern und Kinder lernen hier spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe kennen. Dafür werden Übungen, die aus dem Yoga stammen, in Geschichten eingebettet. Durch Entspannungstechniken, Stilleübungen und Fantasie- und Traumreisen finden die Familien zu mehr innerer und äußerer Ruhe. Nebenbei können Körpermotorik und -wahrnehmung, Konzentration und Selbstbewusstsein gefördert werden. Da die Stunden sehr kindgerecht und spielerisch aufgebaut sind, können auch die Eltern nach und nach loslassen. In der Tiefenentspannungsphase werden neben meditativer Musik auch z.B. Klangschaalen eingesetzt. Am Ende des Kurses können sich die Teilnehmer\*innen bewusster bewegen und entspannen und sind in der Lage die Übungen auch zu Hause zu praktizieren. Die Kursleiterin ist

staatlich anerkannte Erzieherin, Entspannungskursleiterin für Erwachsene und Entspannungstrainerin für Kinder.

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

Sa, 10.02.-24.02.2024, 16:00-17:00 Uhr  
3x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24,  
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4  
25,00 €

eingebettet. Durch Entspannungstechniken, Stilleübungen und Fantasie- und Traumreisen finden die Familien zu mehr innerer und äußerer Ruhe. Da die Stunde sehr kindgerecht und spielerisch aufgebaut ist, können auch die Eltern nach und nach loslassen. In der Tiefenentspannungsphase werden neben meditativer Musik auch zum Beispiel Klangschalen eingesetzt. Am Ende des Kurses können sich die Teilnehmer\*innen bewusster bewegen und entspannen und sind in der Lage die Übungen auch zu Hause zu praktizieren. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin, Entspannungskursleiterin für Erwachsene und Entspannungstrainerin für Kinder.

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

Sa, 13.04.2024, 16:00-17:00 Uhr  
1x, 1,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5  
9,30 €

25025 | Büren

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

Judith Kallerhoff

In der Familienyogastunde steht das gemeinsame Erleben als Familie im Mittelpunkt. Eltern und Kinder lernen hier spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe kennen. Dafür werden Übungen, die aus dem Yoga stammen, in Geschichten



# Energiekonzepte Deutschland

## 📍 Paderborn



**Ihr Solar-Partner jetzt auch in Ihrer Nähe.**

Wir von Energiekonzepte Deutschland verstehen uns als Experte für zukunftsweisende Energielösungen. Unser Hauptaugenmerk liegt dabei auf der persönlichen Beratung vor Ort, anstelle einer einseitigen Beratung vom Büro aus. Unser Ziel ist ein individualisiertes Konzept, welches Ihren Präferenzen und Vorstellungen zu 100% entspricht. Als Unternehmen mit jahrelanger Erfahrung im Energiesektor garantieren wir die Qualität unserer Produkte.

**Jetzt anrufen und Gratis-Projektierung und Drohnenaufnahme mit Stichwort „vhs-vor-Ort“ sichern.**



Kostenfreier  
Beratungs-  
termin



Individuelles  
Energie-  
konzept



Professionelle  
Montage



Keine  
Vorkasse



Schlüssel-  
fertige  
Lösung



Bis zu  
30 Jahre  
Garantie

**Ihr Ansprechpartner: Adrian Dziallas | a.dziallas@ekd-solar.de | 02944 97 48 272**

## 2 ELTERN UND FAMILIE



Foto: Fiorigianluigi/iStock



### **Fußball Freestyle-Workshop: Grundkurs (7-13 Jahre)**

Mike Niidas

Wolltest du schon immer mal einen Fußball mit Füßen, Knien, Hacke, Oberschenkel, Kopf oder Schultern jonglieren oder Tricks mit dem Ball lernen? Egal ob Fußball-Neuling oder erfahrene\*r Kicker\*in: beim Fußball-Freestyle kann jede\*r etwas lernen! Fußball-Freestyle ist eine neue Trendsportart, bei der ein Ball möglichst kunstvoll im Stehen, Sitzen oder sogar im Liegen mit verschiedenen Körperteilen jongliert wird. Mike hat schon bei vielen Großveranstaltungen mit dem Fußball getrickt und zeigt dir, wie seine Bewegungsabläufe funktionieren. Klingt anstrengend? Beim gemeinsamen Üben kommt es vor allem auf den Spaß an, wenn du bis zu 20 unterschiedliche Tricks mit dem Ball lernst. Dabei verbesserst du ganz nebenbei deine Körperwahrnehmung, das Gleichgewichtsgefühl und die koordinativen Fähigkeiten. Auch deine Konzentrationsfähigkeit steigert sich, wenn du regelmäßig übst. Am Ende des Kurses bist du in der Lage, mit

den erlernten Tricks eine eigene Show von ungefähr eineinhalb Minuten vorzuführen.

1 Bitte bring einen eigenen Fußball (Größe 4 oder 5), Sportbekleidung und Hallenschuhe mit. Mike empfiehlt, eine kurze Hose zu tragen, denn so funktionieren einige Tricks besser.

### **25026 | Salzkotten**

Sa, 20.04.2024, 09:00-12:00 Uhr  
So, 21.04.2024, 09:00-12:00 Uhr  
2x, 8 UStd.  
Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18  
36,40 €

### **25027 | Büren**

Sa, 27.04.2024, 09:00-12:00 Uhr  
So, 28.04.2024, 09:00-12:00 Uhr  
2x, 8 UStd.  
Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle  
(Eingang Gebäuderückseite)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18  
36,40 €

### **25028 | Büren**

#### **Fußball Freestyle-Workshop II: Aufbaukurs für Fortgeschrittene (9-14 Jahre)**

Mike Niidas

Du hast schon erste Erfahrungen mit Mike in seinem Fußball-Freestyle-Workshop gesammelt und möchtest weitere Tricks und Flick Ups lernen?! Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs werden aufbauend auf den Grundkurs die Tricks verbessert, erweitert und neue Kombinationen gelernt. Inhalte sind unter anderem der berühmte „Around the World“, „Hop the World“, „Toe Bounce“, „Sole Stamp“, „Sitdown-Tricks“ (Tricks im Sitzen) und viele weitere. Du bekommst ein immer besseres Ballgefühl und trainierst ganz nebenbei deine Körperwahrnehmung, das Gleichgewichtsgefühl und die koordinativen Fähigkeiten. Auch deine Konzentrationsfähigkeit verbessert sich, wenn du regelmäßig übst. Am Ende des Kurses bist du in der Lage, mit den erlernten Tricks und Flick Ups eine eigene Show vorzuführen.

1 Eine Teilnahme am „Fußball-Freestyle-Workshop I“ wird vorausgesetzt. Bitte bring einen eigenen Fußball (Größe 4 oder 5), Sportbekleidung und Hallenschuhe mit. Mike empfiehlt, eine kurze Hose zu tragen, denn so funktionieren einige Tricks besser.

Sa, 29.06.2024, 09:00-12:00 Uhr  
 So, 30.06.2024, 09:00-12:00 Uhr  
 2x, 8 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle  
 (Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18  
 36,40 €



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

Stefan Gröger, Fachsportlehrer für Kampfkunst mit Landeslizenz Selbstverteidigung

Der Workshop basiert auf einem Kinderelbstschutzkonzept, welches von Spezialisten über Jahre entwickelt worden und für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren hervorragend geeignet ist. Es erfolgt eine psychologische Schulung der Kinder mit Verhaltens- und Kommunikationsformen sowie leicht erlernbaren, sehr effektiven und dennoch kindgerechten Selbstverteidigungstechniken. Die psychologische Schulung erfolgt über Rollenspiele mit den teilnehmenden Eltern. Die Wahrnehmung von Gefahren sowie die darauf folgende Reaktion werden durch realitätsnahe Auseinandersetzungen mit einem „Aggressor“ und zahlreichen Spielen gefördert. Die kindgerechten Selbstverteidigungstechniken stammen aus dem Erfahrungsbereich unterschiedlicher Kampfkünste der ganzen Welt und bestehen aus einem systematischen Aufbau von Varianten einer schmerzhaften und daher sehr wirkungsvollen Methode von realen Selbstverteidigungsmöglichkeiten eines Kindes gegenüber einem erwachsenen Menschen. Es sind Tricks und Kniffe, die einen erstaunlich hohen Effekt auslösen! Die Techniken werden im Kurs mit den Kindern viele Male eingeübt und dadurch vertieft. Dabei findet eine kleine Einführung in die Kampfkunst statt. Leichte Hand- sowie Fußtechniken werden gelehrt und an Schlagpolstern praktiziert. Die Kinder, sowie auch ihre Eltern, werden überrascht sein, welche multiplen Möglichkeiten es für ein körperlich sehr unterlegenes Kind gibt, sich gegen einen übermächtigen Erwachsenen erfolgreich zur Wehr zu setzen. Trotz der sehr ernst zu nehmenden Angelegenheit wird im Kurs viel Wert auf einen hohen Spaßfaktor für alle teilnehmenden Kinder und Eltern gelegt. Kursleiter Stefan Gröger ist u. a. Fachsportlehrer für Kampfkunst, besitzt langjährige Erfahrung als Kindertrainer für Kampfsport und

Selbstverteidigung und verfügt über eine Landeslizenz als Selbstverteidigungstrainer.

① Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und etwas zu trinken sowie etwas zu knabbern oder Obst mitbringen. Die Teilnahme am Kurs ist nur für Kinder in der angegebenen Altersgruppe sowie in Begleitung von einem Elternteil je Kind möglich.

### **25029 | Salzkotten**

Sa, 09.03.2024, 09:00-11:00 Uhr

So, 10.03.2024, 09:00-11:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2,  
 Niederntudorf

Der Workshop wird mit finanzieller Unterstützung durch das Familienzentrum Almeflöhe durchgeführt.

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15  
 49,00 €

### **25030 | Hövelhof**

Sa, 20.04.2024, 09:00-11:00 Uhr

So, 21.04.2024, 09:00-11:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

Familienzentrum, Schatenstr. 9, Gymnastikraum

Der Workshop wird mit finanzieller Unterstützung durch das Familienzentrum Schatenstraße durchgeführt.

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10  
 49,00 €

### **25031 | Salzkotten**

Sa, 08.06.2024, 09:00-11:00 Uhr

So, 09.06.2024, 09:00-11:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3,  
 Gymnastikraum

Der Workshop wird mit finanzieller Unterstützung durch das Familienzentrum Kunterbunt Thüle durchgeführt.

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10  
 49,00 €

# ERNÄHRUNG



Foto: Imgorthand/iStock

### 26000 | Delbrück

#### **Führung im Naturkräutergarten für Vater/Mutter und Kind (ab 5 Jahren)**

Stefanie Beringmeier, Gärtnerin und Kräuterpädagogin

Hereinspaziert in den Naturkräutergarten Wilde Welt, hier machen die Kinder mit einem Elternteil einen Rundgang durch meinen 1400 qm großen Garten. Auf dieser Kräuterexkursion speziell für Kinder lernen wir viele heimische Kräuter kennen. Im Anschluss an den Rundgang durch den Naturkräutergarten gibt es leckere Pfannkuchen mit Apfelmus.

📍 Treffpunkt und Parken bitte auf dem Schlinghof, Prozessionsweg 1a. Bitte wetterentsprechende Kleidung tragen. Die Kosten für die Pfannkuchen sind in der Gebühr enthalten.

Fr, 26.04.2024, 16:00-18:00 Uhr

1x, 2,67 UStd. Wilde Welt, Schlinghof, Prozessionsweg 1a

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6  
29,40 €

### 26001 | Büren

#### **Fingerfood für Kinder**

Elisabeth Gappa, Köchin

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

Bitte bringen Sie ein Schneidebrett, ein Messer und Aufbewahrungsbehälter mit. Die Lebensmittelumlage beträgt 10 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten. Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 2-6 Jahren. In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Christophorus.

Fr, 19.04.2024, 16:45-19:00 Uhr

1x, 3 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,

Schulstr. 16, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5

18,80 €

### 26005 | Hövelhof

#### **BBQ-Kids: Grillen für Kinder mit Elternteil**

Michael Korsikowski

Du möchtest mal etwas gemeinsam mit einem Elternteil grillen? Dann erhältst Du in diesem Kurs die Möglichkeit, coole Gerichte an besonderen Grillgeräten zuzubereiten. Dabei lernst Du zusammen mit einem Elternteil wie einfach sich mit Zutaten aus der heimischen Region leckere Speisen wie z. B. Spieße, Burger und Beilagen zubereiten lassen. Bitte Schürzen, ein kleines und ein großes Messer, ein Brettchen mitbringen. Für die Lebensmittel (incl. Getränken) ist pro Elternteil vor Ort ein Kostenbeitrag von 12,00 € und 6,00 € pro Kind (bis 12 Jahre) an den Dozenten zu entrichten. Geschwisterkinder können nicht einfach ohne Anmeldung mitgebracht werden. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Schatenstraße statt. Fr, 24.05.2024, 17:30-19:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Hövelgriller, 33161 Hövelhof, Brandtstraße 18

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

18,80 €

### 26006 | Geseke

#### **Wir backen Osterhasen - Backkurs mit Kindern (6-7 Jahre)**

Magdalene Suray

Mit Beginn der Osterfeiertage stimmen sich die Kinder beim Backen von „Osterhäschen“ auf das Osterfest ein. In diesem Kurs erleben die Kinder, dass es Spaß machen kann, aus guten Zutaten eigenes Gebäck herzustellen. Sie lernen, wie man einen Teig herstellt um daraus Plätzchen auszustechen und diese mit viel Kreativität zu verzieren. Ihre Geschmackssinne werden angeregt, wenn sie erfahren, dass Plätzchen auch mit weniger



Zucker und ohne Zusatzstoffe lecker sein können. In der Gemeinschaft mit anderen Kindern erleben sie, wie viel Freude es macht, gemeinsam leckeres Gebäck herzustellen.

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

Sa, 23.03.2024, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

16,70 €

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

16,70 €

## FORTBILDUNGEN FÜR TAGESPFLEGE-PERSONEN

Das Kreisjugendamt Paderborn und unsere VHS vor Ort haben in enger Zusammenarbeit ein Fortbildungsangebot zusammengestellt, das speziell auf die Kindertagespflege und die Bedürfnisse von Tagespflegepersonen zugeschnitten ist.

Sowohl dem Jugendamt des Kreises Paderborn als auch unserer VHS ist es ein großes Anliegen, Kindertagespflegepersonen durch die passgenauen Fortbildungsmaßnahmen zu unterstützen und so die Qualitätsentwicklung in der Kindertagespflege voranzutreiben.

Das Fortbildungsangebot für Kindertagespflegepersonen finden Sie im Fachbereich 4 – Beruf und EDV (Kursnummern: 40150-40170).



Foto: Choreograph/istock

### 26007 | Geseke

#### Wir backen Lebkuchenherzen - Backkurs mit Kindern (6-7 Jahre)

Magdalene Suray

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

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

Sa, 20.04.2024, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

**KREISJUGENDAMT PADERBORN**

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

**VHS vor Ort**  
Lehrerbildung | Weiterbildung

**Kreis Paderborn**  
mit bei allen Menschen!



**MARTINI**

08.-10.  
NOVEMBER  
2024

**SÄLZER  
FEST**

24. MÄRZ  
2024

**OPEN AIR  
BOSSE**

22. JUNI  
2024

**HEDER-  
AUENFEST**

23.-25.  
AUGUST  
2024

**LUCIA**

15. DEZEMBER  
2024

MEHR INFOS ZU DEN VERANSTALTUNGEN FINDEN SIE UNTER: [WWW.SALZKOTTEN-MARKETING.DE](http://WWW.SALZKOTTEN-MARKETING.DE)

# Sprachen der Welt

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

# 3

### 3 SPRACHEN DER WELT

Als Land im Herzen Europas ist unsere Gesellschaft von Vielfalt und Einwanderung geprägt. Mehr als ein Viertel der deutschen Bevölkerung hat einen Migrationshintergrund. Um die Idee eines vereinigten Kontinents mit Leben zu füllen, ist es deshalb wichtig anderen Kulturkreisen gegenüber aufgeschlossen zu sein und ihnen mit Interesse und Respekt zu begegnen.

Sprachen sind dafür eine der Grundlagen: Sie ermöglichen uns den Austausch mit den Menschen in unseren Nachbarländern und machen es so erst möglich uns als europäische Einheit zu begreifen. Das schon von Wilhelm von Humboldt formulierte Verständnis von Sprache als „Schlüssel zur Welt“ ist also nicht überholt, sondern in einer Zeit, in der ein gemeinschaftliches Europa so wichtig wie selten zuvor ist, hochaktuell. Unsere Sprachkurse vermitteln interkulturelles Wissen und fördern das Verständnis für andere Kulturen, Traditionen und Lebensweisen in Europa und auf der ganzen Welt.

Die Globalisierung führt dazu, dass überregionale Zusammenarbeit und regelmäßiger Austausch in Unternehmen – auch über Ländergrenzen hinweg – mittlerweile eher Standard als Ausnahme sind. Ohne eine gemeinsame Sprache ist das schlichtweg oft nicht möglich. Wer eine oder mehrere Sprachen spricht, stellt sich somit auf dem (internationalen) Arbeitsmarkt breit auf und sichert den eigenen Arbeitsplatz. Das Beherrschen von Fremdsprachen kann daher nicht nur das Erreichen beruflicher Ziele ermöglichen, sondern die persönlichen Karrierechancen auch langfristig steigern. Fremdsprachen sind zu einem unverzichtbaren Bestandteil von erfolgreichen Lebensläufen geworden.

Für Menschen, die die deutsche Sprache erlernen, können unsere Deutschkurse den Grundstein für ihr erfolgreiches Ankommen in Schule, Ausbildung oder Beruf und für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben legen. Als Weiterbildungseinrichtung in öffentlicher Verantwortung verstehen wir die Integration von Menschen mit Einwanderungsgeschichte durch das Unterrichten der deutschen Sprache als zentralen Bestandteil unseres gesellschaftlichen Auftrags. Wir möchten soziale Teilhabe ermöglichen und den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft stärken.

Wer eine Fremdsprache erlernt, tut übrigens auch etwas für das Gehirn. Studien zeigen, dass Menschen, die eine oder mehrere Fremdsprachen beherrschen, unter anderem über ein besseres Erinnerungsvermögen verfügen. Durch das Anwenden der Fremdsprachen werden unterschiedliche Areale im Gehirn angesprochen und miteinander vernetzt. Verschiedene Untersuchungen legen deshalb nahe, dass mehrsprachige Menschen im Alter seltener an Alzheimer, Demenz und ähnlichen Krankheiten leiden als Gleichaltrige.

Einen Rahmen für das Erlernen einer Fremdsprache bildet der Gemeinsame Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Unsere Sprachkurse sind alle nach diesem System gekennzeichnet, um eine Einschätzung des eigenen Sprachniveaus möglich zu machen. Der Referenzrahmen umfasst sechs europaweit vergleichbare Niveaustufen (von A1 bis C2) und beschreibt, was auf jeder Stufe durch die Lernenden ausgedrückt und verstanden werden kann:



#### Ihre Ansprechpartnerin

Yvonne Friedelt  
05258 93796-102  
[yvonne.friedelt@vhs-vor-ort.de](mailto:yvonne.friedelt@vhs-vor-ort.de)

## DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN

**Niveaustufen**
**Erläuterungen**

**A1 Anfänger\*innen** Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner\*innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

**A2 Grundlegende Kenntnisse**

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

**B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung**

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

**B2 Selbstständige Sprachverwendung**

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

**C1 Fachkundige Sprachkenntnisse**

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

**C2 Annähernd muttersprachliche Kenntnisse**

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.



你好吗?  
nǐ hǎo ma

# Sprachbegabt?

Dozent\*in bei der  
VHS vor Ort werden!

Foto: XiXinXing/iStock



Gütesiegelverbund Weiterbildung

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

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





Foto: Lorado/iStock

### Welcher Sprachkurs ist der Richtige für mich?

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

Am ersten Kurstermin können Sie probeweise an einem Sprachkurs Ihrer Wahl teilnehmen. Dafür ist nur eine vorherige telefonische Anmeldung in der Hauptgeschäftsstelle der VHS vor Ort (05258 93796-0) notwendig.

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

Zusätzlich können Sie auch unsere unverbindliche Sprachlernberatung in Anspruch nehmen. Vereinbaren Sie dafür einfach einen Termin mit Frau Friedelt, um Ihren individuellen Sprachstand festzustellen und einen genau darauf abgestimmten Kurs zu finden. Eine Terminvereinbarung ist telefonisch (05258 93796-102) oder per Email (yvonne.friedelt@vhs-vor-ort.de) möglich. Beide Angebote können Sie kostenfrei und unverbindlich nutzen.

## DEUTSCH UND DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

30002 | Delbrück

### Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Anfänger\*innen (A1)

Sandrina Mertens

Die Sprache der Gehörlosen heißt Gebärdensprache. Sie besteht aus Handzeichen, Mimik und Körperhaltung. Man kann die Gebärdensprache also nicht hören, aber sehen. Kursleiterin Sandrina Mertens ist selber gehörlos und wird aktuell als Gebärdendozentin an der Universität zu Köln ausgebildet. Im Kurs zeigt sie aus Sicht einer Muttersprachlerin, wie wir mit Gehörlosen kommunizieren können. Dazu werden Sie in die Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS) eingeführt. Sie lernen zum Beispiel das Fingeralphabet und einfache Vokabeln. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes über



Foto: Yana Momchilova/iStock

### 3 SPRACHEN DER WELT

die Gehörlosenkultur. Am ersten Kursabend unterstützt ein Gebärdensprachdolmetscher die Gruppe.

📌 Bitte bringen Sie Ihr Handy mit zum Kurs.

Di, 30.01.-30.04.2024, 17:30-19:00 Uhr  
12x, 24 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

110,10 € / Ermäßigung möglich



Foto: Andrii zastozhnow/iStock

#### 30003 | Salzkotten

##### Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Fortgeschrittene (A2)

Sandrina Mertens

Rund 200.000 Menschen sprechen die Deutsche Gebärdensprache (DGS) in Deutschland. Kursleiterin Sandrina Mertens ist selber gehörlos und wird aktuell als Gebärdendozentin an der Universität zu Köln ausgebildet. Mit ihrer Hilfe vertiefen Sie im Kurs Ihre Kenntnisse der Deutschen Gebärdensprache (DGS) und lernen weitere Gebärden, um sich immer besser ausdrücken zu können. Die Anwendung ist dabei natürlich das Wichtigste! Außerdem erfahren Sie wieder viel Interessantes über die Gehörlosenkultur.

📌 Bitte bringen Sie Ihr Handy mit zum Kurs.

Mo, 29.01.-06.05.2024, 17:30-19:00 Uhr  
12x, 24 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

107,60 € / Ermäßigung möglich

#### 30004 | Geseke

##### Deutsch als Fremdsprache (A1)

Elena Seewald

In diesem Kurs erlernen Sie wichtige Grundlagen der deutschen Sprache. Am Ende des Kurses kön-

nen Sie einfache Sätze lesen, verstehen und selbst anwenden. Dafür beschäftigen wir uns mit alltäglichen Situationen, wie Einkäufen, Arztbesuchen oder Gesprächen mit Nachbar\*innen. Unser Ziel ist es, uns mit einfachen sprachlichen Mitteln auf Deutsch zu verständigen. Dafür lesen, schreiben und hören wir die deutsche Sprache in verschiedenen Situationen und üben die Aussprache und Satzbildung auch mündlich.

📌 Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

In Kooperation mit dem Familienzentrum Senfkorn.

Di und Do, 30.01.-23.04.2024, 14:30-16:00 Uhr  
20x, 40 UStd.

Evang. Gemeindezentrum, Raum d. Familienz.,

Auf den Strickern 43

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

125,20 € / Ermäßigung möglich



Foto: gguy44/iStock

#### 30005 | Büren

##### Deutsch als Fremdsprache für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse (A1) Teil 1/2

Volha Schniedermeier

In diesem Kurs erlernen Sie wichtige Grundlagen der deutschen Sprache, damit Sie sich im Alltag immer besser mündlich und schriftlich verständigen können. Sie lernen einfache Sätze kennen, die Sie am Ende des Kurses lesen, verstehen und selbst benutzen können. Dafür beschäftigen wir uns mit den Verben im Präsens, den Personalpronomen, den Pluralformen, Aussage- und Fragesätzen, den Modalverben und lokalen Präpositionen. Wir üben unter anderem jemanden zu begrüßen, sich und andere vorzustellen, zu buchstabieren, zu zählen und nach Preisen zu fragen. Unser Ziel ist es, uns mit einfachen sprachlichen Mitteln auf Deutsch auszudrücken. Dafür führen wir viele Partner- und Gruppenübungen durch. Kursleiterin Volha Schnie-

dermeier verfügt über einen Abschluss als Lehrerin für deutsche Sprache und Literatur.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Begegnungen. Deutsch als Fremdsprache A1+“ (Schubert Verlag), ISBN 978-3-929526-86-8 ab Kapitel 1.

Di und Do, 30.01.-21.03.2024, 20:00-21:30 Uhr  
15x, 30 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
132,60 € / Ermäßigung möglich

**30006 | Büren**

**Deutsch als Fremdsprache für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse (A1) Teil 2/2**

Volha Schniedermeier

In diesem Kurs erlernen Sie wichtige Grundlagen der deutschen Sprache, damit Sie sich im Alltag immer besser mündlich und schriftlich verständigen können. Sie lernen einfache Sätze kennen, die Sie am Ende des Kurses lesen, verstehen und selbst benutzen können. Dafür beschäftigen wir uns mit den Verben im Präsens und im Präteritum, den Nomen und Personalpronomen im Akkusativ, Komposita sowie temporalen und lokalen Präpositionen. Inhaltlich sprechen wir unter anderem über Essen und Trinken und den Alltag. Unser Ziel ist es, uns mit einfachen sprachlichen Mitteln auf Deutsch auszudrücken. Dafür führen wir viele Partner- und Gruppenübungen durch. Kursleiterin Volha Schniedermeier verfügt über einen Abschluss als Lehrerin für deutsche Sprache und Literatur.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Begegnungen. Deutsch als Fremdsprache A1+“ (Schubert Verlag), ISBN 978-3-929526-86-8 ab Kapitel 3.

Di und Do, 09.04.-06.06.2024, 20:00-21:30 Uhr  
16x, 32 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
140,90 € / Ermäßigung möglich

**30007 | Büren**

**Deutsch als Fremdsprache für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2) Teil 1/2**

Volha Schniedermeier

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen der deutschen Sprache. Idealerweise haben Sie bereits eine Sprachprüfung auf A1-Niveau erfolgreich abgeschlossen. Im Unterricht lernen Sie die richtige Anwendung neuen Vokabulars und den Einsatz typischer Ausdrücke im Deutschen. Dadurch erweitern Sie nach und nach Ihren Wortschatz. Thematisch beschäftigen wir uns in diesem Kurs unter anderem mit Medien, einer gesunden Lebensweise und dem Arbeitsleben. Wir üben das Schreiben an verschiedenen Beispielen (z.B. E-Mails, Bewerbung). Außerdem konzentrieren wir uns auf die Grammatik: wir üben die Verben im Perfekt, Präpositionen, Possessivpronomen im Nominativ, Akkusativ und Dativ, Nebensätze, Artikel im Dativ und Akkusativ und die Modalverben im Präteritum und trainieren auch das Sprechen gezielt. Kursleiterin Volha Schniedermeier verfügt über einen Abschluss als Lehrerin für deutsche Sprache und Literatur.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Pluspunkt Deutsch: Leben in Deutschland (A2)“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-120556-0 ab Kapitel 1.

Di und Do, 30.01.-21.03.2024, 18:30-20:00 Uhr  
15x, 30 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
132,60 € / Ermäßigung möglich

thater | paderborn  
**IMMOBILIEN**  
... das funktioniert!

**Immobilien  
suchen | kaufen | verkaufen**

**Inhabergeführt!**

Grube 12 | 33098 Paderborn | 05251 288 690-0  
[www.thater-immobilien.de](http://www.thater-immobilien.de)

### 3 SPRACHEN DER WELT

#### 30008 | Büren

##### **Deutsch als Fremdsprache für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2) Teil 2/2**

Volha Schniedermeier

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen der deutschen Sprache. Idealerweise haben Sie bereits eine Sprachprüfung auf A1-Niveau erfolgreich abgeschlossen. Im Unterricht lernen Sie die richtige Anwendung neuen Vokabulars und den Einsatz typischer Ausdrücke im Deutschen. Dadurch erweitern Sie nach und nach Ihren Wortschatz. Thematisch beschäftigen wir uns in diesem Kurs unter anderem mit Berufen, dem Wohnen in der Großstadt und auf dem Land und den Festen. Wir üben das Schreiben an verschiedenen Beispielen (u.a. E-Mails, Bewerbung). Außerdem konzentrieren wir uns auf die Grammatik: wir lernen das Perfekt, trennbare Verben, Nebensätze, Präpositionen mit Akkusativ und Dativ, formelle und informelle Fragen und Antworten kennen und trainieren auch das Sprechen gezielt. Kursleiterin Volha Schniedermeier verfügt über einen Abschluss als Lehrerin für deutsche Sprache und Literatur.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Pluspunkt Deutsch: Leben in Deutschland (A2)“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-120556-0 ab Kapitel 5.

Di und Do, 09.04.-06.06.2024, 18:30-20:00 Uhr  
16x, 32 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

140,90 € / Ermäßigung möglich



Foto: BalanceFormcreative/iStock

#### 30009 | Büren

##### **Deutsch als Fremdsprache für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (B1) Teil 1/2**

Volha Schniedermeier

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse der

deutschen Sprache auf A2-Niveau erworben. Nun können Sie Ihre Deutschkenntnisse weiterentwickeln und festigen. Ein Fokus des Kurses liegt auf dem Sprechen. Unser Ziel ist, dass Sie problemlos über vertraute Themen sprechen (z.B. neue Menschen kennenlernen, Versicherungen und Banken, Essen und Trinken) und über Erfahrungen berichten können (z.B. Gespräche im Büro und beim Einkaufen). Sie lernen, Ihre Ansichten auf Deutsch zu erklären und zu begründen. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist das möglichst fehlerlose Schreiben von Briefen und E-Mails, aber auch Hör- und Leseverstehen kommen nicht zu kurz. Im Bereich der Grammatik beschäftigen wir uns unter anderem mit dem Genitiv, Wechselpräpositionen, dem Infinitiv mit „zu“, Reflexiv- und Relativpronomen, Nebensätzen, dem Präteritum und der Wortbildung. Kursleiterin Volha Schniedermeier verfügt über einen Abschluss als Lehrerin für deutsche Sprache und Literatur.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Linie 1. Deutsch in Alltag und Beruf B1“ (Klett), ISBN 978-3-12-607094-2 ab Kapitel 1.

Mo und Mi, 29.01.-20.03.2024, 18:15-19:45 Uhr  
15x, 30 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

132,60 € / Ermäßigung möglich

#### 30010 | Büren

##### **Deutsch als Fremdsprache für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (B1) Teil 2/2**

Volha Schniedermeier

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache auf A2-Niveau erworben. Nun können Sie Ihre Deutschkenntnisse weiterentwickeln und festigen. Ein Fokus des Kurses liegt auf dem Sprechen. Unser Ziel ist, dass Sie problemlos über vertraute Themen sprechen (z.B. Sprachenlernen, interkulturelle Unterschiede, Energiesparen, Umweltschutz) und über Erfahrungen (z.B. im Krankenhaus) berichten können. Sie lernen, Ihre Ansichten auf Deutsch zu erklären und zu begründen. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist das möglichst fehlerlose Schreiben von Briefen und E-Mails, aber auch Hör- und Leseverstehen kommen nicht zu kurz. Im Bereich der Grammatik beschäftigen wir uns unter anderem mit dem Futur, Verben mit Präpositionen, Nebensätzen, Pronominaladverbien, dem Konjunktiv II und der Wortbildung. Kursleiterin

Volha Schniedermeier verfügt über einen Abschluss als Lehrerin für deutsche Sprache und Literatur.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Linie 1. Deutsch in Alltag und Beruf B1“ (Klett), ISBN 978-3-12-607094-2 ab Kapitel 5.

Mo und Mi, 08.04.-05.06.2024, 18:15-19:45 Uhr  
16x, 32 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
140,90 € / Ermäßigung möglich

### 30011 | Büren

#### Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene (B2) Teil 1/2

Volha Schniedermeier

Um im Beruf sicher kommunizieren zu können, sollten Sie die deutsche Sprache mindestens auf dem Sprachniveau B2 beherrschen. Im Bereich der selbstständigen Sprachverwendung angekommen, verstehen Sie die wichtigsten Aussagen von anspruchsvollen Texten und können sich spontan mit Muttersprachlern unterhalten und auch zu unbekannt Themen austauschen. Um dieses Ziel zu erreichen, vertiefen und festigen Sie Ihr grammatikalisches Wissen (z.B. Wortbildung, Zeiten im Vergleich, Passivformen, Präpositionen, Satzgefüge). Darüber hinaus werden im Kurs berufsbezogenen Inhalte (z.B. Berufswechsel, Aufgabenbeschreibungen, Kundengespräche) thematisiert. Ein Fokus dieses Formats liegt auf dem Sprechen, daher bietet Kursleiterin Volha Schniedermeier, Lehrerin für deutsche Sprache und Literatur, ein intensives Kommunikationstraining an. Auch das Hör- und Leseverstehen sowie das Schreiben sind Teil des Unterrichts.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Fokus Deutsch B2 - Erfolgreich in Alltag und Beruf“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-521317-2 ab Kapitel 1.

Mo und Mi, 29.01.-20.03.2024, 19:45-21:15 Uhr  
15x, 30 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
132,60 € / Ermäßigung möglich

### 30012 | Büren

#### Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene (B2) Teil 2/2

Volha Schniedermeier

Um im Beruf sicher kommunizieren zu können, sollten Sie die deutsche Sprache mindestens auf dem Sprachniveau B2 beherrschen. Im Bereich der selbstständigen Sprachverwendung angekommen, verstehen Sie die wichtigsten Aussagen von anspruchsvollen Texten und können sich spontan mit Muttersprachlern unterhalten und auch zu unbekannt Themen austauschen. Um dieses Ziel zu erreichen, vertiefen und festigen Sie Ihr grammatikalisches Wissen (z.B. Wortbildung, Zeiten im Vergleich, Passivformen, zweiteilige Konnektoren, Konjunktiv I und II). Darüber hinaus werden im Kurs berufsbezogenen Inhalte (z.B. Fachgespräche, Finanzen, berufliche Erfahrungen, kulturelle Normen) thematisiert. Ein Fokus dieses Formats liegt auf dem Sprechen, daher bietet Kursleiterin Volha Schniedermeier, Lehrerin für deutsche Sprache und Literatur, ein intensives Kommunikationstraining an. Auch das Hör- und Leseverstehen sowie das Schreiben sind Teil des Unterrichts.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Fokus Deutsch B2 - Erfolgreich in Alltag und Beruf“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-521317-2 ab Kapitel 4.

Mo und Mi, 08.04.-05.06.2024, 19:45-21:15 Uhr  
16x, 32 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
140,90 € / Ermäßigung möglich

### 30013 | Salzkotten

#### Einfach Deutsch sprechen - Konversationskurs für fortgeschrittene Teilnehmer\*innen (B1)

Jelena Lazarevic

Sie möchten die Theorie endlich in die Praxis umsetzen, haben aber keinen Anlass dazu? Dann lernen Sie in diesem Kurs mit Dozentin Jelena Lazarevic das sichere Sprechen auf Deutsch. Wer eine Sprache gut sprechen möchte, sollte diese so oft wie möglich anwenden, denn jeder weiß: Übung macht den Meister. Schritt für Schritt arbeiten Sie sich in diesem Konversationskurs an das freie und flüssige Sprechen heran. Verschiedene Übungen mit Themen wie Freizeit, Musik und gesund leben, geben Anlass zum miteinander sprechen. Sie unterhalten sich über allgemeine Themen, aber auch



## 3 SPRACHEN DER WELT

über aktuelle Geschehnisse auf der Welt. Ziel des Kurses ist, dass bereits Erlernte auf Sprachniveau B1 in Gesprächen anzuwenden und den Wortschatz um viele neue Vokabeln, Ausdrücke und Redewendungen zu erweitern.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Sprechtraining B1“ (Hueber), ISBN 978-3-19-041684-4.

Di und Mo, 30.01.-18.03.2024, 15:00-16:30 Uhr  
8x, 16 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,  
Seminarraum 2. OG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
66,70 € / Ermäßigung möglich

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

Anmeldeschluss: Mi, 07.02.2024

88,00 € / Ermäßigung möglich

## ENGLISCH

### 31001 | Delbrück

#### From the start - Englisch-Grundlagen für Wiedereinsteiger\*innen (A1)

Michelle Perkins

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

① Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Let's Enjoy English A1 Review“ (Klett), ISBN 978-3-12-501636-1.

Di, 06.02.-23.04.2024, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

83,40 € / Ermäßigung möglich

### 30014 | Online

#### Onlinekurs: Einfach Deutsch sprechen - Konversationskurs für fortgeschrittene Teilnehmer\*innen (B1)

Zviad Tsabadze

Wer eine Sprache gut sprechen möchte, sollte sie so oft wie möglich anwenden. Mit viel Übung wird das Sprechen immer besser. Schritt für Schritt arbeiten wir uns in diesem Konversationskurs an das freie und flüssige Sprechen heran. Mithilfe von vorgegebenen Themen (z.B. Freizeit, Musik, gesund leben) und verschiedenen Übungen entstehen viele Möglichkeiten zum Sprechen. Wir unterhalten uns über allgemeine Themen, aber auch über das aktuelle Geschehen in der Welt. Dabei erweitern wir unseren Wortschatz um viele neue Vokabeln, Ausdrücke und Redewendungen. Der Kurs findet einmal pro Woche online statt.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Sprechtraining B1“ (Hueber), ISBN 978-3-19-041684-4. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Do, 08.02.-11.04.2024, 18:30-20:00 Uhr  
10x, 20 UStd.



Foto: Foto: Wokandapix/Pixabay

### 31002 | Geseke

#### Let's start again - Englisch für Anfänger\*innen (A1)

Lea Warnebie

Handen Sie sich schon immer gewünscht, in der englischen Sprache mitreden zu können, sich im Urlaub

Foto: Malte Helmhold/Unsplash



zu unterhalten oder einfache Ausdrücke im Fernsehen zu verstehen? Mit dem Englischkurs „Let’s start again“ werden exakt diese Basics vermittelt. Unser Kurs vermittelt nicht nur solide Grundlagen in Grammatik, Vokabular und grundlegenden Sprachkenntnissen, sondern gibt Ihnen auch die Selbstsicherheit, sich fließend in realen Situationen auszudrücken. Gemeinsam mit unserer Englischlehrerin Lea Warnebier erlernen Sie grundlegende Bausteine, um sich in der englischen Welt zurechtzufinden. Wir haben uns das Ziel gesetzt, Ihnen nicht nur die Sprache beizubringen, sondern auch das Selbstvertrauen zu vermitteln, es im Alltag anzuwenden.

① Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Let’s Enjoy English A1 Review“ (Klett), ISBN 978-3-12-501636-1. Di, 14.05.-02.07.2024, 18:30-20:30 Uhr  
8x, 21,33 UStd.  
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
92,00 € / Ermäßigung möglich

**31003 | Salzkotten**

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

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

① Der Kurs findet am 08.02., 21.03., 02.05. 2024 und 16.05. 2024 nicht statt.

Do, 01.02.-06.06.2024, 16:15-17:45 Uhr  
11x, 22 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
91,70 € / Ermäßigung möglich

**31004 | Delbrück**

**Comeback - Englisch für Wiedereinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen (A2)**

Michelle Perkins

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

① Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Let’s Enjoy English A2 Review“ (Klett), ISBN 978-3-12-501642-2.

Mo, 05.02.-29.04.2024, 19:00-20:30 Uhr  
10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
83,40 € / Ermäßigung möglich

**PANEK TÜREN & FENSTER**

**DER ERSTE EINDRUCK ZÄHLT.**

Wir liefern Premium Haustüren und Fenster.  
Hansestr. 29, 59590 Geseke • 02942/98408-01 • info@panektueren.de • www.panektueren.de

**EXCLUSIVE DOORS**

## 3 SPRACHEN DER WELT

### 31005 | Büren

#### Refresh your English - Intensivkurs für Wiedereinsteiger\*innen (A2)

Lea Warnebier

Back to Basics! Sie haben bereits englische Sprachkenntnisse, diese aber schon lange nicht mehr genutzt? Im Alltag ist es oft schwierig erlernte Sprachkenntnisse aufrechtzuerhalten, wenn man nicht täglich mit der Sprache konfrontiert ist. Wenn Sie im Englischen am Ball bleiben und auf bereits Erlerntes aufbauen möchten, sind Sie hier genau richtig. Das Ziel des Kurses ist es, Ihre Englischkenntnisse auf einem fortgeschrittenen Niveau zu reaktivieren und aufzufrischen, um diese wieder aktiv nutzen zu können. An der Seite von Englischlehrerin Lea Warnebier nutzen Sie das Lehrwerk „Let's Enjoy English A2 Review“ als Leitfaden, der das Auffrischen der Grammatik sowie die mündliche Sprachnutzung optimal unterstützt. Dabei wiederholen Sie wichtige Strukturen und rufen sich häufige Wörter und Redewendungen wieder ins Gedächtnis. So können Sie schon bald wieder auf Englisch mitreden!

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Let's Enjoy English A2 Review“ (Klett), ISBN 978-3-12-501642-2. Mo, 18.03.2024, 18:30-21:30 Uhr  
Di, 19.03.2024, 18:30-21:30 Uhr  
Mi, 20.03.2024, 18:30-21:30 Uhr  
Do, 21.03.2024, 18:30-21:30 Uhr  
Fr, 22.03.2024, 18:30-21:30 Uhr  
Sa, 23.03.2024, 09:00-12:00 Uhr  
6x, 24 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
100,10 € / Ermäßigung möglich

### 31006 | Online

#### Englisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Saskia Mück

Englisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt! Ob auf Reisen, im Internet oder in den Nachrichten: die englische Sprache ist in fast allen Lebensbereichen zu finden. Wenn Sie schon sichere Vorkenntnisse haben, können Sie Ihr Wissen nun theoretisch und vor allem praktisch weiter ausbauen. In angemessenem Tempo und mit vielen Wiederholungen erlernen Sie die Weltsprache Schritt für Schritt. Zeit zum Ausprobieren und Nachfragen sind dabei selbstverständlich. Kursleiterin Saskia

Mück vermittelt Ihnen die sprachlichen Grundlagen, um sich in zunehmend längeren Sätzen auf Englisch zu verständigen. Sie erfahren unter anderem, über Erlebnisse in der Vergangenheit zu berichten oder über Zukunftspläne zu sprechen. Kursleiterin Saskia Mück hat Englisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel studiert.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Go For It! (A2)“ (Hueber), ISBN978-3-19-002939-6. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Di, 30.01.-16.04.2024, 18:30-20:00 Uhr  
10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 11

Anmeldeschluss: Mo, 29.01.2024

66,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Subhash Nusetti/Unsplash

### 31007 | Delbrück

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

Sylva Zobel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die in ihrer Schulzeit Englisch gelernt haben und diese Kenntnisse wieder auffrischen und vertiefen möchten. Durch kleine Konversationsübungen wird der Umgang mit der englischen Sprache lebendig gemacht. Unter anderem sprechen wir über Urlaube, (Online-)Einkäufe, Restaurantbesuche und Erfahrungen, die Sie in anderen Ländern gemacht haben. Das Grammatik- und Vokabeltraining sowie Hörverständnisübungen unterstützen Ihren Lernpro-

zess. Als Fachdozentin für Englisch verfügt Kursleiterin Sylva Zobel über langjährige Erfahrung in der Vermittlung der englischen Sprache.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Let’s Enjoy English A2.2 (Klett); ISBN 978-3-12-501639-2.

Do, 22.02.-23.05.2024, 18:00-19:30 Uhr  
11x, 22 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14  
101,70 € / Ermäßigung möglich

## 31008 | Salzkotten

### A new start: Englisch für Wiedereinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen (A2.2)

Michelle Perkins

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer\*innen, die ihr Englisch gerne in einer lockeren und lebendigen Atmosphäre auffrischen möchten. Er eignet sich für alle, die bereits Vorkenntnisse im Englischen besitzen, aber in letzter Zeit den Anschluss an die Sprache etwas verloren haben. Gemeinsam mit Ihrer qualifizierten Kursleitung wiederholen Sie verschiedene Alltagsthemen und die dazugehörige Grammatik. Nach dem Kurs können Sie unter ande-

rem Getränke und Essen bestellen, sich auf Reisen verständigen, über Freizeit, Hobbys, Familie und Beruf sprechen, kurze Gespräche führen und über Vergangenes und Zukünftiges reden.

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

Do, 01.02.-25.04.2024, 19:00-20:30 Uhr  
10x, 20 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str., Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 115

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

## 31009 | Delbrück

### Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Heribert Kick

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittenen Sprach- und Grammatikkenntnissen. Die Teilnehmer\*innen sollen anhand von Simulationen alltäglicher Situationen auf Reisen befähigt werden, sich korrekt in der Zielsprache zu äußern. Dabei werden kommunikative Fertigkeiten eingeübt und gefestigt. Literarische Texte thematisieren



Mit viel Engagement und Herzblut planen wir vom TUI ReiseCenter Team die schönsten Tage des Jahres für Sie und erfüllen seit 15 Jahren Ihre Urlaubsträume. Unsere Kunden schätzen unsere Kompetenz, unsere langjährige Berufserfahrung und unser Fachwissen. So können Sie sich auf Ihren wohlverdienten Urlaub freuen. Kommen Sie vorbei oder vereinbaren Sie am besten einen persönlichen Beratungstermin mit uns.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



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

### 3 SPRACHEN DER WELT

interkulturelle Informationen und landeskundliche Begebenheiten. Anhand kleiner Übungstexte und Konversationsübungen werden grundlegende grammatische Kenntnisse vermittelt. Der Dozent war jahrelang als Englischlehrer an einem Gymnasium tätig.

① Wir arbeiten mit ausgewählten Texten und aktuellen Artikeln.

Mi, 14.02.-20.03.2024, 10:00-11:30 Uhr  
6x, 12 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6, Konferenzraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 13  
37,50 € / Ermäßigung möglich

various topics of common interest that you, as participants, can choose. Mr Döring has lived in English-speaking countries for some time.

① Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse der englischen Konversation vertiefen möchten.

Do, 01.02.-02.05.2024, 18:00-19:30 Uhr  
11x, 22 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
91,70 € / Ermäßigung möglich

#### 31010 | Geseke

##### Refine your English - English für Fortgeschrittene (B1.1)

Lea Warnebier

Sie haben bereits gute Sprachkenntnisse im Englischen und möchten diese weiter festigen? Ziel des Kurses ist es, Ihre Englischkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau aktiv und sicher anzuwenden. Gemeinsam mit Englischlehrerin Lea Warnebier üben Sie vor allem das zusammenhängende Sprechen in Alltagssituationen (z.B. talking about plans and hopes for the future, agreeing/disagreeing). Bekannte Strukturen (z.B. adjectives/adverbs, comparatives and superlatives) werden wiederholt und neue Strukturen an verschiedenen Beispielen erklärt und geübt. So erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre mündlichen und schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten.

① Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Let’s Enjoy English B1.1“ (Klett), ISBN 978-3-12-501644-6.

Do, 23.05.-04.07.2024, 18:30-21:00 Uhr  
6x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
86,40 € / Ermäßigung möglich

#### 31011 | Salzkotten

##### Practise your English (B1/B2)

Heiko Döring

This course has been designed to (re-)activate, practise and develop your conversational skills at your level in a relaxed atmosphere. You are invited to participate actively and enjoy various kinds of speaking activities. The aim is to create a linguistic atmosphere, in which you feel comfortable and want to express your ideas. We will be discussing



Foto: Antonio Diaz/iStock

#### 31012 | Salzkotten

##### English Book Club - Let’s read and talk!

Heiko Döring

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

① Wir sprechen heute über das Buch „Animal Farm“ (George Orwell). Sie können das Buch zur Vorbereitung lesen, die Lektüre ist aber keine Voraussetzung zur Teilnahme. Der Dozent gibt verschiedene Ideen und Anregungen vor, sodass alle mitreden können. Vor Ort werden 2,50 € für Tee und Kaffee eingesammelt.

Sa, 20.04.2024, 15:00-17:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.  
 Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
 2,50 €

**31013 | 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, 07.02.-15.05.2024, 10:30-12:00 Uhr  
 12x, 24 UStd.  
 VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12  
 60,00 € / Ermäßigung möglich

**31014 | Salzkotten**

**Tea Time Talk**

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

und gleichzeitig ein Stück englische Tradition nachempfinden.  
 Die Kosten für den „afternoon tea“ inkl. verschiedenen Teesorten, Scones mit Butter und Konfitüre, Gurkensandwiches und Kuchen in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.  
 Sa, 24.02.2024, 16:00-18:00 Uhr  
 1x, 2,67 UStd.  
 Moi - Mode und Café, Lange Straße  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
 24,60 €



Foto: Silvia Bianchini/Stock



**English Tea Time - Englisch aktiv erleben! (B1)**

Lea Warnebieer  
 Tauchen Sie ein in die Welt des Englischen, wo das Sprechen im Mittelpunkt steht! Unser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, sich regelmäßig über aktuelle Themen, Wochenendpläne und kontroverse Fragen auszutauschen - alles bei entspannter Atmosphäre, um sicherzustellen, dass Sie regelmäßig mit der englischen Sprache in Kontakt bleiben. Ihre Reise wird von der Englischlehrerin Lea Warnebieer begleitet. Jede Woche führt sie inspirierende Gesprächsthemen ein, über die die Gruppe diskutieren

# Hubertus Claes

Bildhauer- und Steinmetzmeister





Auf der Breite 3  
 33154 Salzkotten  
 Tel 052 58 - 66 38  
 Fax 052 58 - 222 17  
 mail@steinmetz-claes.de  
 www.steinmetz-claes.de

### 3 SPRACHEN DER WELT

kann. Natürlich sind auch Ihre eigenen Vorschläge herzlich willkommen! Der Fokus dieses Kurses liegt darauf, Englisch zu sprechen und die Flüssigkeit der Sprache in einer unterstützenden Gemeinschaft zu üben. Lassen Sie uns gemeinsam in die Welt des Englischen eintauchen, uns inspirieren lassen und vor allem - aktiv sprechen!

📌 Tee und Gebäck stehen gegen einen kleinen Unkostenbeitrag zur Verfügung.

#### 31015 | Geseke

Di, 26.03.2024, 18:30-20:00 Uhr

Di, 02.04.2024, 18:30-20:00 Uhr

Di, 09.04.2024, 18:30-20:00 Uhr

Di, 16.04.2024, 18:30-20:00 Uhr

4x, 8 UStd.

Lernhilfe Friedelt, Aloys-Feldmann-Str. 10, Geseke

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

38,60 €

#### 31016 | Büren

Mo, 08.04.2024, 18:30-20:00 Uhr

Do, 11.04.2024, 18:30-20:00 Uhr

Mo, 15.04.2024, 18:30-20:00 Uhr

Do, 18.04.2024, 18:30-20:00 Uhr

4x, 8 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

38,60 €

#### 31017 | Büren

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

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer\*innen, die die englische Sprache gerne von Anfang an erlernen möchten. Er ist für alle geeignet, die noch keine Vorkenntnisse im Englischen besitzen. Mit einer qualifizierten Kursleitung lernen Sie gängige Alltagsbegriffe und grundlegende Strukturen der Grammatik. Ziel ist es, dass Sie sich im Alltag mit kurzen, einfachen Sätzen verständigen können. Dazu üben Sie immer wieder das freie Sprechen in der Gruppe. Durch die Arbeit an Ihrem persönlichen Ausdruck und Ihrer Aussprache können Sie sich bald auch in ungewohnten Situationen auf Englisch ausdrücken!

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Great! A1 - Englisch für Erwachsene“ (Klett), 978-3-12-501480-0. Die Anmeldung zu dem Kurs ist jederzeit möglich und zunächst unverbindlich. Bei ausreichendem Interesse richten wir den Kurs in Abstimmung mit

den Teilnehmenden ein. Als Abendkurs ist eine Durchführung werktags von 18:30-20:00 Uhr vorgesehen.

10x, 20 UStd.

Der Kursort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

76,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: Ilinca Roman/Unsplash

#### 31018 | Büren

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

Dieser Kurs ist speziell auf ältere Lernende ausgerichtet, die bisher nur erste Grundlagen der englischen Sprache erlernt haben oder Gelerntes auffrischen möchten. In besonders behutsamem Tempo üben Sie Schritt für Schritt wichtige Strukturen des Englischen ein und wiederholen das Gelernte immer wieder. So können Sie bald einfache Alltagssituationen in der Fremdsprache erfolgreich meistern. Die Freude am Sprechen und am gemeinsamen Lernen steht im Mittelpunkt des Kurses. Sie lernen unter anderem, Rückfragen zu stellen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben oder Ihnen noch Informationen fehlen.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Easy English A1.1“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-520805-5 ab Lektion 5.

Die Anmeldung zu dem Kurs ist jederzeit möglich und zunächst unverbindlich. Bei ausreichendem Interesse richten wir den Kurs in Abstimmung mit den Teilnehmenden ein. Eine Durchführung ist werktags von 14:30-16:00 Uhr vorgesehen.

8x, 16 UStd.

Der Kursort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,70 € / Ermäßigung möglich



**31019 | Bad Wünnenberg****Englisch für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

Es ist schwer sich in einer Fremdsprache wie gewohnt auszudrücken. Mühsam formulierte Aussagen und die ungewohnte Aussprache können zu Unsicherheiten oder Hemmungen führen. Diese Schwierigkeiten gehören der Vergangenheit an, wenn das freie Sprechen in der Fremdsprache regelmäßig geübt und gefördert wird. Im Unterricht lernen Sie Ihren persönlichen Ausdruck zu verbessern, um auch spontan angemessen kommunizieren zu können (z.B. über die Kindheit reden, auf eine Einladung reagieren). Eine qualifizierte Kursleitung vermittelt gängige Alltagsbegriffe und Redewendungen, die in vielen Situationen nützlich sind, zum Beispiel beim Besuch im Restaurant oder bei der Reise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Ihre Englischkenntnisse werden am Ende des Kurses alltagstauglicher und flüssiger sein.

① Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Great! A1 - Englisch für Erwachsene“ (Klett), 978-3-12-501480-0 ab Lektion 6.

Die Anmeldung zu dem Kurs ist jederzeit möglich und zunächst unverbindlich. Bei ausreichendem Interesse richten wir den Kurs in Abstimmung mit den Teilnehmenden ein. Eine Durchführung ist werktags von 10:00-11:30 Uhr vorgesehen.

8x, 16 UStd.

Der Kursort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

66,70 € / Ermäßigung möglich

**31020 | Salzkotten****Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger\*innen (A2)**

Dieser Kurs wendet sich an diejenigen, die ihre lange zurückliegenden Schulkenntnisse auffrischen oder reaktivieren wollen. In Zeiten der Globalisierung ist und bleibt Englisch die Fremdsprache, die den Reiselustigen unter uns im Ausland weiterhilft. Wohin Sie auch kommen: im Kontakt mit Einheimischen, anderen Reisenden oder englischsprachigem Personal werden Sie sich auf Englisch verständigen können. In einem abwechslungsreichen Unterricht steht das freie Sprechen im Vordergrund. Neben aktuellen Ereignissen beschäftigen wir uns auch mit der alltäglichen Kommunikation und „small talk“. Durch englischsprachige Texte aus verschiedenen Lebensbereichen (z.B. „famous people“) erweitern Sie Ihren Wortschatz. Zum Sprechen gehört natürlich auch die Grammatik, die in gezielten Übungen (z.B. Zeiten, Satzstellung) verständlich wiederholt und vertieft wird. Die Arbeit in kleinen Gruppen intensiviert das Lernen und sorgt für schnelle Erfolgserlebnisse.

① Die Unterrichtsmaterialien werden vom Kursleiter bereitgestellt.

Die Anmeldung zu dem Kurs ist jederzeit möglich und zunächst unverbindlich. Bei ausreichendem Interesse richten wir den Kurs in Abstimmung mit den Teilnehmenden ein. Eine Durchführung ist werktags von 10:00-11:30 Uhr vorgesehen.

8x, 16 UStd.

Der Kursort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,70 € / Ermäßigung möglich

## Ihr Autohaus in Salzkotten



# **NIGGEMEIER**

Seit 1929

33154 Salzkotten | Geseker Str.41

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

## 3 SPRACHEN DER WELT

31021 | Online

### Let's talk: English conversation (B1)

Let's talk, unter diesem Motto steht unser Konversationskurs. Er eignet sich für alle, die ihre mündlichen Sprachkenntnisse gezielt auffrischen möchten, um auf Englisch einfach drauflosreden zu können. Sie haben die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre das Sprechen auf Englisch zu üben und sich sprachlich auszuprobieren. Mit Ihrer qualifizierten Kursleitung und der Gruppe tauschen Sie sich über abwechslungsreiche Themen wie Reisen, aktuelle Ereignisse, Freizeitaktivitäten oder Ihren Alltag aus. Die genannten Themen sollen nur erste Anregungen sein. Um auf die Wünsche aller Teilnehmer\*innen eingehen zu können, sammeln wir zu Beginn des Kurses gemeinsam Themenbereiche, über die Sie gerne sprechen möchten. Regelmäßiges Englisch-Sprechen verbessert Ihre Sprachsicherheit und Sie erweitern Ihren Wortschatz durch neue Ausdrücke und einfache Floskeln. Schon nach den ersten Terminen werden Sie merken, wie viel Spaß es machen kann Englisch in der Gruppe zu sprechen.

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

Die Anmeldung zu dem Kurs ist jederzeit möglich und zunächst unverbindlich. Bei ausreichendem Interesse richten wir den Kurs in Abstimmung mit den Teilnehmenden ein. Als Abendkurs ist eine Durchführung werktags von 18:30-20:00 Uhr vorgesehen.

8x, 16 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

70,40 € / Ermäßigung möglich

einfache Fragen zu stellen. Als Muttersprachlerin und erfahrene staatlich anerkannte Übersetzerin gibt die Kursleiterin außerdem authentische Einblicke in die kulturelle Vielfalt der spanischsprachigen Länder.

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

Di, 06.02.-23.04.2024, 17:00-18:30 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

90,90 € / Ermäßigung möglich



Foto: oxana v/Unsplash

32005 | Büren

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

Carlos Nevado Cortés

Als Landessprache ist Spanisch nicht nur in Spanien, sondern auch in 20 weiteren Ländern Süd- und Mittelamerikas sowie der Karibik offiziell anerkannt. In diesem Kurs bauen Sie auf Ihre Grundkenntnisse im Spanischen auf. Sie lernen zum Beispiel, in einem Restaurant zu bestellen, sich in der Stadt zurechtzufinden, Fragen zu stellen, einen Ort zu beschreiben und vieles mehr. Mit Ihrem muttersprachlichen Kursleiter Carlos Nevado Cortés lernen Sie ein Spanisch, das sehr praktisch orientiert und alltagstauglich ist. Ein Schwerpunkt liegt dabei

## SPANISCH

32004 | Salzkotten

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

Addy Elena Heß

¡Bienvenido! In diesem Kurs erwerben wir in entspannter Atmosphäre erste sprachliche Grundlagen des Spanischen. Unter anderem lernen Sie sich vorzustellen und Gesprächspartner\*innen

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

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

Mo, 26.02.-24.06.2024, 18:30-20:00 Uhr  
15x, 30 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
135,10 € / Ermäßigung möglich

**32006 | Online**

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

Sofia Joanna Luna Leija

Mit Muttersprachlerin Sofia Luna Leija lernen Sie hier nicht nur erste Grundlagen der spanischen Sprache, sondern erfahren auch viel über Kultur, Land und Leute in den spanischsprachigen Ländern. Schritt für Schritt lernen Sie mit einfachen Mitteln auf Spanisch zu kommunizieren. Am Ende dieses Kurses können Sie zum Beispiel kurze Fragen stellen und selber beantworten. Auch das Buchstabieren und die Aussprache beherrschen Sie mit Hilfe des kommunikativ angelegten Online-Formats schnell. Kurze Videos und Audios sowie einfache digitale Übungsformen sind fester Bestandteil Ihres Unterrichts. Kursleiterin Sofia Luna Leija ist gebürtige Mexikanerin und erfahrene Sprachdozentin.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-514671-6. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Di, 06.02.-16.04.2024, 18:00-19:30 Uhr  
11x, 22 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
Anmeldeschluss: Mo, 05.02.2024  
96,00 € / Ermäßigung möglich

**32007 | Geseke**

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

Carlos Nevado Cortés

In diesem Kurs lernen Sie, sich mit einfachen Worten auf Spanisch zu verständigen. Am Ende des Kurses können Sie beispielsweise etwas über sich

selbst auf Spanisch erzählen und Ihrem Gesprächspartner einfache Fragen stellen. Vor allem das freie Sprechen steht hier im Mittelpunkt. Mit Ihrem muttersprachlichen Kursleiter Carlos Nevado Cortés lernen Sie ein sehr praktisches und alltagsorientiertes Spanisch. Auch Einblicke in die Kultur der spanischsprachigen Länder und deren Besonderheiten kommen nicht zu kurz.

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

Do, 29.02.-04.07.2024, 19:45-21:15 Uhr  
15x, 30 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

125,10 € / Ermäßigung möglich

**32008 | Geseke**

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

Carlos Nevado Cortés

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

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“ (Kurs- und Übungsbuch) (Klett), ISBN 978-3-12-514671-6 ab Kapitel 9.

Do, 29.02.-04.07.2024, 18:00-19:30 Uhr  
15x, 30 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

125,10 € / Ermäßigung möglich

**32009 | Salzkotten**

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

Carlos Nevado Cortés

Sie haben bereits Vorkenntnisse in der spanischen

## 3 SPRACHEN DER WELT

Sprache: indefinido, futuro próximo und pretérito perfecto sind Ihnen schon einmal begegnet. In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für die Kommunikation im Alltag, im Beruf und auf Reisen. Sie lernen zum Beispiel, über Vergangenes zu berichten, einen Arztbesuch zu meistern, Dinge zu beschreiben, über Medien zu sprechen und vieles mehr. Das freie Sprechen steht dabei im Vordergrund, damit Sie zunehmend sicherer und flüssiger im Spanischen werden. Kursleiter Carlos Nevado Cortés ist Muttersprachler und erfahrener Spanischdozent.

**i** Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo (A2)“ (Klett), ISBN 978-3-12-514677-8 ab Lektion 5. Di, 27.02.-18.06.2024, 18:00-19:30 Uhr  
15x, 30 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
130,10 € / Ermäßigung möglich



### Spanisch für Fortgeschrittene (B1.1)

Olga Yanez De Bannenberg

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

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

#### 32010 | Salzkotten

Di, 30.01.-16.04.2024, 10:30-12:00 Uhr  
10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10  
125,00 € / Ermäßigung möglich

#### 32011 | Salzkotten

Di, 23.04.-25.06.2024, 10:30-12:00 Uhr  
10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10  
125,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Nick Seagrave/Unsplash



### Spanisch für Fortgeschrittene (B2.1)

Olga Yanez De Bannenberg

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

**i** Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto B2“ (Klett), ISBN 978-3-12-514688-4.

#### 32012 | Büren

Mi, 31.01.-17.04.2024, 08:30-10:00 Uhr  
10x, 20 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
132,50 € / Ermäßigung möglich

#### 32013 | Büren

Mi, 24.04.-03.07.2024, 08:30-10:00 Uhr  
10x, 20 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
132,50 € / Ermäßigung möglich

**32014 | Online**
**Spanisch für den Urlaub**

Jane Silburn

Der Kurs vermittelt in kurzer Zeit Redewendungen für typische Urlaubssituationen wie Begrüßung und Verabschiedung, Smalltalk, eine Unterkunft buchen, nach dem Weg fragen, einen Ausflug organisieren, im Restaurant bestellen und Einkaufsgespräche führen.

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

Di, 27.02.-18.06.2024, 18:00-19:30 Uhr

15x, 30 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 1

Anmeldeschluss: Mo, 26.02.2024

156,00 €



Foto: Michele Bitetto/Unsplash

**33002 | Geseke**
**Italienisch für Einsteiger\*innen mit Vorkenntnissen (A1.2)**

Walter Christoph Franz

In diesem Kurs sprechen, schreiben und hören Sie zunehmend längere Texte auf Italienisch und verbessern so Schritt für Schritt Ihr Sprachgefühl. Dazu vertiefen Sie unter anderem die Possesiv- und Demonstrativpronomen, sowie die Präpositionen „in“ und „su“ und wenden diese gezielt an. Inhaltlich geht es um die Themen Freizeit, Sport und Verwandtschaftsbeziehungen. Zusätzlich erlernen Sie in diesem Abschnitt des Kurses Städte und Personen zu beschreiben. Außerdem üben Sie mit Kursleiter Walter Franz, der die Sprache seit über 25 Jahren unterrichtet, anhand von alltäglichen Kommunikationssituationen die Aussprache und Melodie des Italienischen immer wieder. Ziel des Kurses ist es, Italienisch sicher im Mündlichen und Schriftlichen anwenden zu können.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Chiaro! Der Italienischkurs (A1)“ (Hueber), ISBN 978-3-19-205427-3 ab Lektion 9.

Di, 30.01.-28.05.2024, 18:30-20:00 Uhr

16x, 32 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

143,40 € / Ermäßigung möglich

**33003 | Online**
**Italienisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen (A2)**

Rosaria Dagnelli-Wenke

Wenn Italienisch bislang nur schön für Sie klingt, sollten Sie jetzt mehr daraus machen! In diesem Kurs erwerben Sie Basiskenntnisse der italieni-

## ITALIENISCH

**33001 | Online**
**Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A1)**

Rosaria Dagnelli-Wenke

Wenn Italienisch bislang nur schön für Sie klingt, sollten Sie jetzt mehr daraus machen! In diesem Kurs erwerben Sie Basiskenntnisse der italienischen Sprache, um sich mit italienischen Freunden, Nachbarn oder im Urlaub verständigen zu können. Der Unterricht mit der Muttersprachlerin ist abwechslungsreich und bietet viel Gelegenheit zum Sprechen.

❶ Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Nuovo Espresso A1“ (Hueber), ISBN 978-3-19-205438-9. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Do, 25.01.-02.05.2024, 18:30-20:00 Uhr

15x, 30 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3

Anmeldeschluss: Mi, 24.01.2024

93,90 €

## 3 SPRACHEN DER WELT

schen Sprache, um sich mit italienischen Freunden, Nachbarn, Kollegen sowie im Urlaub verständigen zu können. Der Unterricht mit der Muttersprachlerin ist abwechslungsreich und bietet viel Gelegenheit zum Sprechen. Neue Teilnehmende sollten über gute Grundkenntnisse des Italienischen verfügen.

📌 Das genaue Lehrbuch wird rechtzeitig bekannt gegeben. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Di, 23.01.-30.04.2024, 18:00-19:00 Uhr  
15x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3

Anmeldeschluss: Mo, 22.01.2024  
62,50 €

### 33004 | Geseke

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

Walter Christoph Franz

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

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

Mi, 14.02.2024, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 13.03.2024, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 17.04.2024, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 15.05.2024, 18:00-19:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

55,00 € / Ermäßigung möglich

## FRANZÖSISCH

### 34002 | Büren

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

Manitriinaia Lafatra Lubin

Mit Muttersprachlerin Lafatra Lubin lernen Sie in diesem Kurs erste Grundlagen der französischen Sprache, damit Sie schon bald typische Situationen auf Französisch alleine meistern können. Am Ende des Kurses können Sie sich zum Beispiel selbst vorstellen und einfache Fragen stellen und beantworten. Dafür lernen Sie viele Ausdrücke, die oft gebraucht werden, und trainieren die Aussprache auf Französisch in einfachen Gesprächssituationen. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes über die französischsprachigen Länder und ihre Kultur, damit Sie sich dort nicht nur sprachlich zurechtfinden.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyages neu A1 - Französisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-529412-7.

Mi, 31.01.-17.04.2024, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

83,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: BakiBG/iStock

### 34003 | Salzkotten

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

Rachel Wilke

Als eines der meistbesuchten Länder der Welt hat Frankreich landschaftlich, kulturell und kulinarisch viel zu bieten. Mit Muttersprachlerin Rachel Wilke lernen Sie auf einfache Weise auf Französisch



zu kommunizieren. Besonders das freie Sprechen und die französische Aussprache stehen dabei im Mittelpunkt. Alltägliche Situationen wie der Besuch beim Bäcker oder eine Bestellung im Café können Sie so schon bald auf Französisch meistern. Auch Einblicke in die französische Kultur und Lebensweise kommen im Kurs nicht zu kurz.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Perspectives - Allez-y ! A1“ (Cornelsen), ISBN: 978-3-06-520176-6. Do, 15.02.-23.05.2024, 18:00-19:30 Uhr 12x, 24 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
107,60 € / Ermäßigung möglich

**34004 | Delbrück**

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

Catherine Tigges

In diesem Kurs bauen Sie auf erste Vorkenntnisse im Französischen auf. Wenn Sie sich zum Beispiel vorstellen und einfache französische Verben konjugieren können, ist dies der richtige Anschlusskurs für Sie. Mit Muttersprachlerin Catherine Tigges wiederholen Sie bekannte Strukturen und lernen neue Ausdrucksmöglichkeiten kennen. Am Ende des Kurses können sie sich unter anderem nach dem Weg erkundigen und beherrschen das Zahlensystem. Ziel des Kurses ist es, sich mit einfachen Mitteln verständlich auf Französisch zu verständigen und vor allem mündlich fit im Französischen zu werden. Der Kurs findet am 16.04.24 nicht statt.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Rencontres en français A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-529642-8 ab Unité 3 („En ville“).

Di, 30.01.-07.05.2024, 19:00-20:30 Uhr 12x, 24 UStd.

Grundschule Delbrück-Boke  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
85,10 € / Ermäßigung möglich

**34005 | Delbrück**

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

Catherine Tigges

In diesem Kurs bauen Sie auf erste Vorkenntnisse im Französischen auf. Wenn Sie sich zum Beispiel vorstellen und einfache französische Verben konjugieren können, ist dies der richtige Anschlusskurs

für Sie. Mit Muttersprachlerin Catherine Tigges wiederholen Sie bekannte Strukturen und lernen neue Ausdrucksmöglichkeiten kennen. Am Ende des Kurses können sie sich unter anderem nach dem Weg erkundigen und beherrschen das Zahlensystem. Ziel des Kurses ist es, sich mit einfachen Mitteln verständlich auf Französisch zu verständigen und vor allem mündlich fit im Französischen zu werden. Der Kurs findet am 17.04.24 nicht statt.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Rencontres en français A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-529642-8 ab Unité 3 („En ville“).

Mi, 31.01.-15.05.2024, 19:00-20:30 Uhr 12x, 24 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10  
85,10 € / Ermäßigung möglich

**34006 | Büren**

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

Manitriinaia Lafatra Lubin

Mit Muttersprachlerin Lafatra Lubin erweitern Sie in diesem Kurs Ihre Französischkenntnisse, damit Sie typische Alltagssituationen auf Französisch immer besser meistern können. Am Ende des Kurses können Sie sich zum Beispiel über Reiseziele und das Wetter unterhalten und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und richtig anwenden. Inhaltlich geht es unter anderem um die Themen Einkaufen und Urlaub. Im Bereich der Grammatik beschäftigen Sie sich mit der Vergangenheitsform „passé composé“, der Zukunftsform „future“ und den unregelmäßigen Verben. Außerdem erfahren Sie wieder viel Wissenswertes über die französischsprachigen Länder.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyages neu A1 - Französisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-529412-7 ab Lektion 4.

Mo, 29.01.-22.04.2024, 18:30-20:00 Uhr 10x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum O43  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
83,40 € / Ermäßigung möglich

**34007 | Hövelhof**

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

Catherine Tigges

Einige Vorkenntnisse im Französischen haben Sie bereits. Sie können zum Beispiel Verben in der

### 3 SPRACHEN DER WELT

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

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch «Rencontres en français A1» (Klett), ISBN 978-3-12-529642-8 ab Unité 5 («On fait les courses»).

Mo, 29.01.-13.05.2024, 19:00-20:30 Uhr  
12x, 24 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
100,10 € / Ermäßigung möglich



Foto: Timo Wielink/Unsplash

#### 34008 | Geseke

##### **Französisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2)**

Ingrid Kuhl

„Voyages“ - „Reisen“ heißt das Lehrbuch, mit dem wir uns nach Frankreich begeben. Sie sind schon unterwegs und können einfache Sätze und Fragen formulieren. Auch wichtige Verben haben Sie bereits kennengelernt. Die Reise geht weiter und führt in die Vergangenheit (passé composé, imparfait, Zeitadverbien). Auch aktuelle Themen wie Wohnen, Gesundheit, Reisen und Landeskundliches begleiten uns durch den Kurs. Mithilfe verschiedener Übungen zum Wortschatz werden Ihre Ausdrucksmöglichkeiten erweitert. Dozentin Ingrid Kuhl war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyage neu A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-529422-6 ab Unité 3. Di, 30.01.-19.03.2024, 18:30-20:00 Uhr  
8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10  
115,00 € / Ermäßigung möglich

#### 34009 | Salzkotten

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

Ingrid Kuhl

„Allez-y“, bedeutet übersetzt „auf geht’s“! Wir machen uns auf zu neuen Themen, neuem Wortschatz und neuer Grammatik. Ergänzend zum Lehrbuch lesen Sie aktuelle Texte, die Sie mit Hilfe Ihrer erweiterten Sprachkenntnisse verstehen werden. Dozentin Ingrid Kuhl war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Perspectives: Allez-y! (B1)“ (Cornelsen), Lektion 7, ISBN 978-3-06-520187-2

Mi, 31.01.-17.04.2024, 10:30-12:00 Uhr  
10x, 20 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,  
Seminarraum 2. OG

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

#### 34010 | Salzkotten

##### **Französisch für Fortgeschrittene (B2.1)**

Ingrid Kuhl

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

Mi, 31.01.-17.04.2024, 08:45-10:15 Uhr  
10x, 20 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23, Seminarraum 2. OG

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



Foto: Amersfoort 001/Unsplash

Ob Belleville, Charenton-le-Pont, Verrières-le-Buisson, Roncq, Précigné, oder Loos – die französischen Partnerstädte unserer Kommunen und dessen Besuche geben immer Anlass zum Sprechen der französischen Sprache! Um sich bestmöglich verständigen zu können und den Aufenthalt und Austausch im schönen Frankreich genießen zu können, bieten wir dieses Semester einen besonderen Kurs an. Dieser Kurs bietet eine tolle Möglichkeit das bereits erlernte Französisch vor der Reise noch einmal aufzufrischen und das Sprechen auf Französisch zu reaktivieren:

**34011 | Salzkotten**

**Französisch für die Reise in die Partnerstadt: Konversation mit Vorkenntnissen (ab A2)**

Catherine Tigges

Sie planen eine Reise in eine französische Partnerstadt und möchten sicherstellen, dass Sie sich vor Ort mühelos verständigen können? Unser Französisch Konversationskurs ab Sprachniveau A2 bietet die ideale Gelegenheit, Ihre Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu festigen, damit Sie Ihre Reise in

vollen Zügen genießen können. Verbessern Sie mit Kursleiterin Catherine Tigges Ihre Kommunikationsfähigkeit und erweitern Sie Ihr Vokabular für die Reise und allgemeine Alltagssituationen. Das Kursformat setzt auf interaktive Konversationsübungen, Rollenspiele und Gruppendiskussionen, um Ihr Sprechen zu stärken. Ideal für diejenigen, die ihre Französischkenntnisse vor einer bevorstehenden Reise auffrischen möchten!

📌 Das Sprachniveau A2 ist für diesen Kurs vorausgesetzt.

Sa, 17.02.-23.03.2024, 09:00-12:00 Uhr  
5x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

88,40 € / Ermäßigung möglich

**WEITERE SPRACHEN EUROPAS**

**35004 | Online**

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

Katharina Asmussen

In diesem Online-Sprachkurs vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse. Sie lernen über Freizeitaktivitäten zu sprechen, ein Sommerhaus zu buchen sowie in einem dänischen Supermarkt einzukaufen. Im Bereich Grammatik stehen die Zukunftsform der Verben, die Formen der Substantive sowie regelmäßige Adjektive im Fokus. Der Kurs findet einmal pro Woche per Videokonferenz statt. Zusätzlich erhalten Sie jede Woche Aufgaben zum Selbststudium, um das Gelernte zu vertiefen. Kursleiterin Katharina Asmussen hat Dänisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sowie der Universität Kopenhagen studiert und ist aktuell als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Dansk for dig neu A1-A2“ (Klett), ISBN: 978-3-12-528971-0 ca. ab Lektion 4 und dem dazugehörigen Übungsbuch ISBN 978-3-12-528972-7. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Fr, 16.02.-03.05.2024, 10:00-11:30 Uhr  
11x, 22 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

## 3 SPRACHEN DER WELT

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
Anmeldeschluss: Do, 15.02.2024  
96,80 € / Ermäßigung möglich

### 35005 | Online

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

Katharina Asmussen

In diesem Online-Sprachkurs vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse. Sie lernen Kleidung zu beschreiben und in einem dänischen Bekleidungsgeschäft einzukaufen, ihr Zuhause zu beschreiben und Wohnungsanzeigen zu verstehen, sowie sich über das Wetter und den Verkehr auszutauschen. Im Bereich Grammatik stehen die Beugungs- und Steigerungsformen der Adjektive sowie Nebensätze im Fokus. Der Kurs findet einmal pro Woche per Videokonferenz statt. Zusätzlich erhalten Sie jede Woche Aufgaben zum Selbststudium, um das Gelernte zu vertiefen. Kursleiterin Katharina Asmussen hat Dänisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sowie der Universität Kopenhagen studiert und ist aktuell als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Vi snakkes ved! aktuell A2“ (Hueber), ISBN 978-3-19-205379-5 ca. ab Lektion 11. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Mi, 14.02.-17.04.2024, 18:00-19:30 Uhr  
10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
Anmeldeschluss: Di, 13.02.2024  
88,00 € / Ermäßigung möglich

### 35006 | Online

#### Dänisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2.3)

Katharina Asmussen

In diesem Online-Sprachkurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse. Sie lernen Personen zu beschreiben, Krankheitssymptome zu schildern und sich über Vor- und Nachteile moderner Technologien auszutauschen. Im Bereich Grammatik stehen u.a. die Steigerungsformen der Adjektive, die indirekte Rede und die Vorvergangenheit im Fokus. Der Kurs findet einmal pro Woche per Videokonferenz statt. Zusätzlich erhalten Sie jede Woche Aufgaben zum

Selbststudium, um das Gelernte zu vertiefen. Kursleiterin Katharina Asmussen hat Dänisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sowie der Universität Kopenhagen studiert und ist aktuell als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Vi snakkes ved! aktuell A2“ (Hueber), ISBN 978-3-19-205379-5 ca. ab Lektion 17. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Mo, 19.02.-06.05.2024, 20:00-21:30 Uhr  
11x, 22 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
Anmeldeschluss: Fr, 16.02.2024  
96,80 € / Ermäßigung möglich

### 35007 | Online

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

Katharina Asmussen

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

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Så kan du lære det: Grundbog“ (Klett), ISBN 978-3-12-528773-0 und dem dazugehörigen Übungsbuch „Så kan du lære det: Øvebog“ (Klett), ISBN 978-3-12-528774-7 ca. ab Lektion 3. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Mo, 19.02.-29.04.2024, 18:00-19:30 Uhr  
11x, 22 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
Anmeldeschluss: Fr, 16.02.2024  
96,80 € / Ermäßigung möglich



Foto: Denise Jans/Unsplash

**35008 | Delbrück****Niederländisch für Anfänger\*innen (A1)**

Elise Elma

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

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Wat leuk! aktuell A1“ (Hueber), ISBN 978-3-19-105460-1. Am 14.2. und 21.02. fällt der Kurs aus.

Mi, 31.01.-08.05.2024, 18:30-20:00 Uhr  
10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
83,40 € / Ermäßigung möglich

**35009 | Online****Niederländisch am Nachmittag für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen (A1.3)**

Saskia Koten

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

Sie zum Beispiel über Ihre Hobbys und Ihre Arbeit berichten. Dafür vertiefen Sie unter anderem unregelmäßige Verben und Adjektive und lernen die Vergangenheitsform Perfekt kennen. Der Unterricht ist kommunikativ angelegt und beinhaltet immer wieder Phasen in Kleingruppen sowie einfache digitale Übungsformen.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Welkom! Neu A1-A2 Niederländisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-528990-1 ca. ab Kapitel 5/6. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Fr, 02.02.-19.04.2024, 15:30-17:00 Uhr  
10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

Anmeldeschluss: Do, 01.02.2024

88,00 € / Ermäßigung möglich

**35010 | Online****Niederländisch Konversationskurs (B1)**

Saskia Koten

Nur lernen, ohne praktische Anwendung? Dann sind Sie in diesem Konversationskurs mit der Muttersprachlerin Saskia Koten genau richtig. Unser kommunikativer Online-Unterricht zielt darauf ab, Ihre Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern und zu festigen. Wir behandeln aktuelle Themen und Ereignisse und integrieren das Lesen von Geschichten, Artikeln und Gedichten auf Niederländisch, die von der Dozentin bereitgestellt werden. Hier lernen Sie, das erlernte Niederländisch aktiv und effektiv anzuwenden!

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

Fr, 02.02.-19.04.2024, 17:30-19:00 Uhr  
10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

Anmeldeschluss: Do, 01.02.2024

88,00 € / Ermäßigung möglich

**35011 | Online****Norwegisch für Anfänger\*innen mit leichten Vorkenntnissen (A1.2)**

Kristin Sens

Sie reisen gerne nach Norwegen? Lieben das Land

## 3 SPRACHEN DER WELT

und die Leute? Oder wollen sogar auswandern? Dieser Kurs bietet Ihnen einen guten Einstieg in die Sprache.

📌 Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Norsk for deg neu A1-A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-528925-3 ab Lektion 4/5. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Do, 18.01.-04.04.2024, 19:30-21:00 Uhr

12x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 1

Anmeldeschluss: Mi, 17.01.2024

75,00 €



Foto: Seth Kane/Unsplash

### 35012 | Online

#### La oss snakke sammen! Norwegisch für Fortgeschrittene (B1)

Kristin Sens

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Fans der norwegischen Sprache. Wir werden verschiedene Lektüren, Artikel und Lieder lesen und hören und uns über diverse landeskundliche Themen unterhalten. Der Fokus liegt auf dem Sprechen.

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

Mo, 15.01.-01.04.2024, 19:30-21:00 Uhr

12x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3

Anmeldeschluss: Fr, 12.01.2024

100,00 €

### 35013 | Online

#### Kroatisch für den Urlaub

Manuela Mitok

Der Kurs vermittelt in kurzer Zeit Redewendungen für typische Urlaubssituationen wie Begrüßung und Verabschiedung, Smalltalk, eine Unterkunft buchen, nach dem Weg fragen, einen Ausflug organisieren, im Restaurant bestellen und Einkaufsgespräche führen.

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

Fr, 16.02.-07.06.2024, 18:00-19:30 Uhr

15x, 30 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 1

Anmeldeschluss: Do, 15.02.2024

156,00 €

### 35014 | Online

#### Entspannt Russisch lernen für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Olena Kalinina

Russisch ist eine der wenigen verbleibenden slawischen Sprachen. In diesem Online-Kurs bauen Sie Ihren Grundwortschatz (z.B. Lieblingessen) aus. Außerdem vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse der russischen Grammatik (z.B. Akkusativ und Dativ). Mithilfe Ihrer muttersprachlichen Kursleiterin Olena Kalinina können Sie typische Kommunikationssituationen im Alltag immer besser auf Russisch meistern. Sie lernen zum Beispiel, sich über Ihr Lieblingessen auszutauschen. Dazu beschäftigen Sie sich mit Dialogen, verschiedenen Textsorten, unterschiedlichen Sprechanlässen, Liedern und Zeichentrickfilmen. Abwechslungsreiche Aktivitäten, die Einblicke in die russische Kultur ermöglichen, tragen nach und nach zu einer sicheren Verständigung bei. Der Kurs findet einmal wöchentlich per Videokonferenz statt.

📌 Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Jasno! Russisch für Anfänger (A1-A2)“ (Klett), ISBN 978-3-12-527590-4 und dem dazugehörigen Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-527591-1 ab Kapitel 7. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Do, 01.02.-11.04.2024, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.



## WEITERE SPRACHEN DER WELT

Online-Kurs (ZOOM)  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10  
Anmeldeschluss: Mi, 31.01.2024  
104,00 € / Ermäßigung möglich

### 35015 | Delbrück

#### Ukrainisch für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.3)

Viktor Golownitsch

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

📌 Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Ukrainisch für Anfänger und Fortgeschrittene“ (Harrassowitz Verlag), ISBN 978-3-447-05766-0 ab Kapitel 16.

Mi, 31.01.-20.03.2024, 18:30-20:00 Uhr  
8x, 16 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

100,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Leio McLaren/Unsplash

### 36001 | Salzkotten

#### Japan kennenlernen: Eine kleine Reise durch Sprache, Kultur und Essen

Kanako Watanabe-Bussmann

Manga, Teezeremonie, Kimono, J-Pop: Japan ist ein Land zwischen Tradition und Moderne. Heute lernen Sie mit der gebürtigen Japanerin Kanako Watanabe-Bussmann die Besonderheiten des fernöstlichen Inselstaates kennen. Zunächst geht es um die Sprache. Sie lernen erste Worte auf Japanisch und führen schon bald einen kleinen Dialog. Außerdem erfahren Sie aus erster Hand viel Spannendes über die japanische Kultur und Lebensweise. Nach einer kurzen Pause geht es um das wohl bekannteste Gericht des Landes. Gemeinsam mit Ihrer Kursleiterin bereiten Sie Sushi frisch zu. Aus hygienischen Gründen und im Sinne der Nachhaltigkeit wird auf die Verwendung von rohem Fisch verzichtet. Sie lernen, Sushi selbst zu rollen und mit verschiedenen Gemüsesorten, Tofu, Ei etc. schmackhafte vegetarische Varianten zuzubereiten. Praktische Einkaufstipps zu den einzelnen Zutaten dürfen natürlich nicht fehlen. Am Ende des Tages haben Sie viele Einblicke in die japanische Sprache, Kultur und Essgewohnheiten gewonnen! Bei Interesse kann im Anschluss ein Japanischkurs für Anfänger\*innen eingerichtet werden.

📌 Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidmesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Sa, 03.02.2024, 14:00-19:15 Uhr

1x, 7 UStd.



Foto: XIXIXing/Stock

**vhs-vor-ort.de**

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

### 3 SPRACHEN DER WELT

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 201  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
29,20 € / Ermäßigung möglich

#### 36002 | Online

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

Kanako Watanabe-Bussmann

Konnichiwa! Dieser Kurs richtet sich an alle, die die japanische Sprache und Kultur mit einer Muttersprachlerin kennenlernen möchten. Als erfahrene Sprachdozentin vermittelt Kanako Watanabe-Bussmann die Grundlagen des Japanischen verständlich und in angemessenem Tempo. Sie lernen die japanische Sprache und Schrift in einer Kleingruppe, um sich am Ende des Kurses in einfachen Sätzen verständigen zu können.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „minna no nihongo“, ISBN 978-4883196340. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Mi, 07.02.-10.04.2024, 18:00-19:30 Uhr  
8x, 16 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8  
Anmeldeschluss: Di, 06.02.2024  
104,00 € / Ermäßigung möglich

#### 36003 | Online

##### **Japanisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)**

Kanako Watanabe-Bussmann

Um sich immer flüssiger auf Japanisch verständigen zu können, lernen Sie in diesem Online-Kurs die japanische Sprache und Schrift weiter kennen. Aufbauend auf den bereits erlernten Grundlagen der Grammatik erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse in angemessenem Tempo. Am Ende des Kurses können Sie ganze Sätze und Fragen formulieren und beantworten. Kursleiterin Kanako Watanabe-Bussmann ist Muttersprachlerin und hat eine Zusatzqualifikation als Sprachkursleiterin absolviert.

📌 Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „minna no nihongo“, ISBN 978-4883196340 ab Lektion 4. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Mi, 07.02.-10.04.2024, 19:45-21:15 Uhr

8x, 16 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

Anmeldeschluss: Di, 06.02.2024  
104,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: jet dela cruz/Unspalsh

#### 36004 | Online

##### **Chinesisch-Schnupperkurs für Anfänger\*innen (A1) am Wochenende**

Hongxia Zheng

Ziel dieses Schnupperkurses ist es, erste Grundlagen der chinesischen Sprache und der Grammatik zu vermitteln, damit Sie sich in einfachen Situationen (z.B. Begrüßung, Vorstellung, Verabschiedung) sicher ausdrücken können. Außerdem erhalten Sie einen kleinen Einblick in die chinesische Kultur.

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

Sa, 24.02.-25.02.2024, 09:00-12:00 Uhr  
2x, 8 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3  
Anmeldeschluss: Fr, 23.02.2024  
33,40 €

# Beruf und EDV

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

# 4

## 4 BERUF UND EDV

### Beruf und EDV - Unsere Leistungsangebote der beruflichen Bildung

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

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

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

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

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

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



### Firmenschulungen

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



Foto: sturti/iStock

## Kaufmännische Weiterbildung mit XPERT Business-Zertifikat

- Über eine Prüfung am Ende des Kurses (s. Kursnr. 40001) erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).

### 40001 | Überörtlich

#### **Zertifikatsprüfung Xpert Business (für alle Module)**

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

Die Zertifikatsprüfung wird bei einem der über 50 regionalen Xpert Business-Prüfungszentrum durchgeführt. Gerne informieren und beraten wir Sie auf Anfrage unter 05258 93796-0 oder [info@vhs-vor-ort.de](mailto:info@vhs-vor-ort.de).

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

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

- Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge).
- In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren).

### 40002 | Online

#### **Finanzbuchführung 1 (Xpert Business-Zertifikat)**

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

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

Di und Do, 05.03.-25.06.2024, 18:30-20:30 Uhr  
24x, 64 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

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

**Alle Informationen rund um das Xpert Business-Zertifikatssystem finden Sie auf unseren Internetseiten unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de).**

### 40003 | Online

#### Finanzbuchführung 2 (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)  
Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

① Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt. Di und Do, 05.03.-18.06.2024, 18:30-20:30 Uhr 22x, 58,67 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

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

### 40004 | Online

#### Finanzbuchführung 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)  
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

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

Di und Do, 19.03.-11.06.2024, 18:30-20:30 Uhr 16x, 42,67 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

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

### 40005 | Online

#### Lohn und Gehalt 1 (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)  
Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrek-

ten 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.

① Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung vorausgesetzt.

Di und Do, 05.03.-25.06.2024, 18:30-20:30 Uhr 24x, 64 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

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

### 40006 | Online

#### Lohn und Gehalt 2 (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)  
Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmer\*innen sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmer\*innengruppen ein.

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

Di und Do, 05.03.-18.06.2024, 18:30-20:30 Uhr 22x, 58,67 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

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

### 40007 | Online

#### Lohn und Gehalt 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)  
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter\*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die





Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

❶ Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt. Di und Do, 19.03.-11.06.2024, 18:30-20:30 Uhr 16x, 42,67 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
275,00 €

#### 40008 | Online

##### **Einnahmen-Überschussrechnung (Xpert Business-Zertifikat)**

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)  
Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

❶ Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung vorausgesetzt. Di und Do, 05.03.-23.04.2024, 18:30-20:30 Uhr 11x, 29,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
189,00 €

#### 40009 | Online

##### **Kosten- und Leistungsrechnung (Xpert Business-Zertifikat)**

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)  
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

❶ Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt. Di und Do, 05.03.-11.06.2024, 18:30-20:30 Uhr 20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
315,00 €

#### 40010 | Online

##### **Finanzwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)**

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)  
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

❶ Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt. Di und Do, 05.03.-11.06.2024, 18:30-20:30 Uhr 20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
315,00 €

#### 40011 | Online

##### **Bilanzierung (Xpert Business-Zertifikat)**

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)  
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

❶ Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt. Di und Do, 05.03.-11.06.2024, 18:30-20:30 Uhr 20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
315,00 €

## 4 BERUF UND EDV

### 40012 | Online

#### Controlling (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

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

Di und Do, 05.03.-11.06.2024, 18:30-20:30 Uhr  
20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
315,00 €

### 40013 | Online

#### Betriebliche Steuerpraxis (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

❶ Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrungen vorausgesetzt.

Di und Do, 05.03.-18.06.2024, 18:30-20:30 Uhr  
22x, 58,67 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
300,00 €

### 40014 | Online

#### Personalwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter\*innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter\*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer\*innen berücksichtigt werden.

❶ Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrungen vorausgesetzt.

Di und Do, 05.03.-11.06.2024, 18:30-20:30 Uhr  
20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20  
315,00 €



## BETRIEBSWIRTSCHAFTSLEHRE UND BUCHFÜHRUNG

### 40120A | Salzkotten

#### BWL für Nichtkaufleute. Einführung in die Betriebswirtschaftslehre

Fabio Schubert

Der Kurs eignet sich für Personen, die keine kaufmännische Ausbildung haben und vermittelt den Teilnehmenden ein grundlegendes Verständnis von betriebswirtschaftlichen Konzepten, welche im beruflichen Kontext sowie auch im Alltagsleben relevant sind. Kursinhalte sind u. a.:

- Grundlagen der BWL und der Unternehmensorganisation sowie Mikro- und Makroökonomie

- Unternehmensformen, Rechtsgeschäfte, Kaufvertragsrecht
- Externes Rechnungswesen (Buchführung, Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung)
- Internes Rechnungswesen (Kostenarten-, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung)
- Grundzüge des Controllings, sowie der Investition und Finanzierung
- Anwendung verschiedener betriebswirtschaftlicher Instrumente mit Fallstudien
- weitere Themen möglich, je nach Interesse

① Der Kurs richtet sich an Fachkräfte verschiedener Berufsfelder, Unternehmensgründer, Freiberufler, Studenten und alle, die ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse erweitern möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mo, 04.03.-22.04.2024, 18:00-20:15 Uhr  
6x, 18 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20  
80,50 € / Ermäßigung möglich



Foto: BeritK/iStock

#### 40120 | Salzkotten

##### Grundlagen der Buchführung I - Grundkurs am Wochenende

Maria-Elisabeth Mertensmeier, Bilanzbuchhalterin und Controlllerin

Dieser Kurs ist insbesondere für Mitarbeiter\*innen kleiner und mittelständischer Unternehmen geeignet. Kursinhalte sind Aufgaben der Buchführung, Buchführungspflicht, Inventar, Form, Inhalt und Gliederung der Bilanz, Geschäftsvorfälle, Bestands- und Erfolgskonten, Bilanz. Alle Themenbereiche werden durch entsprechende Übungsaufgaben vertieft und eingeübt.

① Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs befähigt zum Besuch des Aufbaukurses „Grundlagen der Buchführung II“ und eignet sich ferner ideal zur Prüfungsvorbereitung von Auszubildenden.

Mi, 13.03.2024, 18:00-21:00 Uhr

Mo, 18.03.2024, 18:00-21:00 Uhr

Mi, 20.03.2024, 18:00-21:00 Uhr

3x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

50,00 € / Ermäßigung möglich

#### 40121 | Salzkotten

##### Grundlagen der Buchführung II - Aufbaukurs am Wochenende

Maria-Elisabeth Mertensmeier, Bilanzbuchhalterin und Controlllerin

Aufbauend auf den Kurs „Grundlagen der Buchführung I“ werden Geschäftsvorfälle aus den Bereichen Beschaffung, Absatz, Zahlungs- und Finanz- sowie dem Personalbereich erklärt und durch Bilden von Buchungssätzen eingeübt. Die Verbuchung der Umsatzsteuer wird anhand von Praxisbeispielen erläutert. Somit sind Sie im Anschluss an den Kurs in der Lage, tägliche und gewöhnliche Geschäftsvorfälle selbstständig zu bearbeiten.

Der Besuch des Kurses „Grundlagen der Buchführung I“ oder vergleichbare Kenntnisse werden vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich ideal zur Prüfungsvorbereitung von Auszubildenden.

① Der Kurs wird eingerichtet, sobald sich ausreichend Teilnehmende angemeldet haben.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

50,00 € / Ermäßigung möglich

#### 40122 | Salzkotten

##### Einnahmenüberschussrechnung: Gewinnermittlung nach §4 Abs. 3 EStG

Maria-Elisabeth Mertensmeier, Bilanzbuchhalterin und Controlllerin

Diese vereinfachte Gewinnermittlungsart kann ausschließlich von natürlichen Personen gewählt werden, die eine freiberufliche Tätigkeit ausüben oder von kleinen Gewerbetreibenden wie beispielsweise Betreiber\*innen von Photovoltaikanlagen angewendet werden. Der Kurs ist auch vor der Ent-

## 4 BERUF UND EDV

scheidung für eine Existenzgründung oder Selbstständigkeit empfehlenswert. Ferner richtet sich das **i** Angebot insbesondere auch an Personen, die im Angestelltenverhältnis tätig sind und evtl. Lohnersatzleistungen (z. B. Elterngeld, Kurzarbeitergeld etc.) erhalten haben, interessant.

Fr, 23.02.2024, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 24.02.2024, 09:00-12:00 Uhr

2x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

33,40 € / Ermäßigung möglich

## FORTBILDUNGEN FÜR TAGESPFLEGE-PERSONEN

Das Kreisjugendamt Paderborn und unsere VHS vor Ort haben in enger Zusammenarbeit ein Fortbildungsangebot zusammengestellt, das speziell auf die Kindertagespflege und die Bedürfnisse von Tagespflegepersonen zugeschnitten ist.

Sowohl dem Jugendamt des Kreises Paderborn als auch unserer VHS ist es ein großes Anliegen, Tagespflegepersonen durch die passgenauen Fortbildungsmaßnahmen zu unterstützen und so die Qualitätsentwicklung in der Kindertagespflege voranzutreiben. Bitte beachten Sie bei Ihrer Kursauswahl, dass Sie nach dem novellierten Kinderbildungsgesetz (KiBiz) als Kindertagespflegeperson jährlich mindestens fünf Fortbildungsstunden wahrnehmen müssen.

Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

40150 | Salzkotten

### „Hauen, schubsen, beißen“ - herausforderndes Verhalten von Kleinkindern in der Kindertagespflege begleiten

Monika Evers

Was steckt dahinter, wenn kleine Kinder beißen, sich an den Haaren ziehen oder den anderen Kindern Spielzeug wegnehmen? Im Mittelpunkt der Betrachtung steht zunächst das Kind mit seinen



Kreisjugendamt Paderborn

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

VHS vor Ort  
Zukunft | Bildung | Begabung

Kreis Paderborn  
...und bei allen Menschen!

Bedürfnissen und Entwicklungsbotschaften. Welche Gründe zu schwierigen Verhaltensweisen von Kleinstkindern führen, ist für Sie als Tagespflegepersonen nicht immer leicht zu erkennen. Wie können sie darauf reagieren, wenn das junge Kind noch nicht über eine Impulskontrolle verfügt? Anhand von vielen Praxisbeispielen werden wir den Konflikten im Tagespflegealltag auf den Grund gehen und Lösungsmöglichkeiten für schwierige Situationen finden. Nur wenn Sie die Ursachen herausfinden, können Sie angemessen reagieren und das Kind achtsam durch diese schwierigen Situationen begleiten. Schwerpunkte im Seminar:

- Entwicklungspsychologische Hintergründe, „scheinbar aggressives Verhalten verstehen“
- Konfliktanlässe im Kleinkindalter
- Lösungen für schwierige Situationen anhand von Praxisbeispielen entwickeln

**i** Bitte bringen Sie einige „Fallbeispiele“ aus Ihrem Tagespflegealltag mit.

Sa, 24.02.2024, 09:00-14:30 Uhr

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

48,90 €

**40151 | Hövelhof****Bewegung in der Kindertagespflege**

Diana Flüter, Dipl. Pädagogin

Im Rahmen der Fortbildung stellt die Referentin Bewegungsmöglichkeiten mit Alltags- und Naturmaterialien in der Kindertagespflege dar. Zudem werden die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Sprache sowie zwischen Bewegung und Raumgestaltung dargestellt. Weiterhin werden kleine Spiele vorgestellt.

Sa, 09.03.2024, 09:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

55,00 €



Foto: LordN/iStock

**40152 | Hövelhof****Kommunikation in der Kindertagespflege - Sprache formt Persönlichkeit**

Heike Menne, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin

Sprachvermittlung und -förderung gehört zu den vorrangigen Aufgaben in der Kindertagespflege. Dabei denken wir gleich an ein Angebot von Wortschatz und Grammatik und vergessen leicht, dass Sprache in erheblicher Weise die Entwicklung der Persönlichkeit beeinflusst. Beziehungsbotschaften wie „Hallo, Mäuschen!“, „Das kleine Monster hat wieder nicht geschlafen.“, „Kommt, ihr Zwerge!“ oder „Du bist doch schon groß.“ wirken auf das Selbstbild - nicht nur bei Kindern. Wie sprechen wir mit, von und über Kinder, Eltern und andere Mitmenschen. Und verstehen wir immer, was sie sagen?

Mo, 18.03.2024, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

29,20 €

**40153 | Bad Wünnenberg****Mit Konflikten konstruktiv umgehen**

Gabriele Sigg-Böttcher

Konflikte und Meinungsverschiedenheiten sind eine alltägliche Erfahrung im Zusammenleben von Menschen in Paarbeziehungen und Familien ebenso wie im Berufsalltag. Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg sowie Mediation sind hilfreiche Ansätze, die uns helfen, auftretende Konflikte in der Familie, egal ob zwischen Kindertagespflegeeltern und Kindern oder unter Kindern, so zu klären, dass das Verständnis füreinander wächst und die Beziehungen untereinander eher gestärkt werden, als dass sie Schaden nehmen. In diesem Tagesseminar werden wichtige Inhalte vorgestellt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie mit Hilfe dieser Methode und der dahinterstehenden inneren Haltung Konflikte in Ihrem persönlichen Umfeld so klären können, dass es allen Betroffenen gut damit geht. Sie sind eingeladen an Ihren konkreten Beispielen die vorgestellten Inhalte umzusetzen und einzuüben.

Sa, 20.04.2024, 09:00-15:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

56,30 €



Foto: levgeniia Shugaliia/iStock

**40154 | Delbrück****Entspannen - schlafen - aber wie? - Was Kindertagespflegeeltern tun können**

Bettina Kilianski-Witthut, Pädagogin M.A.,

Systemische Familientherapeutin, Kinder- und

Jugendlichenpsychotherapeutin

Gerade Tagespflegekindern fällt es oft schwer, in den Schlaf und die Entspannung zu kommen. Schwierigkeiten mit der Eingewöhnung, vielfache Ängste, neue Reize und Konflikte im kindlichen Alltag erschweren es Tagespflegekindern oftmals zur

## 4 BERUF UND EDV

Ruhe zu kommen. In dieser Veranstaltung werden Möglichkeiten der Schläfförderung und der Entspannung im familiären Alltag erörtert. Auch auf die Bedeutung von Schlaf- und Entspannungsritualen, von Rhythmen und Strukturen im familiären Alltag sowie das Medienverhalten bzw. der Medienkonsum bei Kindern wird eingegangen. Dabei wird in dieser Abendveranstaltung auch die Methode der Klopfakupressur interessierten Kindertagespflegeeltern praxisnah vorgestellt, so dass sie diese als wirksame Möglichkeit der Selbsthilfe und -behandlung für sich und die Tagespflegekinder kennen lernen können.  
Do, 25.04.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.  
Wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
31,50 €

### 40155 | Salzkotten

#### Der Schritt des Kindes in die Autonomie

Monika Evers

Das Streben des jungen Kindes nach Selbstständigkeit ist eine große Herausforderung für den pädagogischen Alltag in der Kindertagespflege. Ab dem Alter von 1,5 Jahren kann es immer wieder zu Situationen kommen, in denen die Jüngsten einen starken Drang nach Autonomie verspüren und dies teilen nur über Wutausbrüche zum Ausdruck bringen können. Hinter diesen emotionalen Ausbrüchen verbirgt sich jedoch ein wichtiger Entwicklungsschritt. Das Kind will sein eigenes Handeln erweitern, erfährt dabei Grenzen, die es nur schwer annehmen kann. Zudem erlebt es sich unverstanden von seiner Umwelt und fühlt sich zerrissen zwischen den gleichzeitigen Bedürfnissen nach Nähe und Distanz. Um diese konflikträchtigen Situationen im Tagespflegealltag vorzubeugen, ist es wichtig, individuell auf das Kind zuzugehen und es in seinen Verhaltensweisen zu begreifen. Durch das Verständnis für die Beweggründe des Kindes können ihm neue Handlungsmöglichkeiten angeboten werden, die es in seiner Persönlichkeit und Selbstwirksamkeit unterstützen. Über das Wissen um die Bedeutung der Autonomiephase wird Ihnen als KТПP zugleich die Verbindung zur Persönlichkeitsentwicklung vermittelt.

Sa, 27.04.2024, 09:00-14:30 Uhr | 1x, 7 UStd.  
Familienzentr. Kuhbusch, Begonienstr. 13, Sporthalle  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10  
48,90 €



Foto: Studio Grand Web/i-Stock

### 40156 | Bad Wünnenberg

#### Achtsamkeits-Pädagogik im Bereich der Tagespflege – Mit Kindern neue Wege gehen

Petra Herbst, Dipl. Sozialpädagogin,  
Entspannungspädagogin, Montessoripädagogin,  
Achtsamkeitspädagogin

Die Anforderungen an Tagespflegekräfte nehmen ständig zu. Gesundheit, Freude, Kreativität und ein ganzheitliches Miteinander bleiben dabei oft auf der Strecke. Hier kann die Achtsamkeits-Pädagogik Möglichkeiten schaffen, wieder gut für sich selbst zu sorgen und damit auch für die uns anvertrauten Kinder. Eine achtsame Selbstfürsorge bietet den besten Schutz gegen Stress und Burnout, sowohl bei uns selbst, als auch bei unseren Adressaten. Dies bezieht einen offenen und wohlwollenden Kontakt zu den Eltern mit ein. Die aktuelle Hirnforschung zeigt sehr deutlich, dass sich ein achtsames Verhalten u.a. positiv auf die Entwicklung emotionaler und sozialer Kompetenzen bei Kindern auswirkt. Sie erhalten im Seminar Anregungen zu achtsamen Ritualen und Spielen, die sie sofort in die Praxis umsetzen können.

Inhalt: Bedeutung von Achtsamkeits-Pädagogik, Achtsamkeit erfahren und verstehen, Kennenlernen von kleinen Übungen, achtsame Kommunikation mit Kindern und achtsame Rituale und Spiele.

Sa, 27.04.2024, 09:00-16:00 Uhr  
1x, 8 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
55,20 €





# 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 HanseKolleg der Stadt Lippstadt. Das HanseKolleg bietet Erwachsenen 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. Vorkurse für Migranten werden auch am Nachmittag angeboten.

**Am 1. Februar und 21. August 2024  
starten neue Kurse.**



**abitur-online.nrw**

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](mailto:info@hanse-kolleg.de)

[www.hanse-kolleg.de](http://www.hanse-kolleg.de) [abituronline.hanse-kolleg.de](http://abituronline.hanse-kolleg.de) [www.hanse-kolleg.de](http://www.hanse-kolleg.de)

## 4 BERUF UND EDV



Foto: Aline Dassel/Pixabay

### 40157 | Hövelhof

#### **Vorleselust - In der Kindertagespflege die Bücherwelt erobern**

Heike Menne, Dipl. Familienberaterin,  
Kommunikationstrainerin

Eine kleine Einführung in Methoden des Vorlesens. Auf Entdeckungsreise gehen, die Fantasie spielen lassen, Welten schaffen, unter Steine klettern, mit Drachen zu den Sternen fliegen, Monster kennenlernen, in Schlössern leben - das alles geht in und mit Büchern, in ganz alten oder druckfrischen Erzählungen. Besonders schön ist dieses Eintauchen in Geschichten, wenn Kindertagespflegepersonen und Kinder die Zeit haben, gemeinsam in ein Buch zu springen, miteinander ein Buch zu hören und es lebendig werden zu lassen. Gelegenheiten gibt es viele und das zu jeder Tageszeit. Haben Sie Interesse, Ihrer Vorleselust zu frönen, begeistert mit Kindern Buchentdecker zu sein?

Sa, 08.06.2024, 09:00-14:15 Uhr  
1x, 7 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10  
49,80 €

### 40158 | Salzkotten

#### **Dort draußen gibt es viel zu sehen - Erlebnisspiele in der Kindertagespflege**

Monika Evers

Die Welt ist für das junge Kind voller Wunder. Überall ist was los und alles muss mit Hand und Mund „begriffen“ werden. Robbend, krabbelnd, rollend, rennend, greifend setzt das Kind sich mit der Umwelt auseinander. Seine Sinne sind immer auf Empfang, für neue Impulse. Dinge wie Wasser, Sand, Steine, Erde, Tiere werden untersucht und miteinander in Beziehung gesetzt. Neben den Er-

fahrungsspielen mit Materialien gibt es auch eine Vielzahl von kleinen Spielen, die den Kontakt der Kinder untereinander anregen oder einfach nur Spaß machen. In diesem Seminar erhalten Sie viele praktische Anregungen für das Spiel der Jüngsten in der Natur. Draußen spielen bei Wind und Wetter hat für die Jüngsten einen ganz eigenen Reiz und bietet ihnen viele Gelegenheiten zur Förderung.

📍 Bitte feste Schuhe mitbringen, da die Fortbildung überwiegend draußen und bei jedem Wetter stattfindet.

Sa, 24.08.2024, 09:00-14:30 Uhr  
1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,  
Sporthalle  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10  
48,90 €

### 40159 | Salzkotten

#### **Elternabend in der Kindertagespflege gestalten**

Jennifer Kuhoff

Ein Elternabend dient nicht nur dazu, Informationen über die pädagogische Arbeit zu vermitteln, vielmehr kann er die Verbindung zwischen Kindertagespflegepersonen und Eltern stärken. Deshalb stehen neben dem Austausch von Informationen das Kennenlernen und Gespräche ohne Kinder mit Ihnen als kompetenten Partner fernab der Bring- und Abholzeiten im Vordergrund. Ziel des Elternabends ist es, so die vertrauensvolle Zusammenarbeit von Eltern und Kindertagespflegeperson zu fördern.

Inhalt: Termin und Uhrzeit festlegen, Einladung verfassen, Raumgestaltung und Einstieg in den Abend und Ablauf.

Do, 05.09.2024, 19:00-21:15 Uhr  
1x, 3 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
13,20 €

### 40160 | Salzkotten

#### **Finger, Wickel- und Bewegungsspiele - Anregungen für die Kindertagespflege**

Monika Evers

Finger- und Bewegungsspiele haben eine starke Faszination für junge Kinder. Sie helfen Übergänge für die Kinder zu erleichtern, trösten in manchen Situationen oder machen ganz einfach nur Spaß in der Gemeinschaft. Junge Kinder lieben die

sich wiederholenden Melodien und für sie werden Spiele, Lieder und Verse mit einfachen Bewegungsanregungen kombiniert und sprechen so alle Sinne an. In diesem Seminar können Sie viele praktische Spielanregungen für verschiedene Gelegenheiten im Kindertagespflegealltag ausprobieren.

Sa, 14.09.2024, 09:00-14:30 Uhr  
1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,  
Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10  
34,20 €

#### 40161 | Bad Wünnenberg

##### **Emmi Pikler und der Kreis der Sicherheit - Kindern achtsam begegnen**

Petra Herbst, Dipl. Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin, Montessoripädagogin, Achtsamkeitspädagogin

Tauchen Sie ein in die Welt der Emmi Pikler und des Kreises der Sicherheit! Diese Veranstaltung bietet Ihnen eine einzigartige Gelegenheit, einen fundierten Einblick in die bahnbrechenden Ansätze von Emmi Pikler und dem Kreis der Sicherheit zu erhalten. Sie lernen praxisnah, wie Sie durch diese bewährten Methoden den Umgang mit Kindern entscheidend verbessern können. Von der bedürfnisorientierten Pflege nach Pikler bis hin zur Schaffung eines sicheren und vertrauensvollen Umfelds durch den Kreis der Sicherheit - diese Veranstaltung vermittelt praxisnahe Methoden, um eine liebevolle und fördernde Beziehung zu Kindern aufzubauen. Lernen Sie Strategien kennen, mit denen Sie herausforderndem Verhalten von Kindern angemessen begegnen können.

Sa, 14.09.2024, 09:00-16:00 Uhr  
1x, 8 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
44,10 €

#### 40162 | Hövelhof

##### **Bildungsdokumentation: Bildungsprozesse beobachten und sichtbar machen**

Diana Flüter, Dipl. Pädagogin

Im Rahmen der Fortbildung stellt die Referentin Beobachtungsmöglichkeiten im Bildungsprozess der Kindertagespflege dar und vermittelt verschiedene Instrumente zur Bildungsdokumentation.

Sa, 14.09.2024, 09:00-16:00 Uhr  
1x, 8 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
44,00 €



Foto: ilona75/iStock

#### 40163 | Delbrück

##### **Geschwister rivalitäten als besondere Herausforderung der Kindertagespflegeeltern**

Bettina Kilianski-Witthut, Pädagogin M.A., Systemische Familientherapeutin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin  
Gänzlich anders als der Traum vom harmonischen Miteinander gestalten sich häufig der neue Familienalltag mit Tagespflegekindern und auch die geschwisterlichen Beziehungen. Statt Gemeinsamkeit, Rücksicht, Verständnis gibt es unter den Kindern häufig Kampf, Rivalität, Ärger und Neid. Kindertagespflegeeltern und Eltern stellt dies meist vor große Herausforderungen und auch die Kinder selbst fühlen sich oft vernachlässigt und fordern auf unterschiedlichste Weise Aufmerksamkeit und Zuwendung. In dieser Abendveranstaltung werden das familiäre Miteinander aus systemischer Sicht, Möglichkeiten der Entspannung und des „Deeskalierens“, aber auch die innerpsychische und familiäre Dynamik im Vordergrund stehen.

Do, 19.09.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
19,00 €

## 4 BERUF UND EDV

### 40164 | Delbrück

#### **(Hoch-)begabte Kinder in der Kindertagespflege - Erkennen und Fördern**

Ulrike Krause, Erzieherin und Fachkraft für Begabtenförderung

Sind Ihnen schon Kinder begegnet, die Ihnen durch überaus großes Wissen und einen außergewöhnlichen Wortschatz aufgefallen sind? Zeigt ein Kind schon früh besondere Leistungen im sportlichen oder musikalischen Bereich, werden wir meist sehr schnell darauf aufmerksam. Die Förderung dieser jungen Talente steht dann im Mittelpunkt. Aber was ist mit den Kindern, deren Begabung nicht so leicht entdeckt wird? Häufig haben sich die Kinder einfach nur sehr gut angepasst oder zeigen ein Verhalten, welches eher als „unerwünscht“ angesehen wird. Manche Kinder klagen sogar über körperliche Symptome, wie Kopf- und Bauchschmerzen, für die wir keine Erklärung haben. Möglicherweise sehen Sie die besondere Begabung, wissen jedoch nicht damit umzugehen, da Ihnen das nötige (Fach-)Wissen fehlt. Der Vortrag sensibilisiert für das Thema Hochbegabung bei Kindern in der Kindertagespflege. Unter anderem wird auf folgende Fragestellungen eingegangen:

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

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

Do, 19.09.2024, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

22,90 €

### 40165 | Online

#### **Kinderängste erkennen und mit ihnen umgehen für Kindertagespflegepersonen**

Maria Zens, Diplom Heilpädagogin, Sozialarbeiterin und Religionspädagogin

Kinderängste sind die häufigste Auffälligkeit im Kindesalter, sie betrifft ca. zehn Prozent aller



Foto: Motorion/iStock

Kinder. Diverse Kinderängste (Trennungsängste, Phobien, soziale Ängste) fordern Eltern und Kindertagespflegepersonen heraus Stellung zu nehmen. Denn Kinderängste können altersgemäß und vorübergehend sein aber auch ungewöhnlich und manifest. Was ist noch „normal“ und was nicht? Wie sind Kinderängste und ihre Ursachen zu verstehen? Und welche Hilfen gibt es für Kinder, die spürbar unter ihren Ängsten leiden? Welche Form der Unterstützung, der Beruhigung und des Trostes gibt es? Wie kann man Kinder gut begleiten, wie ihnen zeigen, dass man ihre Ängste ernst nimmt - in der Familie und im Kita-Alltag? Doch in Zeiten von Krieg und Pandemie sind nicht nur Kinder ängstlich, sondern auch wir Erwachsene. Dürfen Erwachsene den Kindern ihre Ängste zeigen? Welche Informationen über den Krieg kann man den Kindern zumuten? All diese Fragen werden wir in der Fortbildung für Kindertagespflegepersonen zum Thema „Kinderängste“ behandeln und beantworten. Die Entwicklungspsychologie und einige Kinderbücher bieten Antworten und können für das Thema sensibilisieren.

Sa, 21.09.2024, 10:00-15:45 Uhr

1x, 6,67 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

Anmeldeschluss: Do, 19.09.2023

60,00 €

### 40166 | Bad Wünnenberg

#### **Kommunikation in der Kindertagespflege - Mit Vätern in Kontakt**

Heike Menne, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin

In der Kindertagespflege werden täglich Gespräche mit Eltern geführt, über Schlaf, Ernährung, Windel-inhalte nicht zu vergessen: Absprachen und Entwicklungsgespräche. Sind das auch die Themen, die mit Vätern besprochen werden? Erhalten sie identische Zeitangebote und Informationen wie

die Mütter? Wie wird ihr Anteil an den Erfahrungen ihrer Kinder von den KТПP gewürdigt? - Frauen und Männer kommunizieren unterschiedlich. Wesentlichen Einfluss haben Selbstverständnis, Körpersprache, Sprache, Vokabular oder Sozialisation. Da wollen wir an diesem Abend genauer hinschauen.  
Mo, 23.09.2024, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10  
44,20 €

#### 40167 | Delbrück

### Hochbegabung in Kita, Kindertagespflege und Grundschule

Ulrike Krause, Erzieherin und Fachkraft für Begabtenförderung, Mona Brockhoff, Fachberaterin für Begabtenförderung  
Sind Ihnen schon Kinder begegnet, die Ihnen durch überaus großes Wissen und einen außergewöhnlichen Wortschatz aufgefallen sind? Zeigt ein Kind schon früh besondere Leistungen im sportlichen oder musikalischen Bereich, werden wir meist sehr schnell darauf aufmerksam. Die Förderung dieser jungen Talente steht dann im Mittelpunkt. Aber was ist mit den Kindern, deren Begabung nicht so leicht entdeckt wird? Häufig haben sich die Kinder einfach nur sehr gut angepasst oder zeigen ein Verhalten, welches eher als „unerwünscht“ angesehen wird. Manche Kinder klagen sogar über körperliche

Symptome, wie Kopf- und Bauchschmerzen, für die wir keine Erklärung haben. Möglicherweise sehen Sie die besondere Begabung, wissen jedoch nicht damit umzugehen, da Ihnen das nötige (Fach-)Wissen fehlt.

Unter der Leitung der beiden Referentinnen des Abends werden die folgenden Fragestellungen behandelt:

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

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

① Der Informationsabend richtet sich an pädagogische Fachkräfte aus Kita, Grundschule und Ganztagsbetreuung sowie Eltern und weitere Interessierte.

Mo, 23.09.2024, 19:00-21:30 Uhr  
1x, 3,33 UStd.  
Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6  
Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 60  
8,00 €

# exakt

BODENLEGER | MALER



INDIVIDUELL



ZERTIFIZIERT



KUNDENORIENTIERT

☎ 02944 5879513 ✉ info@exakt-delbrueck.de 📍 Am Grubebach 15 33129 Delbrück

# BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN



Foto: Prostock-Studio/iStock

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

Yvonne Friedelt

Sie können sich vorstellen einen Kurs an unserer VHS zu leiten, wissen aber nicht, wie es funktioniert? Egal ob Sie sprachbegabt, computeraffin, sportlich aktiv oder kreativ sind: bei uns können Sie Ihre Leidenschaft und Ihr Wissen an andere weitergeben. Wie Sie Dozent\*in bei der VHS vor Ort werden, erklären wir Ihnen heute ganz anschaulich und unverbindlich. Wir beschreiben Ihren möglichen Weg zur Dozententätigkeit bei der VHS, erklären was Sie beachten sollten und sprechen über die organisatorischen Rahmenbedingungen an unserer Einrichtung. Natürlich bleibt auch genügend Raum für Ihre Fragen und einen offenen Austausch. Neben Yvonne Friedelt aus dem pädagogischen Team der VHS, lernen Sie heute auch eine erfahrene Kursleitung kennen, die aus ihrer Praxis und dem VHS-Alltag berichtet. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

### 40201 | Geseke

Di, 13.02.2024, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 40202 | Büren

Mi, 13.03.2024, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Bürgersaal Büren, Burgstr. 17

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 40210 | Online

#### Selbstorganisation und Zeitmanagement

Peter Hoffmann

Der Alltag stresst! Die Ursachen sind vielfältig. Selbstorganisation, Selbstmanagement und Zeitmanagement können helfen. Lernen Sie die wichtigsten Methoden der Selbstorganisation kennen, um die eigene Zeit und Energie effektiv zu steuern und Prioritäten zu setzen. Erfahren Sie, mit welchen Werkzeugen Sie Ihre verfügbare Zeit planen können, um Ziele und Aufgaben erfolgreich zu meistern.

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

Die Anmeldung zu dem Kurs ist jederzeit möglich und zunächst unverbindlich. Bei ausreichendem Interesse richten wir den Kurs in Abstimmung mit den Teilnehmenden ein.

1x, 2UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 25

12,70 €

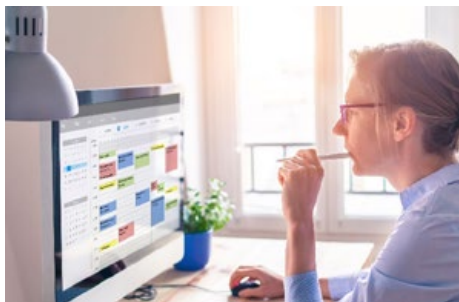


Foto: NicoElNino/iStock

### 40211 | Delbrück

#### Effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement: Maximale Produktivität in Beruf und Alltag

Nadine Andraczek

Haben Sie das Gefühl, dass die Zeit Ihnen oft durch die Finger rinnt? Fühlen Sie sich von einer endlosen Liste an Aufgaben überwältigt? Oder wünschen Sie sich einfach, Ihre kostbare Zeit besser zu nutzen? In einer hektischen Welt, in der Zeit kostbar ist und Aufgaben sich ständig häufen, ist effektives Zeit- und Aufgabenmanagement von entscheidender Bedeutung. Egal, ob Sie im Berufsleben stehen,



studieren, zu Hause arbeiten oder einfach Ihr Leben besser organisieren möchten, hier erhalten Sie praxisnahe Werkzeuge und bewährte Strategien, um Ihr Zeit- und Aufgabenmanagement zu verbessern: Lernen Sie, wie Sie Ihre Zeit effizienter planen, Prioritäten setzen und Zeitdiebe erkennen und bekämpfen. Erfahren Sie, wie Sie Aufgaben strukturiert angehen, Delegationsmöglichkeiten erkennen und To-Do-Listen sinnvoll nutzen. Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Produktivität steigern, Ziele klar definieren und langfristig motiviert bleiben. Durch ihre berufliche Tätigkeit als agiler Coach hat Kursleiterin Nadine Andraczek jahrelange Erfahrungen im Management von Zeit- und Aufgabenpaketen für einzelne Mitarbeitende und ganze Teams.

📌 Das Seminar eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte Block und Stifte mitbringen.

Sa, 25.05.2024, 09:00-15:30 Uhr

1x, 8 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6, Konferenzraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

33,40 € / Ermäßigung möglich

Trainings werden Sie in der Lage sein, Flipcharts und Whiteboards ansprechend zu gestalten, Ihre Botschaften klar und überzeugend zu vermitteln und Ihr Publikum durch visuelle Kommunikation zu begeistern. Kursleiterin Nadine Andraczek führt im beruflichen Kontext regelmäßig Workshops durch, bei denen es um die Moderation und Dokumentation der Workshopinhalte auf Flipchart oder Whiteboards geht.

📌 Das Seminar eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte Block und Stifte mitbringen. Flipchartpapier und -stifte werden zur Verfügung gestellt.

Mi, 07.05.-14.05.2024, 17:30-20:45 Uhr

2x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

33,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: monkeybusinessimages/iStock



Foto: eternalcreative/iStock

## 40212 | Salzkotten

### Ansprechend Zeichnen und Schreiben an Flipchart oder Board

Nadine Andraczek

In einer Welt, in der visuelle Kommunikation immer wichtiger wird, ist die Fähigkeit, ansprechend und effektiv an Flipchart, Whiteboard oder Tafel zu schreiben und zu malen, von entscheidender Bedeutung für den beruflichen Erfolg. Dieses Training bietet Ihnen die Möglichkeit, grundlegende Fertigkeiten in der visuellen Kommunikation zu erlernen und Ihre Präsentationen und Workshops auf ein neues Niveau zu heben. Nach Abschluss dieses

### Agile Methoden einfach und praxisnah erklärt

Nadine Andraczek

Warum Sie bei Scrum nicht an den Rugby Sport denken sollten, man in beruflichen oder auch privaten Projekten einen Sprint hinlegen kann, ohne seine Sportschuhe anzuziehen und warum sich in Schätzungen immer auch ein wenig Magie versteckt. Scrum, Kanban, Design Thinking, Sprints, Dailys oder auch die Magic Estimation - vielleicht sind Ihnen diese Begriffe bereits begegnet. Sie alle (und noch viele mehr) gehören zu den agilen Methoden und Frameworks. In einer Welt, die sich ständig verändert und in der Anpassungsfähigkeit und Effizienz von größter Bedeutung sind, werden diese Methoden als Schlüssel zum Erfolg angesehen. In der Schulung erhalten die Teilnehmenden

## 4 BERUF UND EDV

einen umfangreichen Überblick über die agilen Prinzipien und die wichtigsten agilen Methoden, um so einen einfachen Einstieg in die Welt des agilen Projektmanagement zu erlangen und Ideen für die Anwendungen im eigenen Alltag zu erhalten. Dozentin Nadine Andraczek ist Agile Coach und Certified Scrum Master und unterstützt in ihrer beruflichen Tätigkeit Teams bei der Implementierung und Optimierung von agilen Methoden. Durch jahrelange Erfahrung kann sie die Theorie mit zahlreichen Praxisbeispielen bereichern.

📌 Das Seminar eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte Block und Stifte mitbringen.

### 40214 | Delbrück

Sa, 16.03.2024, 09:00-15:30 Uhr

1x, 8 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6, Konferenzraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

33,40 € / Ermäßigung möglich

### 40213 | Salzkotten

Sa, 13.04.2024, 09:00-15:30 Uhr

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

33,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: AndreyPopov/iStock

### 40215 | Salzkotten

#### Agile Methoden einfach und praxisnah erklärt: Vertiefung Kanban

Nadine Andraczek

In der ersten Schulung „Agile Methoden einfach und praxisnah erklärt“, konnten Sie bereits einen kleinen Einblick in die agile Methode Kanban erlangen. Aufbauend darauf laden wir Sie dazu ein, Ihre Kenntnisse noch weiter zu vertiefen. Sie werden die verschiedenen Prinzipien und Praktiken sowie die

verschiedenen Arten, ein Kanban Board zu gestalten, noch tiefer kennenlernen und in verschiedenen praktischen Anwendungen und Simulationen ausprobieren können. Dozentin Nadine Andraczek ist Agile Coach und Certified Scrum Master und unterstützt in Ihrer beruflichen Tätigkeit Teams bei der Implementierung und Optimierung von agilen Methoden. Durch jahrelange Erfahrungen kann sie die Theorie mit zahlreichen Praxisbeispielen bereichern.

Das Seminar eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte Block und Stifte mitbringen.

Sa, 20.04.2024, 09:00-15:30 Uhr

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

33,40 € / Ermäßigung möglich

### 40216 | Salzkotten

#### Agile Methoden einfach und praxisnah erklärt: Vertiefung Scrum

Nadine Andraczek

In der ersten Schulung „Agile Methoden einfach und praxisnah erklärt“, konnten Sie bereits einen kleinen Einblick in die agile Methode Scrum erlangen. Aufbauend darauf laden wir Sie dazu ein, Ihre Kenntnisse noch weiter zu vertiefen. Sie werden die einzelnen Rollen, Events und Artefakte von Scrum noch tiefer kennenlernen und in verschiedenen praktischen Anwendungen und Simulationen ausprobieren können. Dozentin Nadine Andraczek ist Agile Coach und Certified Scrum Master und unterstützt in ihrer beruflichen Tätigkeit Teams bei der Implementierung und Optimierung von agilen Methoden. Durch jahrelange Erfahrungen kann sie die Theorie mit zahlreichen Praxisbeispielen bereichern.

📌 Das Seminar eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte Block und Stifte mitbringen.

Sa, 27.04.2024, 09:00-15:30 Uhr

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

33,40 € / Ermäßigung möglich

### 40217 | Delbrück

#### Einfach bewerben: Mit Strategie zum Traumjob

Claudia Circo Villani, Thomas Kraft

Wer sich auf eine neue Stelle bewerben möchte, sollte planvoll und gezielt vorgehen. Mit einer

durchdachten Bewerbungsstrategie können Sie sich viel Zeit und Aufwand ersparen und kommen schneller zum Ziel. In diesem Seminar erarbeiten Sie sich deshalb ein „Rundum-sorglos-Paket“ für Ihre nächste Bewerbungsphase. Folgende Bereiche behandeln Sie mit Karriere-Coach Claudia Circo Villani im Seminar:

- Wo stehe ich aktuell?
- Welche beruflichen Ziele habe ich?
- Wie/Wo finde ich die passende Stelle?
- Wie erstelle ich passgenaue Bewerbungsunterlagen?
- Wie gehe ich sicher mit Online-Bewerbungen um?
- Bei der Erstellung der Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Anschreiben) wird die Gruppe von einem zusätzlichen Kursleiter unterstützt, damit alle Teilnehmenden individuell betreut und beraten werden können.

❶ Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, um die erstellten Unterlagen am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen zu können. Wenn vorhanden, können alte Lebensläufe, Zeugnisse und Zertifikate als Arbeitsgrundlage dienen. Alle persönlichen Informationen werden vertraulich behandelt und verlassen die Gruppe nicht. Denken Sie auch an ein Bewerbungsfoto (idealerweise digital, ansonsten auf Fotopapier).

Sa, 16.03.2024, 09:00-16:00 Uhr  
1x, 8,33 UStd.

wird bekannt gegeben

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

50,20 € / Ermäßigung möglich



Foto: SunnyVMD/iStock

#### 40218 | Salzkotten

### Richtig vorbereitet ins Bewerbungsgespräch: Tipps und Tricks für einen überzeugenden Auftritt

Claudia Circo Villani

Sie haben es geschafft: eine Einladung zum Bewerbungsgespräch liegt vor Ihnen. Und jetzt? Wenn die Anspannung wächst, hilft nur eine sorgfältige Vorbereitung, denn zu wissen, worauf es im Gespräch ankommt, ist der Schlüssel zum Traumjob. In diesem Workshop mit Karriere-Coach Claudia Circo Villani erfahren Sie, wie Sie sich selbstbewusst und überzeugend präsentieren. Dafür beschäftigen Sie sich unter anderem mit folgenden Bereichen:

- Körpersprache und Soft Skills richtig einsetzen
- eigene Stärken erkennen und nutzen
- Ängste und Stolperfallen im Vorstellungsgespräch umgehen
- Umgang mit Gehaltsvorstellungen

Um in der Bewerbungssituation souverän und überzeugend auftreten zu können, üben Sie diese anhand von Rollenspielen. Gerne können Sie echte

## Werde Teil unseres Teams.

**ProOffice Digital GmbH**  
Hansastraße 24-26  
59557 Lippstadt  
Am Vorderflöß 25  
33175 Bad Lipspringe

## 4 BERUF UND EDV

Stellenausschreibungen mitbringen, auf die Sie sich beworben haben, damit Sie das Gespräch unter realistischen Bedingungen proben können.

📌 Bitte bringen Sie Ihren Lebenslauf mit. Alle persönlichen Informationen werden vertraulich behandelt und verlassen die Gruppe nicht.

Sa, 17.02.2024, 09:00-16:00 Uhr

1x, 8,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

52,10 € / Ermäßigung möglich

### 40219 | Hövelhof

#### Als Azubi top im Job - individual-kommunikative Basics als Erfolgsfaktor

Sören Döhlinger

In allen Medien ist's mittlerweile zu hören und zu lesen: unseren Azubis fehlt's oft an grundsätzlichen Fertigkeiten in puncto kundenorientiertem, seriösem Auftreten, Selbstmanagement am Arbeitsplatz, effektivem Konfliktmanagement und Präsentationskompetenz innerhalb und außerhalb des Ausbildungsbetriebes u.a.m. Dieses Seminar macht „Newcomer“ schrittweise mit dem vielfältigen Anforderungsprofil an Azubis im heutigen Berufsalltag praxisnah vertraut. Fragen u. a.: Was erwarten die Key-Accounts der Firma von mir? Wie organisiere ich mich stressfreier am Arbeitsplatz? Wie löse ich effektiv Konflikte mit Team- und Geschäftsführungs-Mitgliedern? Wie realisiere ich als Teamplayer meine eigenen Karriereschritte im Unternehmen? Wie werde ich professioneller in meiner eigenen, zielorientierten Präsentationskompetenz vor Kolleg\*innen? Praxisorientierte Gruppen- und Einzelübungen geben vielfältigen Raum, die eigenen kommunikativen Stärken weiter zu professionalisieren und konstruktiv neue, wertvolle Erfahrungen in puncto Unternehmensaufbau-/ziele zu sammeln. Qualifikation des Seminarleiters (Sören Döhlinger): Studium der Sprach- und Kommunikationswissenschaft/-Psychologie, langjähriger Leiter von Unternehmensabteilungen im PR- und Marketing-Sektor.

Sa, 25.05.2024, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €



Foto: Alexander Grey/Unsplash

#### Schluss mit dem Papierchaos: Ordnung für private Unterlagen schaffen

Susanne Peitz

Mehr Zeit, weniger Ballast und ein guter Überblick: Wer seinen „Papierkram“ im Griff hat, kann sich viel Sucherei und Ärger ersparen. Wer kennt das nicht: Mit der Zeit sammeln sich Briefe, Informationsschreiben, Verträge und vieles mehr an. Doch nicht immer landen die Unterlagen in einem Ordner, oder wenn, dann treffen sie dort auf jahrelang gehortete Dokumente. Wenn das Chaos überhandnimmt, ist es Zeit zu handeln. Doch wie ordnet man Dokumente am besten? Wie geht man am sinnvollsten vor? Welche Dokumente dürfen weg, welche müssen aufbewahrt werden? Kursleiterin und Management-Assistentin Susanne Peitz zeigt Ihnen in diesem praxisorientierten Seminar, wie Sie Ihre Unterlagen mit System ordnen. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie am besten vorgehen, um Ihre privaten Unterlagen strukturiert und griffbereit aufzubewahren. Mit diesem System können Sie demnächst Bewerbungen, Steuererklärungen oder Versicherungsangelegenheiten entspannter angehen. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, zusätzlich zum Kurs eine Einzelschulung mit der Dozentin in Anspruch zu nehmen, um persönliche Unterstützung beim Systematisieren Ihrer Unterlagen zu erhalten. Die Einzelschulung ist nur ein ergänzendes Angebot und muss für den Erfolg des Kurses nicht hinzugebucht werden.

**40220 | Delbrück**

Mo, 29.01.-26.02.2024, 19:00-20:30 Uhr  
4x, 8 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
33,40 € / Ermäßigung möglich

**40221 | Salzkotten**

Do, 29.02.-21.03.2024, 19:00-20:30 Uhr  
4x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 206  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
33,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: dragana991/iStock

**40222 | 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, 13.04.2024, 10:00-15:00 Uhr  
1x, 6 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
30,00 €

**40223 | 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, 27.04.2024, 10:00-15:00 Uhr  
1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
30,00 €

**40224 | Delbrück****Körpersprache - kleine Gesten - große Wirkung**

Sören Döhlinger

Beim Auftreten vor Mitmenschen - im Beruf oder auch im privaten Bereich - setzen wir sehr oft unbewusst die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten der Körpersprache ein. Dieses Seminar gibt Ihnen detaillierte Einblicke in das Ausdruckspotenzial und die bewussten Einsatzmöglichkeiten der non-verbalen Kommunikationsmittel. Dabei werden auch ungewöhnliche Wege beschritten, beispielsweise wird mit Hilfe von Gebärdensprache geübt, wie Informationen durch Handzeichen vermittelt werden. Gemeinsam erarbeiten Sie mit vielfältigen Learning by doing-Übungen und mit Hilfe von umfangreichem Lernmaterial die Möglichkeiten des Wissenstransfers. Schöpfen Sie Ihr individuelles Ausdruckspotenzial gezielt aus und generieren Sie einen Mehrwert an Überzeugungskraft im Beruf und in Alltagssituationen.

Sa, 20.04.2024, 10:00-15:00 Uhr  
1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
30,00 €



Foto: bazilfoto/iStock

### Resilienz - Was uns stark macht!

Karin Nachtigall, Zertifizierter Life & Business Coach  
Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal, sondern wachsen sogar daran. Was unterscheidet diese Menschen von denjenigen, die mit Schicksalsschlägen hadern und manchmal sogar daran zerbrechen? Das Zauberwort lautet Resilienz (innere Stärke): Am ersten Abend wird Hintergrundwissen vermittelt und Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz aufgezeigt. Jede\*r Teilnehmer\*in hat die Möglichkeit, seine Resilienz zu trainieren. Am zweiten Abend werden ziel- und lösungsorientierte Coaching-Tools praktisch erarbeitet. Das Seminar zeigt den Teilnehmer\*innen Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz in Beruf und Alltag auf und versetzt diese in die Lage, eigene Ziele zu formulieren und zu erreichen. Dozentin Karin Nachtigall ist u. a. zertifizierter Business-, Team- und System-Coach sowie psychologische Beraterin.

### 40225 | Delbrück

Mo, 04.03.-11.03.2024, 18:30-20:00 Uhr  
2x, 4 UStd.  
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10  
25,00 € / Ermäßigung möglich

### 40226 | Salzkotten

Di, 05.03.-12.03.2024, 18:30-20:00 Uhr  
2x, 4 UStd.  
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 214  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10  
25,00 € / Ermäßigung möglich

### 40227 | Salzkotten

#### Profiling: Mitarbeiter\*innen und Kolleg\*innen besser verstehen

Karin Nachtigall, Zertifizierter Life & Business Coach  
Dieser Workshop richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die sich selbst besser kennen lernen und weiterentwickeln möchten sowie eine nachhaltige Verbesserung der Beziehung zu Mitarbeiter\*innen, Kolleg\*innen, Kunden und Partnern anstreben. Sie erhalten eine grundlegende Einführung in Methoden des Profiling auf psychologischer Basis (z. B. Persönlichkeitstypen nach Riemann), Coaching-Tools und Resilienz-Faktoren. Sie erarbeiten Ihre eigene Persönlichkeit mit Werten und Bedürfnissen und bekommen ein Verständnis dafür, wo Ihre Stärken sind. Profiling hilft Ihnen aber auch, die Zusammenarbeit mit anderen zu verbessern. Ein Profiling dient zur gründlichen Analyse der aktuellen eigenen Situation und aller Facetten der Persönlichkeit. Wenn Sie selbst wissen, wo Sie im Leben oder beruflich stehen, wo es hin soll und was für ein Typ Sie sind, welche Werte Sie haben und woher Sie Ihre Kraft bekommen, gehen Sie selbstbestimmt und sicher durchs Leben. Inhalte: Persönlichkeitstyp nach Carl Riemann (DISC oder TMP), Wertearbeit, Fähigkeiten, innere Antreiber, Motivator, Selbst-/ Fremdbild. Dozentin Karin Nachtigall ist u. a. zertifizierter Business-, Team- und System-Coach sowie psychologische Beraterin.

Fr, 23.02.2024, 17:30-20:30 Uhr

Sa, 24.02.2024, 09:00-12:00 Uhr

2x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

50,00 € / Ermäßigung möglich

### 40228 | Salzkotten

#### Infoabend! Basiskurs

#### Integrative Persönlichkeitsentwicklung

Jürgen Jonat

Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) zählt zu den effektivsten Kommunikations- und Beratungsmethoden: Es beinhaltet eine Vielfalt an Methoden, Ihre Verhaltens- und Denkmuster bewusst zu machen sowie anschließend zielgerichtet und lösungsorientiert weiterzuentwickeln. In dieser Einführungsveranstaltung erfahren Sie, wie das NLP entstand, wofür und für wen es gedacht ist, welche persönlichen und beruflichen Vorteile es



bringt und wieso NLP ein Erfolgsmodell sein kann.

① Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Institut für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung durchgeführt. Im Rahmen einer ca. 15-minütigen Pause werden Getränke bereitgestellt und es besteht die Möglichkeit zum persönlichen Austausch mit dem Trainer und anderen Teilnehmenden.

Fr, 09.02.2024, 18:00-21:15 Uhr  
1x, 1,67 UStd.

Institut für Kommunikation und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, Paderborner Straße 25  
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 15  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

#### 40229 | Salzkotten

##### Basiskurs

##### Integrative Persönlichkeitsentwicklung

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 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.

① 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, 16.03.2024, 09:30-17:30 Uhr

So, 17.03.2024, 09:30-17:30 Uhr

2x, 16 UStd.

Institut für Kommunikation und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, Paderborner Straße 25  
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 15  
200,00 €

## GRUNDLAGEN DER EDV UND 10-FINGER- TASTSCHREIBEN



Foto: Free-Photos auf Pixabay



### vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht

Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

Sie haben Fragen zur Handhabung Ihres PCs, Notebooks, Tablets oder Smartphones? Das Betriebssystem oder eine Office-Anwendung wie WORD, EXCEL, OUTLOOK oder POWERPOINT bereiten 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 durch einen qualifizierten und erfahrenen Referenten (u. a. Dipl. Ing. Informatik, langjährige Erfahrung als EDV-Dozent) erhalten Sie individuell auf Ihre Fragen und Probleme zugeschnittene Antworten. Im Anschluss sind Sie in der Lage, das erworbene Wissen, eigenständig anzuwenden und in die berufliche oder alltägliche Praxis umzusetzen. 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:

## 4 BERUF UND EDV

### Anmeldung

1. Die VHS bietet Beratungstage an, die eine Zeitspanne von mehreren aufeinanderfolgenden 45-Minuten-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 Hilfeternins 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.

### Für alle Termine gilt:

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 7

24,00 € je gebuchter Einzelstunde (45 Minuten)

#### 41001 | Salzkotten

Mo, 05.02.2024, 12:30-18:30 Uhr

#### 41002 | Salzkotten

Mo, 04.03.2024, 12:30-18:30 Uhr

#### 41003 | Salzkotten

Mo, 08.04.2024, 12:30-18:30 Uhr

#### 41004 | Salzkotten

Mo, 29.04.2024, 12:30-18:30 Uhr

#### 41005 | Salzkotten

Mo, 13.05.2024, 12:30-18:30 Uhr

#### 41006 | Salzkotten

Mo, 03.06.2024, 12:30-18:30 Uhr



Foto: vm/iStock



### SilverSurfers - Offener Computer-Treff für ältere Lernende

Klaus Reiher

Als „SilverSurfer“ entdecken Sie im offenen Computertreff unserer VHS die Möglichkeiten des Computers, Internets, Smartphones und der digitalen Welt! Die Teilnehmenden erlernen den Computer oder den Laptop zu bedienen, im Internet zu recherchieren, online einzukaufen, Reisen zu buchen oder zu kommunizieren sowie ihre digitale Medienkompetenz allgemein zu verbessern. Die Auswahl der Themen sowie das Lerntempo richten sich nach den Bedarfen und Wünschen der Teilnehmenden und werden in der Gruppe gemeinsam festgelegt. Dozent Klaus Reiher war Lehrer an einem Gymnasium und freut sich darauf, seinen großen Erfahrungsschatz mit Gleichgesinnten zu teilen. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die Möglichkeiten des digitalen Zeitalters!

Das Angebot richtet sich an ältere Lernende. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Einstieg ist zu jedem Termin möglich.

#### Für alle Termine gilt:

1x, 2,67 UStd.  
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 129, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18  
5,00 € je Termin

**30,00 € bei Buchung aller 7 Termine (wird sofort berechnet, kein Rücktritt von einzelnen Terminen möglich)**

#### 41007 | Salzkotten

Do, 01.02.2024, 18:00-20:00 Uhr

#### 41008 | Salzkotten

Do, 22.02.2024, 18:00-20:00 Uhr

#### 41009 | Salzkotten

Do, 14.03.2024, 18:00-20:00 Uhr

#### 41010 | Salzkotten

Do, 11.04.2024, 18:00-20:00 Uhr

#### 41011 | Salzkotten

Do, 02.05.2024, 18:00-20:00 Uhr

#### 41012 | Salzkotten

Do, 23.05.2024, 18:00-20:00 Uhr

#### 41013 | Salzkotten

Do, 13.06.2024, 18:00-20:00 Uhr

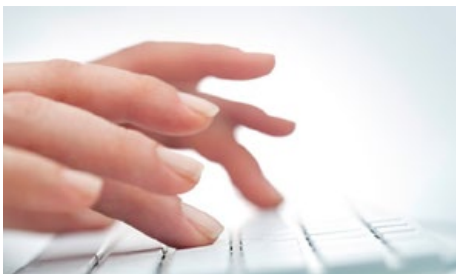


Foto: malerapaso/iStock

#### 41020 | Online

#### 10-Finger-Tastschreiben für Schüler\*innen (von 10-18 Jahren)

Gerhild Schnittker, Lizenz-Trainerin für das 10-Finger Tastschreiben nach dem System von „ritter magic typing“ und Emotionscoach

Die Fertigkeit des 10-Finger-Tastschreibens bietet neben der Zeitersparnis viele weitere Vorteile. Einmal erlernt und im Unterbewusstsein verankert, geht das Schreiben ganz intuitiv von der Hand - ohne auf die Tasten zu schauen und mit voller Konzentration auf den Inhalt. Ähnlich wie beim Fahrradfahren: Sie haben es einmal gelernt und brauchen nicht mehr überlegen, wie Sie den Lenker halten müssen, in die Pedale treten oder die Balance halten. All das geschieht unbewusst und zielsicher. Mit dem multisensorischen Lernsystem von „ritter magic typing“ werden in diesem Online-Kurs verschiedene Sinnesorgane angesprochen und jeder Buchstabe mit einem Symbol verknüpft. So ist es möglich, bereits an einem Tag alle Buchstaben, Zahlen und wichtigsten Sonderzeichen zuordnen zu können. Das Erlernete wird selbstständig ins Unter-

**ULLNER & ULLNER**  
Partner für Industrie und Handwerk  
Seit 1806

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

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

...kann mehr!

## 4 BERUF UND EDV

bewusstsein transportiert und die Schnelligkeit trainiert. Kursleiterin Gerhild Schnittker ist Lizenz-Trainerin für das im Kurs eingesetzte und zertifizierte Konzept „ritter magic typing“.

Die Teilnahme findet über die Plattform „Microsoft Teams“ statt und kann mit einem Laptop oder stationären PC erfolgen. Ferner sind Lautsprecher oder Kopfhörer sowie Kamera und Mikrofon notwendig, idealerweise ist ein Headset vorhanden. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail von der VHS. In der Kursgebühr sind 25,00 € für das im Kurs verwendete Arbeitsheft inkl. Schreibtrainingsprogramm enthalten. Das Lehrmaterial erhalten Sie vor Kursbeginn auf dem Postweg.

Di und Fr, 05.03.-22.03.2024, 16:00-17:30 Uhr  
6x, 12 UStd.

Online über Microsoft Teams

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9

Anmeldeschluss: Di, 27.02.2024

95,50 € bereits ermäßigt (Junge VHS)

### 41021 | Online

#### 10-Finger-Tast schreiben für Schüler\*innen (von 10-18 Jahren), Jugendliche und Erwachsene

Kursleitung und Beschreibung s. Kurs Nr. 41020.

Di und Fr, 05.03.-22.03.2024, 18:00-19:30 Uhr  
6x, 12 UStd.

Online über Microsoft Teams

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9

Anmeldeschluss: Di, 27.02.2024

119,00 € Schüler\*innen erhalten 25% Ermäßigung

### 41022 | Geseke

#### 10-Finger-Tast schreiben für Kinder und Jugendliche (10-15 Jahre)

Petra Bergen

In diesem Kurs erlernst du das 10-Finger-System des Tastschreibens. Dabei erschließt du dir über Lerngeschichten, die die Tasten mit Vorstellungsbildern verknüpfen, systematisch die Tastatur und findest mithilfe entsprechender Übungen in kürzester Zeit blind jede gewünschte Taste. Bereits nach der ersten Unterrichtseinheit bist du in der Lage, sinnvolle Wörter zu schreiben.

In der Kursgebühr sind 16,10 € für das im Kurs verwendete Arbeitsheft inkl. Tastschreibtrainer

(Herdt-Verlag) enthalten. Es sind keine EDV-Kenntnisse erforderlich. Zur Erreichung der angestrebten Lernziele sollten unbedingt alle Termine wahrgenommen werden.

Mi, 31.01.-20.03.2024, 14:00-15:30 Uhr

8x, 16 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 15

46,20 € bereits ermäßigt (Junge VHS)

### 41023 | Geseke

#### 10-Finger-Tast schreiben in 3x3 Stunden (Ferienkurs für Schüler\*innen von 10-18 Jahren)

Kursleitung und Beschreibung s. Kurs Nr. 41020

Mo, 25.03.2024, 10:00-13:15 Uhr

Di, 26.03.2024, 10:00-13:15 Uhr

Mi, 27.03.2024, 10:00-13:15 Uhr

3x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

95,50 € Gebühr bereits ermäßigt (Schüler\*innen-Tarif, -25%)



#### Computer und Internet leicht gemacht 1: EDV-Grundkurs (Windows 10)

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich speziell an Einsteiger\*innen, die erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer und dem Internet sammeln möchten. Vermittelt werden der verantwortungsvolle Umgang mit den Geräten (Hardware), die wichtigsten Programme und Werkzeuge (Software) sowie erste Schritte zur Organisation von Daten. Die Teilnehmer\*innen erlernen ferner den Umgang mit dem Betriebssystem Windows und werden in die Lage versetzt, die individuelle Einrichtung des Computers nach eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen vorzunehmen. Auch erste Schritte im Internet werden unternommen und umfassen das Suchen und Recherchieren mit Google, Möglichkeiten des Online-Shoppings sowie die Aufklärung über Gefahren der Internetnutzung. Der Kurs wird von einer ausgebildeten Lehrkraft mit langjähriger (Berufs-)Erfahrung in Schule und Erwachsenenbildung geleitet.

# Unsere wichtigsten Werkzeuge: Hand und Hirn.



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



**Maßgeschneiderte Lösungen für Dach und Fassade**

Kugelbreite 24  
33154 Salzkotten  
Tel. 05258 974400  
E-Mail: [info@udodeppe.de](mailto:info@udodeppe.de)



**Udo Deppe**  
**Matthias Illse**  
Dach | Fassade | Abdichtung



Like us on Facebook



Follow us on Instagram

## 4 BERUF UND EDV

Es werden keine oder nur geringe Computerkenntnisse vorausgesetzt. Der Kurs ist auch für Teilnehmende der „Generation 55+“ geeignet.

### 41030 | Salzkotten

Fr, 16.02.2024, 18:00-21:00 Uhr  
Sa, 17.02.2024, 09:00-15:00 Uhr  
2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
50,00 € / Ermäßigung möglich

### 41031 | Büren

Fr, 23.02.2024, 18:30-21:30 Uhr  
Sa, 24.02.2024, 09:00-15:00 Uhr  
2x, 12 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
50,00 € / Ermäßigung möglich

### 41032 | Geseke

Fr, 22.03.2024, 18:00-21:00 Uhr  
Sa, 23.03.2024, 09:00-15:00 Uhr  
2x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
50,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Khanchit Khirisutthalual/iStock

### Computer und Internet leicht gemacht 2: EDV-Aufbaukurs (Windows 10)

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer und dem Internet gesammelt haben. Der Umgang mit

Windows, die Nutzung von Internet und E-Mail sowie die Organisation von Dateien und Ordnern werden in diesem Kurs weiter geübt und vertieft. Die vorhandenen oder im EDV-Grundkurs erworbenen Kompetenzen werden ausgebaut und die Teilnehmer\*innen erlangen mehr Sicherheit und Routine in der Anwendung und Bedienung des Computers sowie in der Nutzung des Internets. Ferner wird im Kurs gezielt auf die Fragen und Wünsche der Teilnehmer\*innen eingegangen. Der Kurs wird von einer ausgebildeten Lehrkraft mit langjähriger (Berufs-)Erfahrung in Schule und Erwachsenenbildung geleitet.

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Grundkurses. Neue Teilnehmer\*innen mit vergleichbaren Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.

### 41033 | Salzkotten

Fr, 12.04.2024, 18:00-21:00 Uhr  
Sa, 13.04.2024, 09:00-15:00 Uhr  
2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
50,00 € / Ermäßigung möglich

### 41034 | Geseke

Mi, 17.04.-15.05.2024, 18:00-20:15 Uhr  
4x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
50,00 € / Ermäßigung möglich

### 41035 | Hövelhof

#### EDV kompakt I - Grundkurs am Wochenende

Wilhelm Bürger

Dieser Kurs richtet sich speziell an Einsteiger\*innen. Ohne Zeit- und Leistungsdruck werden folgende Lerninhalte vermittelt: praktische Einführung in die Bestandteile eines Computers (Monitor, Speicher, Drucker etc.); Überblick über Standardsoftware (Betriebssystem WINDOWS, Texte schreiben mit WORD, Bilder und Grafiken einfügen); Kurzvorstellung weiterer Programme für den sinnvollen und einfachen Einsatz; Dateien verwalten, Dokumente löschen, kopieren und verschieben; erste Einführung in das Internet (Surfen im Web, E-Mails schreiben etc.). Der Kursleiter verfügt über langjährige



und umfangreiche Erfahrungen als Dozent für den Bereich EDV an verschiedenen Volkshochschulen. Es werden keine Kenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.

Sa, 09.03.2024, 09:00-16:00 Uhr

So, 10.03.2024, 09:00-16:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,70 € / Ermäßigung möglich

#### 41036 | Hövelhof

##### **EDV kompakt II - Aufbaukurs am Wochenende**

Thomas Kraft

Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer und dem Internet gesammelt haben. Der Umgang mit Windows, die Nutzung von Internet und E-Mail sowie die Organisation von Dateien und Ordern werden in diesem Kurs weiter geübt und vertieft. Die vorhandenen Kompetenzen werden weiter ausgebaut und die Teilnehmer\*innen erlangen mehr Sicherheit und Routine in der Anwendung und Bedienung des Computers sowie in der Nutzung des Internets. Ferner wird im Kurs gezielt auf die Fragen und Wünsche der Teilnehmer\*innen eingegangen. Es werden Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.

Sa, 13.04.2024, 09:00-16:00 Uhr

So, 14.04.2024, 09:00-16:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,10 € / Ermäßigung möglich

layouts mit Text, Bildern, Kopf- und Fußzeilen. Die Erstellung und Bearbeitung von Dokument- und Formatvorlagen, Serienbriefe, Einblicke in die Bearbeitung umfangreicher Dokumente mit Index oder Inhaltsverzeichnis sowie Hinweise zur Texterstellung im Team runden den Kurs perfekt ab.

Vorkenntnisse in WORD sind nicht erforderlich, Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC oder Notebook werden jedoch vorausgesetzt. Auf Wunsch können die Teilnehmer\*innen auch mit eigenen Geräten (Notebooks oder Tablets) arbeiten und so unmittelbar in der gewohnten Umgebung agieren. Bei Verwendung eigener Endgeräte bitte Netzteil, Ladekabel und idealerweise Verlängerungskabel mitbringen.

Do, 15.02.-07.03.2024, 19:00-21:15 Uhr

4x, 12 UStd.

📍 Der Kursort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

46,00 € / Ermäßigung möglich



Grafik: F. M. Raja/Pixabay

## OFFICE-ANWENDUNGEN

#### 42001 | Delbrück

##### **Textverarbeitung mit WORD 2016/2019/365**

Thomas Kraft

Sie möchten die Textverarbeitung mit Microsoft WORD sicher beherrschen und die Möglichkeiten des Programms zur Arbeitserleichterung voll ausschöpfen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Einstellungen des Programms kennen, Texte zu erstellen und dabei die Korrekturfunktionen von WORD zu nutzen. Sie erstellen Tabellen, automatisieren wichtige Textelemente und gestalten Seiten-

#### 42002 | Salzkotten

##### **Textverarbeitung mit WORD 2016/2019 - Grundkurs**

Herbert Lehmann

Textverarbeitung ist eine der vermeintlich meistgenutzten Funktionen auf dem PC. Ein (Geschäfts-) Brief, ein strukturierter Text oder gar ein ganzes Buch. WORD ist durch seinen hohen Verbreitungsgrad der Standard unter den Textverarbeitungsprogrammen und bietet seinen Nutzer\*innen viel Komfort. In diesem Kurs werden die Teilnehmer\*innen zunächst in die Programmoberfläche von WORD eingeführt und lernen die grundlegenden Funktionen kennen. Die Leitung des Kurses erfolgt durch einen ausgebildeten Lehrer mit lang-

## 4 BERUF UND EDV

jähriger (Berufs-)Erfahrung in Schule und Erwachsenenbildung.

❶ Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und Windows werden vorausgesetzt. Diese können bei Bedarf in den EDV-Grund- und Aufbaukursen der VHS erworben werden. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.

Do, 07.03.-21.03.2024, 18:00-20:15 Uhr  
3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 128, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
37,50 € / Ermäßigung möglich



Grafik: F. M. Raja/Pixabay

### 42003 | Geseke

#### Textverarbeitung (u.a. auch mit WORD)

Klaus Reiher

Texte jeder Art zu erstellen ist heute auf vielen Plattformen möglich. Mit Google oder Apple auf Tablets und Smartphones, aber auch am PC z.B. mit Microsoft WORD. Sie möchten eine Textverarbeitung beherrschen und die Möglichkeiten des Programms zur Arbeitserleichterung vollständig ausnutzen? In diesem Kurs lernen Sie die gemeinsamen Grundlagen aller Varianten kennen. Beispielhaft werden die wichtigsten Einstellungen der Programme erläutert und Kernthemen (Korrekturfunktionen, Tabellen, Layouts usw.) behandelt. Auf Wünsche der Teilnehmenden soll möglichst eingegangen werden.

❶ Vorkenntnisse in WORD sind nicht erforderlich, Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC oder Notebook werden jedoch vorausgesetzt. Auf Wunsch können die Teilnehmer\*innen auch mit eigenen Geräten (Notebooks oder Tablets) arbeiten und so unmittelbar in der gewohnten Umgebung agieren. Bei Verwendung eigener Endgeräte bitte

Netzteil, Ladekabel und idealerweise Verlängerungskabel mitbringen.

Di, 09.04.-30.04.2024, 18:00-20:15 Uhr  
4x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
57,20 € / Ermäßigung möglich

### 42010 | Geseke

#### Tabellenkalkulation (u.a. auch mit EXCEL) - Grundkurs

Klaus Reiher

Mit Tabellen zu rechnen ist heute auf vielen Plattformen möglich. Mit Google oder Apple auf Tablets und Smartphones, aber auch am PC z.B. mit Microsoft EXCEL. Sie möchten eine Tabellenkalkulation beherrschen und die Möglichkeiten des Programms zur Arbeitserleichterung vollständig ausnutzen? In diesem Kurs lernen Sie die gemeinsamen Grundlagen aller Varianten kennen. Beispielhaft werden die wichtigsten Einstellungen der Programme erläutert und Kernthemen (Zellenformate, Formeln, Diagramme, Drucken usw.) behandelt. Auf Wünsche der Teilnehmenden soll möglichst eingegangen werden.

❶ Es sind keine EXCEL-Vorkenntnisse notwendig. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC oder Notebook sowie dem Betriebssystem Windows werden jedoch vorausgesetzt. Auf Wunsch können Sie auch mit eigenen Endgeräten (Notebooks oder Tablets) arbeiten und so direkt in Ihrer gewohnten Umgebung agieren. Bitte bringen Sie in diesem Fall

Netzteil, Ladekabel und Verlängerungskabel mit.  
Di, 06.02.-27.02.2024, 19:00-21:15 Uhr  
4x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
57,20 € / Ermäßigung möglich

### 42011 | Delbrück

#### Tabellenkalkulation mit EXCEL 2019/365 (Grundkurs)

Thomas Kraft

Der Kurs bietet eine allgemeine Einführung in die Tabellenkalkulation mit EXCEL. Sie erwerben Grundkenntnisse im Umgang mit dem Programm und lernen die wichtigsten Funktionen kennen, um effektiv mit der Anwendung arbeiten zu können.

Zahlreiche praktische Übungen sorgen dafür, dass Sie die erworbenen Kenntnisse am Computer üben und vertiefen können.

① Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.

Mi, 14.02.-06.03.2024, 18:00-20:15 Uhr  
4x, 12 UStd.

Der Kursort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

56,00 € / Ermäßigung möglich

#### 42012 | Salzkotten

### Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016/2019 (Grundkurs)

Herbert Lehmann

Wer mit dem Computer rechnen, kalkulieren oder anschaulich auswerten möchte, kommt an EXCEL praktisch nicht vorbei. Die Tabellenkalkulation bietet unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten für Beruf und Alltag. Im Kurs lernen die Teilnehmer\*innen die Arbeitsoberfläche und die grundlegende Bedienung von EXCEL kennen. Die Besonderheiten bei der Eingabe von Daten sowie die Erstellung

einfacher Listen und erster Berechnungen anhand von Formeln gehören ebenso zu den Lerninhalten wie die ansprechende und druckfertige Gestaltung von Tabellen und einfachen Diagrammen. Die Leitung des Kurses erfolgt durch einen ausgebildeten Lehrer mit langjähriger (Berufs-) Erfahrung in Schule und Erwachsenenbildung.

① Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und Windows werden vorausgesetzt. Diese können bei Bedarf in den EDV-Grund- und Aufbaukursen der VHS erworben werden. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.  
Do, 15.02.-29.02.2024, 18:00-20:15 Uhr  
3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 128, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
37,50 € / Ermäßigung möglich

## Vermögensberater/in - Ein Beruf mit Zukunft!



Deutsche  
Vermögensberatung

Ihr Partner rund ums  
Thema Finanzen.

Mit uns früher an  
Später denken.

Keine Panik,  
wir informieren dich  
gerne,  
sodass du selbst  
den Durchblick hast!



Gerd & Marco Behling  
05251 4173463  
Eisener Str. 30  
33102 Paderborn



## 4 BERUF UND EDV

42013 | Delbrück

### Tabellenkalkulation mit EXCEL 2019/365 (Aufbau-/Auffrischkurs)

Thomas Kraft

Der Kurs bietet die Möglichkeit, bereits erworbenes Wissen zu vertiefen oder vergessene Kenntnisse aufzufrischen. Neben dem Rechnen mit Formeln steht der Umgang mit Funktionen im Mittelpunkt des Kurses. Dabei kommt der WENN-Funktion eine besondere Bedeutung zu, die in einfacher, geschachtelter und verknüpfter Form behandelt wird. Dies versetzt die Teilnehmenden in die Lage, leistungsfähige und dynamische Tabellen zu erstellen, die dazu beitragen können, komplexe Rechenoperationen zu automatisieren und z.B. Rechen- und Übertragungsfehler zu vermeiden.

❶ Grundlegende EXCEL-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Mi, 10.04.-08.05.2024, 18:00-20:15 Uhr  
4x, 12 UStd.

Der Kursort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
56,00 € / Ermäßigung möglich



42014 | Geseke

### Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016/2019/365 - Aufbaukurs

Klaus Reiher

Dieser Aufbaukurs bietet Anwender\*innen, die schon gute Grundkenntnisse in der Anwendung von Tabellenkalkulationsprogrammen besitzen oder im Grundkurs erworben haben, die Möglichkeit, das vorhandene Wissen zu erweitern und zu vertiefen. Ziel ist es, insbesondere EXCEL auch für komplexere Aufgaben sicher einzusetzen zu können. Anhand aufeinander aufbauender Übungen lernen die Teilnehmenden anspruchsvollere Berechnungen mit Hilfe von Spezialfunktionen durchzuführen, benutzerdefinierte Formate und bedingte Formatierungen zielgerichtet einzusetzen, Daten aus anderen Quellen zu importieren, große Datenmengen effektiv aufzubereiten, auszuwerten und zu visualisieren (Pivot-Analyse) sowie eigene Vorlagen zu erstellen.

❶ Die Teilnahme am EXCEL-Grundkurs oder vergleichbare Vorkenntnisse werden vorausgesetzt. Auf Wunsch kann auch mit eigenen Endgeräten (Notebooks oder Tablets) gearbeitet werden und so direkt in der gewohnten Umgebung agiert werden. Bitte bringen Sie in diesem Fall Netzteil, Ladekabel und Verlängerungskabel mit.

Di, 07.05.-28.05.2024, 18:00-20:15 Uhr  
4x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
57,20 € / Ermäßigung möglich

42015 | Online

### Tabellen professionell auf Papier bringen mit Excel 2016/2019

Bastian Henneke

Kennen Sie diese Situation nicht auch? Am Bildschirm sah die Tabelle noch gut aus und auf dem Ausdruck passt das Gesamtlayout nicht. Lernen Sie Blattformat, Seitenausrichtung und Skalierung kennen. Legen Sie Druckbereiche fest und konfigurieren Sie Seitenränder sowie Kopf- und Fußzeile. Sorgen Sie mit Seitenzahlen und Druckdatum für Ordnung in Papierstapeln und PDFs - all diese Funktionen zeigt Ihnen der Dozent in diesem Online-Workshop.

❶ Grundlegende Excel-Kenntnisse sind für die Teilnahme erforderlich! Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten

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

Do, 11.01.2024, 19:30-20:15 Uhr  
1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Mi, 10.01.2024  
5,90 €



Grafik: F. M. Raja/Pixabay

#### 42016 | Online

##### Daten abrufen und transformieren mit Excel Power Query

Bastian Henneke

Entdecke die Möglichkeiten verschiedene Datenquellen mit Excel Power Query anzuzapfen, Daten zu filtern, modifizieren oder fehlende Werte zu ergänzen.

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

Fr, 12.01.2024, 19:30-20:15 Uhr  
1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Do, 11.01.2024  
5,90 €

#### 42017 | Online

##### Excel und Chat GPT

Bastian Henneke

Entdecken Sie die Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz in unserem aufregenden Webinar zum

Thema „Excel und Chat GPT“. In dieser interaktiven Sitzung erfahren Sie, wie Sie Excel mit Hilfe von Chat GPT effektiv nutzen können, um Daten zu organisieren und visualisieren. Wir werden vorstellen und zeigen, wie Sie mithilfe dieser fortschrittlichen Technologie Ihre Excel-Tabellen optimieren können. Lernen Sie, wie Sie komplexe Aufgaben mittels Makros automatisieren, Daten schneller verstehen und nützliche Erkenntnisse gewinnen. Verpassen Sie nicht diese Gelegenheit, Ihre Excel-Fähigkeiten auf das nächste Level zu heben!

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

Fr, 26.01.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Do, 25.01.2024  
11,80 €

#### 42018 | Online

##### Excel kurz und knackig - Die wichtigsten Formeln und Funktionen

Bastian Henneke

In dem Webinar vermittele ich Ihnen anhand von praktischen Beispielen Basiswissen zu den wichtigsten Formeln und Funktionen. Lernen Sie, wie Sie Daten effektiv auswerten, um in Ihrem beruflichen und privaten Leben erfolgreich zu sein. Schließen Sie sich uns an und erweitern Sie Ihr Wissen in Excel, um Ihre täglichen Aufgaben schneller und effizienter zu erledigen!

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

Fr, 16.02.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Do, 15.02.2024  
11,80 €

## 4 BERUF UND EDV

42019 | Online

### Excel - Tipps und Tricks

Bastian Henneke

In diesem Onlinekurs lernen Sie nützliche Kniffe und Tricks für den beruflichen Alltag und die privaten Aufgaben mit und rund um Excel kennen.

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

Mo, 19.02.2024, 19:30-20:15 Uhr

1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Fr, 16.02.2024

5,90 €

gesetzt. Die Teilnehmer\*innen können auf Wunsch auch mit eigenen Geräten (Notebooks oder Tablets) arbeiten und so unmittelbar in der gewohnten Umgebung agieren. Bei Verwendung eigener Endgeräte bitte Netzteil, Ladekabel und idealerweise auch Verlängerungskabel mitbringen.

❗ Kenntnisse in Microsoft Office sind nicht erforderlich. Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC oder Notebook werden jedoch vorausgesetzt. Auf Wunsch kann auch am eigenen Gerät (Notebook oder Tablet) gearbeitet werden. In diesem Fall bitte Netzteil, Ladekabel und Verlängerungskabel mitbringen.

Mo, 22.04.-13.05.2024, 18:00-21:00 Uhr

4x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11

(Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

76,30 € / Ermäßigung möglich



Grafik: Pixaline/Pixabay

42020 | Geseke

### Microsoft Office 2016/2019/365 effizient nutzen

Klaus Reiher

Microsoft 365 bietet u. a. mit der Textverarbeitung WORD, der Tabellenkalkulation EXCEL, der Präsentationssoftware PowerPoint sowie der E-Mail- und Terminorganisation Outlook viele Möglichkeiten, sowohl einfache als auch anspruchsvolle Büroaufgaben zu erledigen. Insbesondere in Kombination sind diese vier Programme sehr effizient nutzbar. In diesem Kurs lernen Sie die einzelnen Anwendungen kennen und erwerben Grundkenntnisse für einen sicheren Umgang. Auch die zugehörige Cloudlösung OneDrive wird Thema sein. Die inhaltlichen Schwerpunkte des Kurses werden mit den Teilnehmenden abgestimmt. Es sind keine Microsoft 365-Kenntnisse notwendig. Grundlegendes Wissen im Umgang mit PC oder Notebook sowie dem Betriebssystem Windows werden jedoch voraus-



### Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint (Versionen 2010-2019/Office 365) am Wochenende

Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

In vielen Büros werden WORD, EXCEL und PowerPoint am häufigsten verwendet. Der Kurs bietet eine Kombination der genannten Programme anhand praktischer Beispiele. Er richtet sich insbesondere an Interessierte, die bereits vorhandene Kenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten. Nach Abschluss des Workshops sind Sie in der Lage, die Office-Anwendungen noch effektiver als bisher zu nutzen, so dass Sie auch fortgeschrittenen Problemstellungen gewachsen sind. Die Kursinhalte umfassen die Erstellung von (Serien-)Briefen und Tabellen sowie die Gestaltung von Layouts und die Formatierung von Dokumenten unter WORD. Die Arbeit mit EXCEL umfasst das Rechnen mit Formeln und Funktionen sowie das Erfassen und Organisieren von Daten und deren Visualisierung in Diagrammen. Darüber hinaus werden Möglichkeiten aufgezeigt, Daten zwischen WORD und EXCEL auszutauschen und beide Programme in Kombination effizient zu nutzen. Die professionelle und angemessene Präsentation von Arbeitsergebnissen und Daten mit PowerPoint rundet das Kursangebot ab. Selbstverständlich werden Anregungen der Teilnehmenden und die konkrete Lösung von Alltagsproblemen im Kurs berücksichtigt. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u.a. Diplom-Informatiker und



verfügt über langjährige Erfahrung als EDV-Dozent, insbesondere im Bereich MS Office.

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 (optimal 64 GB min. jedoch 32 GB) dabeihaben.

**i** Die Anmeldung zu den unten stehenden Kursen ist jederzeit möglich und zunächst unverbindlich. Bei ausreichendem Interesse richten wir den Kurs in Abstimmung mit den Teilnehmenden ein. Als Wochenendkurs ist eine Durchführung Fr, 18-21 Uhr, sowie Sa und So, 9-16 Uhr vorgesehen.

#### 42021 | Hövelhof

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
83,40 € / Ermäßigung möglich

#### 42022 | Büren

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C,  
Raum 0.20  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
83,40 € / Ermäßigung möglich

#### 42023 | Bad Wünnenberg

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,  
FE 04, EDV-Raum 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
83,40 € / Ermäßigung möglich

#### 42024 | Salzkotten

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 128, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
83,40 € / Ermäßigung möglich

#### 42025 | Delbrück

Der Kursort wird rechtzeitig bekannt gegeben.  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
83,40 € / Ermäßigung möglich



### Office-Workshop für fortgeschrittene Anwender\*innen (WORD, EXCEL, PowerPoint und OUTLOOK 2010-2019/Office 365) am Wochenende

Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

Sie haben bereits Kenntnisse in den gängigen MS Office-Anwendungen und möchten diese vertiefen? In diesem kompakten Wochenend-Workshop haben Sie die Möglichkeit dazu. Die Inhalte orientieren sich eng an den Themenwünschen der Teilnehmenden. Sie möchten z.B. in EXCEL mehr Formeln beherrschen und Ihre Tabellen optimal strukturieren? In WORD möchten Sie Ihre Dokumente professionell formatieren und Ihre Kenntnisse über die Serienbrieffunktionen des Textverarbeitungsprogramms erweitern? In PowerPoint möchten Sie moderne Multimedia-Präsentationen erstellen? Und mit OUTLOOK Ihren Büroalltag optimieren? Dann ist dieser praxisorientierte Workshop genau das Richtige für Sie! Nach dem Workshop können Sie die Office-Anwendungen noch effektiver nutzen, so dass Sie auch anspruchsvolleren Büro-Szenarien gewachsen sind. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u.a. Diplom-Informatiker und verfügt über langjährige Erfahrung als EDV-Dozent (insbesondere im Bereich MS Office).

Der Workshop setzt Kenntnisse in den genannten MS Office-Programmen voraus. Gerne können Sie Ihr eigenes Notebook verwenden. In diesem Falle bitte Maus und Stromversorgung nicht vergessen.

**i** Die Anmeldung zu den unten stehenden Kursen ist jederzeit möglich und zunächst unverbindlich. Bei ausreichendem Interesse richten wir den Kurs in Abstimmung mit den Teilnehmenden ein. Als Wochenendkurs ist eine Durchführung Fr, 18-21 Uhr, sowie Sa und So, 9-16 Uhr vorgesehen.

#### 42026 | Delbrück

Der Kursort wird rechtzeitig bekannt gegeben.  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
83,40 € / Ermäßigung möglich

#### 42027 | Salzkotten

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 128, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
83,40 € / Ermäßigung möglich

## 4 BERUF UND EDV

### 42028 | Online

#### OneNote. Digitaler Notizzettel für (fast) alles

Peter Hoffmann

OneNote ist eine Anwendung im Microsoft Office-Paket, mit dem elektronische Notizen gut geordnet und leicht wiedergefunden werden können. Mit OneNote als elektronischem Notizbuch findet Ihre „Zettelwirtschaft“ ein Ende! Legen Sie Notizen, Rezeptsammlungen, Listen zu Verwaltungszwecken, Bilder, pdf-Dateien und vieles mehr in OneNote ab. Dank der Kompatibilität können Sie über verschiedene Betriebssysteme wie Windows, MacOS, iOS und Android auf die Inhalte zugreifen, diese teilen, drucken und herunterladen – egal ob im Büro, zuhause oder unterwegs.

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

Mo, 05.02.2024, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 99

Anmeldeschluss: Fr, 02.02.2024

12,70 €



#### Digitalisierung im Home-Office - Praxisworkshop

Thomas Kraft

Lernen Sie, wie Sie Ihr (Home-)Office digital auf Vordermann bringen! In diesem Praxis-Workshop zeigen wir Ihnen alles, was Sie wissen müssen, um Ihre Ablage digital zu organisieren und Papier zu sparen. Es werden wichtige Themen wie digitale Ablagesysteme, Aufbewahrungsfristen sowie Hard- und Softwarezubehör behandelt. Ferner demonstrieren wir die Einrichtung eines Systems mit Scanner und PC und zeigen Ihnen verschiedene Sicherheits- und Cloud-Systeme. Kursleiter Thomas Kraft führt Sie mit vielen praktischen Übungen durch den Kurs, so dass Sie das Gelernte direkt anwenden können.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC und Internet werden vorausgesetzt.

### 42030 | Geseke

Sa, 16.03.2024, 09:00-13:00 Uhr

1x, 5 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

23,40 € / Ermäßigung möglich

### 42031 | Salzkotten

Sa, 27.04.2024, 09:00-13:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

23,40 € / Ermäßigung möglich

## ONLINEDIENSTE UND KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (K.I.)

### 43001 | Online

#### Einstieg in das Online-Marketing

Stefan Schütte

Dieser Online-Kurs vermittelt Ihnen an einem Abend die Grundlagen zum Online-Marketing. Sie bekommen wertvolle Tipps, Übersichten, Checklisten und Hinweise, wie Sie mit einer geeigneten Strategie sowie einem guten Online-Auftritt, passenden Inhalten und Werbekanälen Ihre Ziele erreichen.

Folgende Themen werden im Online-Kurs behandelt: Ohne Strategie kein Erfolg; Marketingdefinition und Online-Strategie. Das Fundament Ihres Erfolges: Ihr individueller Auftritt und Content (z. B. auf Ihrer Website). Mit Speck fängt man Mäuse: Performance für Ihre Ziele, z. B. mit Displaywerbung, E-Mail-Marketing, Google Ads, Suchmaschinenoptimierung und Social Media. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zu Jobchancen im Online-Marketing.

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

Di, 20.02.2024, 18:30-20:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Mo, 19.02.2024

20,30 €



Illustration: bestofgreenscreen/iStock

### 3002 | Salzkotten

#### Künstliche Intelligenz (K.I.) und ChatGPT - eine Annäherung

Paul Hils

Dieser Workshop richtet sich an Interessierte, die einen Einblick in die aktuelle Entwicklung der Künstlichen Intelligenz (KI) und speziell in ChatGPT gewinnen möchten. Im Verlauf des Workshops lernen die Teilnehmenden die Grundlagen und die Funktionsweise von KI und deren Anwendung kennen und können sich über aktuelle Entwicklungen informieren. Die Teilnehmenden erfahren, wie KI-Systeme aufgebaut sind und woher sie ihre Informationen beziehen. Auch die Risiken und Herausforderungen, die mit KI einhergehen, wie z.B. einseitige Ausrichtung, Diskriminierung, unterschiedliche Moralvorstellungen oder autonomes Lernen, werden diskutiert. Im Workshop werden verschiedene Komponenten der KI behandelt, darunter Text-, Sprach-, Bild-, Videogeneratoren und andere. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, praktische Übungen mit ChatGPT durchzuführen, um die Ergebnisse durch entsprechende Eingaben zu verbessern. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der praktischen Anwendung von ChatGPT und der kritischen Bewertung der erzielten Ergebnisse.

➊ Für die Teilnahme am Workshop sind grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet erforderlich sind. Vorkenntnisse im Bereich KI sind nicht notwendig. Im Kurs wird ein ChatGPT-Account benötigt bzw. bei Bedarf eingerichtet.

Mi, 06.03.-20.03.2024, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

42,00 € / Ermäßigung möglich



#### Künstliche Intelligenz (K.I.): ChatGPT, Midjourney und Co.

Klaus Reiher

Künstliche Intelligenz ist seit der Verfügbarkeit von Werkzeugen wie ChatGPT oder Midjourney in aller Munde. Welche Risiken und Chancen bestehen? Kann K.I. unser Leben verändern - und wenn ja, wie? Was steckt hinter dem Hype? Der Umgang mit Programmen, die helfen, Texte zu erstellen oder zu übersetzen oder kreativ faszinierende Bilder zu gestalten, gibt den Teilnehmenden ein Gefühl für die Möglichkeiten und Grenzen der aktuellen Entwicklung. Im Kurs werden mögliche Herangehensweisen vorgestellt und Tipps und Tricks zum Umgang mit geeigneten Programmen vermittelt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf praktischen Übungen, insbesondere auch mit kostenlosen Angeboten. Informationen über gute Angebote zum Selbststudium gehen über den Kurs hinaus.

➊ Für die Teilnahme am Workshop sind grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet erforderlich. Vorkenntnisse im Bereich K.I. sind nicht notwendig. Im Kurs kann ein eigener ChatGPT-Account genutzt bzw. bei Bedarf eingerichtet werden. Eigene Geräte können genutzt werden.

### 43003 | Salzkotten

Mo, 19.02.-04.03.2024, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

42,90 € / Ermäßigung möglich

### 43004 | Geseke

Mo, 11.03.-08.04.2024, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A12 (Info 2)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

42,90 € / Ermäßigung möglich

# SMARTPHONE, TABLET & CO.

### 44001 | Geseke

#### **Komoot. Touren entdecken, planen und teilen**

Peter Hoffmann

Komoot ist das richtige Werkzeug, um Rad- und Wandertouren zu planen oder einfach zu schauen, welche interessanten Unternehmungen am aktuellen Standpunkt empfohlen werden. Vor allem aber ist Komoot ein Navigationswerkzeug für unterwegs. Im Kurs lernen Sie zunächst theoretisch, Touren mit Komoot zu planen, bevor wir dann bei einem kleinen Spaziergang probieren, wie Sie Komoot zur Navigation verwenden und welche Funktionen unterwegs hilfreich sind.

📌 Bringen Sie zum Kurs Ihr Smartphone mit der installierten (kostenlosen) Version von Komoot mit. Komoot finden Sie für iOS-Geräte im App Store, für Geräte mit Android-Betriebssystem im Play Store. Do, 14.03.2024, 17:15-19:30 Uhr  
1x, 3 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
12,50 €



Foto: Nick H/Pixabay

### 44002 | Salzkotten

#### **Optimal Arbeiten mit Apple-Geräten: MacBook und Co. (MacOS)**

Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

Sie nutzen ein MacBook oder einen iMac und stellen fest, dass sich die Anwendungen und die Bedienung doch sehr von Ihrem Windows-Computer unterscheiden? Wenn Sie noch nicht mit allen Grundfunktionen Ihres Apple-Computers vertraut sind, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Hilfreiche Tipps und Tricks zur Bedienung sowie

die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems MacOS werden Ihnen gezeigt. Sie erfahren, wie Sie mit Ihrem Apple-Gerät optimal arbeiten können und lernen die Vorteile gegenüber anderen Systemen schätzen. Folgende Kursinhalte werden unter anderem behandelt: Einführung in die Benutzeroberfläche von MacOS, (individuelle) Einstellungen und Programmanwendungen, Nutzung der iCloud, empfehlenswerte Apps, Sicherheit und Backups, Datenaustausch etc. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u.a. Diplom-Informatiker und verfügt über langjährige Erfahrung als EDV-Dozent für alle gängigen Gerätetypen (PC, Tablets, Smartphones), Betriebssysteme (Windows, Android, MacOS, iOS) und Anwendungen (insbesondere MS Office).

📌 Zum Workshop bringen Sie Ihr eigenes MacBook inkl. Netzteil mit, im Schulungsraum sind keine Apple-Geräte vorhanden.

Fr, 19.04.2024, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 20.04.2024, 09:00-16:00 Uhr

2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

75,00 € / Ermäßigung möglich

# DIGITALE FOTOGRAFIE UND MEDIENBILDUNG

### 45001 | Geseke

#### **Fotobuch? Einfach!**

Herbert Lehmann

Sie haben zu Hause noch Fotos vom letzten Urlaub oder von den Enkeln herumliegen, aber Sie schaffen es zeitlich einfach nicht, diese Fotos sauber ins Album zu kleben? Sie haben schon von Bekannten gehört, die neuerdings statt Alben schicke Fotobücher aus ihren Urlaubsbildern machen? Wenn Sie bereits erste Computererfahrung besitzen und neugierig darauf sind, wie man ein Fotobuch für sich selbst oder als Geschenk für Verwandte oder Freunde am Computer erstellen kann, dann schnappen Sie sich Ihre Urlaubsbilder (auf USB-Stick, CD, DVD etc.) und kommen Sie zu uns! Sie können im Kurs sogar am eigenen Notebook arbeiten. Gemeinsam werden wir in das Thema einsteigen und in angenehmer Atmosphäre und ohne Druck eigene Fotobücher erstellen. Wir haben die Programme der gängigsten

ten Anbieter zur Fotobuch-Erstellung vor Ort. Im Kurs werden die Funktionen dieser Programme erforscht und angewendet, darüber hinaus werden allgemeine Fragen der Bildbearbeitung (Helligkeit/Kontrast/Farbe/Bildschnitte etc.) anwendungsbezogen besprochen und realisiert.

📌 Der Kurs ist auf den Personenkreis 55+ zugeschnitten und für Einsteiger\*innen gut geeignet. Grundkenntnisse in der Bedienung eines Computers sollten vorhanden sein.

Fr, 03.05.2024, 18:00-20:15 Uhr

Sa, 04.05.2024, 10:00-14:30 Uhr

2x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A12 (Info 2)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

37,50 €

#### 45002 | Online

##### Filmen. Smart. Mobil.

Peter Hoffmann

Mit dem Smartphone ist Videoproduktion längst auf professionellem Niveau möglich. Schnell zur Hand bieten Smartphones ein oft ungenutztes Potenzial für qualitätsvolle Videografie. Der Workshop gibt einen Einblick in die Filmgestaltung und -produktion von der Idee über das Konzept bis hin zur Aufnahme und dem Schnitt in der Postproduktion. Die Teilnahme kann mit einem Laptop, stationären PC oder einem mobilen Endgeräte erfolgen, auf denen eine aktuelle Version von Google Chrome, Firefox oder Safari installiert ist. Wir empfehlen die Verwendung des Browsers Google Chrome. Empfohlen wird mindestens eine 6.000 DSL Leitung, möglichst über LAN. Damit Sie dem Online-Kurs folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Über eine Chatfunktion besteht für Sie die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Ein Mikrofon ist daher nicht erforderlich. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Mo, 03.06.2024, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 10

Anmeldeschluss: Fr, 31.05.2024

12,50 €

#### 45003 | Online

##### Fotografieren. Smart. Mobil.

Peter Hoffmann

Fotografieren und Bildbearbeitung mit dem Smart-

phone ist längst auf professionellem Niveau möglich. Egal ob in Beruf oder Freizeit, das Smartphone ist schnell zur Hand und verfügt über ein oft ungenutztes Potenzial für eine qualitätsvolle Fotografie. Das Onlineseminar vermittelt, wie Sie auch ohne teure Ausrüstung gelungene Fotos machen. Sie lernen die technischen Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen, schulen den Blick für „das Bild“ und erfahren, wie unkomplizierte Nachbearbeitung die Qualität Ihrer Bilder auf ein neues Niveau bringt.

📌 Die Teilnahme ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Ein Mikrofon ist daher nicht erforderlich. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Di, 04.06.2024, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 10

Anmeldeschluss: Mo, 03.06.2024

12,50 €

Die Online-Kurse unter dem Label „fotoforum live“ vereinen das Know-how von Fotografen, Experten und Fototrainer:innen. In den Themenabenden und Seminaren möchten wir Sie, je nachdem wo Sie mit Ihren fotografischen Kenntnissen stehen, beim erfolgreichen Einstieg in die Fotografie, bei der Entdeckung neuer Sichtweisen und auch der gezielten Erweiterung Ihrer vorhandenen Kenntnisse begleiten und unterstützen.

#### 45004 | Online

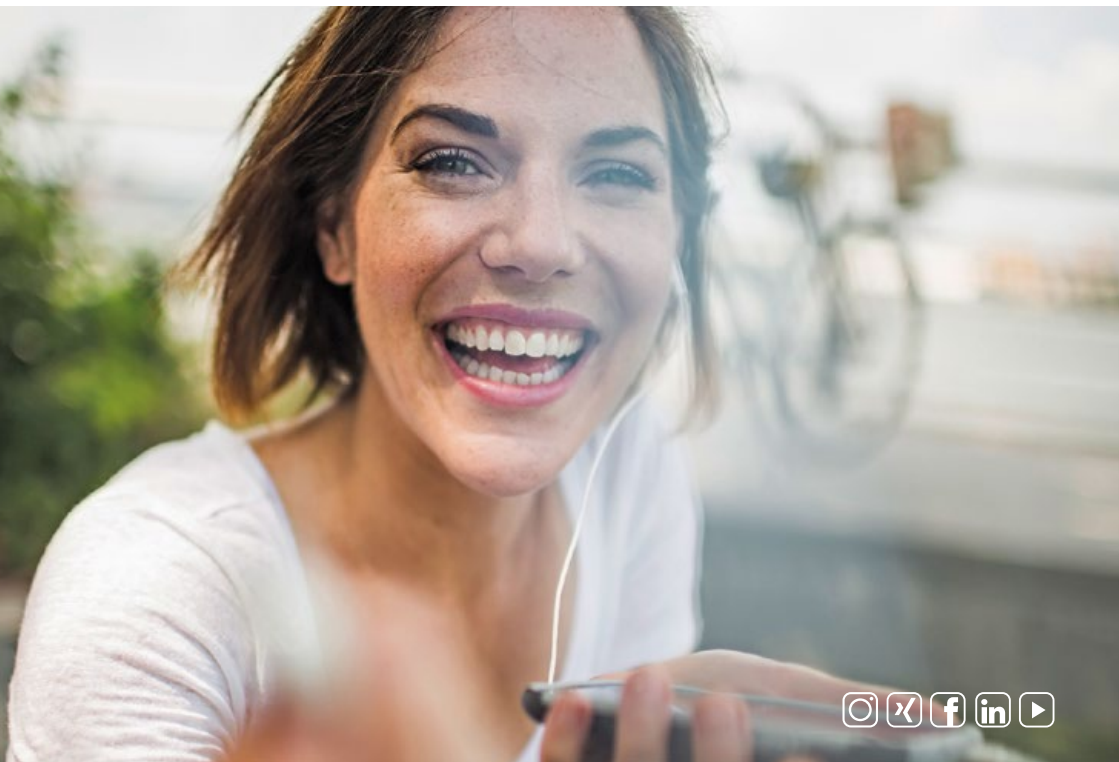
##### KI: Fotografie vs. Promptografie (fotoforum live)

Boris Eldagsen, Hochschullehrer, Fotokünstler und Freelancer für digitale Medien

Die Zukunft der Fotografie wird nicht mehr durch das Medium selbst, sondern durch KI definiert. KI-Bildgeneratoren haben die fotografische Bildsprache verinnerlicht und können diese als „Prompt“

# MitgliederWelt OWL „MeinPlus“

## Clever Vorteile genießen!



**Mitglieder kaufen einfach clever ein.**

Nutzen Sie als Mitglied der VerbundVolksbank OWL exklusiv die Vorteile unserer neuen MitgliederWelt OWL „MeinPlus“.  
[www.mitgliederwelt-owl.de](http://www.mitgliederwelt-owl.de)



**VerbundVolksbank OWL eG**







Bild: Boris Eldagsen

grafie“ synthetisch generieren. Was bedeutet dies für das Verhältnis von Fotografie und Promptografie? Welche Fähigkeiten brauche ich als Fotograf\*in, welche als Promptograf\*in? Wo ergänzen sich beide, wo stehen sie in Konkurrenz? Boris Eldagsen analysiert ein Verhältnis, das die meisten als „it's complicated“ beschreiben und zeigt, wohin sich diese Beziehung in Zukunft entwickeln kann.

Boris Eldagsen (\*1970) studierte Bildende Kunst an Kunstakademien in Mainz, Prag und Hyderabad sowie Philosophie an den Unis Köln und Mainz. Sein Hintergrund als Hochschullehrer, Fotokünstler und Freelancer für digitale Medien macht ihn zu einem der KI-Experten in der deutschen Fotoszene. Er ist „Head of Digital“ der DFA und Mitglied der DGPh. Im April 2023 lehnte er die Sony World Photography Awards (Open Category /Creative) ab und gab zu, dass er sich mit einem KI-generierten Bild beworben hatte, um eine Debatte über das Verhältnis zwischen KI-generierten Bildern und Fotografie zu initiieren. Der Stunt wurde zu einer weltweiten Nachricht und sein Bild THE ELECTRICIAN zu einem der berühmtesten des Jahres.

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

Fr, 02.02.2024, 19:00-21:00 Uhr  
1x, 2,67 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100  
Anmeldeschluss: Do, 01.02.2024  
39,00 €

#### 45005 | Online

### Lightroom und Photoshop - Ein Dreamteam (fotoforum live)

Peter Hoffmann

Wer Lightroom nutzt, dem steht auch Photoshop zur Verfügung. Aber wie ergänzen sich diese beiden Programme, wie funktionieren sie zusammen? Im Online-Seminar zeigt Peter Hoffmann, wie Sie die Stärken von Lightroom und Photoshop optimal nutzen, wie sich beide Programme ergänzen und wie sie beide Programme als Team nutzen.

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

Do, 18.04.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100  
Anmeldeschluss: Mi, 17.04.2024  
34,00 €

#### 45006 | Online

### Mobil mit Lightroom und Photoshop - Unterwegs arbeiten (fotoforum live)

Peter Hoffmann

Der Sommer steht vor der Tür. Die richtige Zeit für den Fotoausflug oder die Fotoreise. Aber der schwere Laptop soll nicht mit ins Gepäck. Gut, dass es Lightroom und Photoshop auch für das Tablet gibt. Im Online-Seminar erläutert Peter Hoffmann, wie Sie Lightroom CC und Photoshop CC mobil verwenden und wie diese Programme mit den Desktop-Programmversionen verzahnt sind. Aber auch, wer nicht mit Lightroom oder Photoshop arbeiten kann, wird nicht enttäuscht, denn im Online-Seminar erfahren Sie auch, welche Alternativen es für die mobile Bildbearbeitung gibt.

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

Do, 06.06.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100  
Anmeldeschluss: Mi, 05.06.2024  
34,00 €

**Computerexpert\*in?**

**Dozent\*in bei der  
VHS vor Ort werden!**



Foto: Drazen Zigic/Stock

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



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

# Kultur und Kreativität

Die Vielschichtigkeit und Effektivität der Kurse und Veranstaltungen zur kulturellen Bildung ist in ihren Ausdrucksmöglichkeiten über Musik, Kunst, Literatur und Tanz nahezu unbegrenzt!

# 5

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT



Foto: Grafner/iStock

### Kultur und Kreativität - Unsere Leistungsangebote für die kulturelle Weiterbildung

Unsere Angebote im Fachbereich „Kultur und Kreativität“ bieten die Möglichkeit, Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft und Teamfähigkeit zu erlernen, zu erproben und zu entwickeln. Hierdurch können berufliche und persönliche Interessen optimal miteinander verbunden werden und zudem verschaffen die Angebote einen Zugang zu Kultur und gesellschaftlicher Teilhabe. In Theorie und Praxis erleben die Kursteilnehmer\*innen in Gemeinschaft Literatur, Musik, Tanz, Foto und Film in einer beachtlichen Vielschichtigkeit und Effektivität.

## LITERATUR UND KUNST

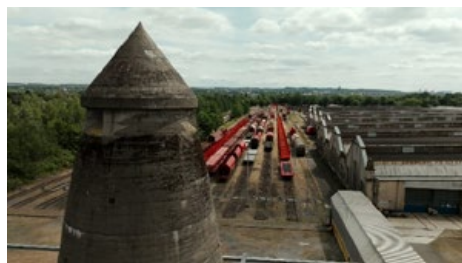


Foto: Julian Jakobsmeier

### 50001 | Delbrück

#### Paderborn-Ungesehen - Eine Reise an spannende Orte

Julian Jakobsmeier

Mit den Paderborner Dokufilmen „Geschichten einer Generation“ und „Die wilden Jahre“ hat Filmmacher Julian Jakobsmeier bereits in der Vergan-

genheit seine Liebe zu Paderborn auf die Leinwand gebracht. Damals haben Zeitzeugen über ihre Erlebnisse in der Stadt berichtet. Der erste Paderborn-Film feierte vor über acht Jahren Premiere. Jetzt ist es Zeit für ein neues Projekt aus Paderborn, für Paderborn. Paderborn: Heimat, Arbeitsplatz, eine Region mit Geschichte. Wer hier lebt, der liebt sie. Wer hier aufwächst, der kennt sie und zwar wie die eigene Westentasche. Das denkt man zumindest. Aber dieser Film soll die Menschen an Orte bringen, die sie nicht kennen. Orte, die sonst völlig im Verborgenen liegen. Orte, die im alltäglichen Leben völlig untergehen, aber eigentlich total spannend sind. Der Film „Paderborn-Ungesehen“ wirft einen Blick hinter die Fassaden des Paderborner Landes. In 90 Minuten werden die Zuschauer\*innen zum Beispiel den Paderborner Domturm erklimmen oder bei einer Sprengung mit dabei sein, die sonst niemand sehen darf. Nach der Filmvorführung informieren die beiden Paderborner Filmmacher Julian und Sinah Jakobsmeier über die Filmproduktion und stellen sich gerne den Fragen des Publikums.





Foto: Julian Jakobsmeier

Di, 23.04.2024, 19:00-20:30 Uhr  
 1x, 2 UStd.  
 Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6  
 Teilnehmerzahl: min. 25 / max. 100  
 7,00 €



Foto: Thomas Breuer

## 50002 | Hövelhof

**Autorenlesung: „Leander und der Rausch der Tiefe“**  
 Thomas Breuer

Endlich Urlaub! Franziska und Leander verbringen drei ruhige Wochen auf der Helgoländer Düne - ohne Leichen, ohne Mörder, ohne Gefahr. Das zumindest ist der Plan. Aber alles kommt anders, als Leander seinen alten Freund Maik wiedertrifft, der als Taucher die Wracks vor Helgoland erforscht. Ein spannendes Tauchabenteuer beginnt. Franziska ist begeistert von der geheimnisvollen Welt unter

Wasser und den Schätzen, die es da zu heben gibt - bis holländische Wrackplünderer im Hafen von Helgoland vor Anker gehen und Interesse an ihren Funden zeigen. Und die schrecken vor nichts zurück ... Im Anschluss an die Lesung findet ein Werkstattgespräch mit dem Bürener Autor Thomas Breuer statt. Außerdem besteht die Möglichkeit, Bücher signieren zu lassen. Die Autorenlesung ist ein gemeinsames Angebot mit der Sennebücherei Hövelhof.

Di, 05.03.2024, 19:30-21:00 Uhr  
 1x, 2 UStd.  
 Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof  
 Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 30  
 8,00 €



Foto: Thomas Breuer

## 50003 | Salzkotten

**Autorenlesung: Das Portrait**

Rotraud Falke-Held

Genießen Sie eine spannende Krimistunde mit Tee und netten Gesprächen vor der schönen Kulisse der niederländischen Insel Texel. Drei Freundinnen reisen für eine Woche auf die Insel Texel, wo sie die Malerin Verena besuchen, die ebenfalls zu ihrem alten Quartett gehörte und heute mit ihrer Fami-

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

lie auf Texel lebt. Die vier Frauen blicken in ihrer Lebensmitte zurück und erkennen, dass sich viele Träume nicht erfüllt haben. Konflikte brechen auf und neue Lebensentwürfe werden diskutiert. Doch unversehens sehen sich die Frauen größeren Problemen gegenüber, als sie jemals geglaubt haben. Die junge Isabella, die nach einem Schiffbruch auf Texel gestrandet ist, scheint ein dunkles Geheimnis zu umgeben. Wovon hat sie solche Angst und warum wird sie verfolgt? Und auch die Frauen geraten in große Gefahr. Gerne beantwortet die Autorin Fragen zu ihren Büchern und deren Entstehen.

Sa, 09.03.2024, 15:00-16:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

8,00 €

### 50004 | Büren

#### Skandinavische Literatur II

Walter Christoph Franz

Skandinavien hat eine lange Tradition einflussreicher Literatur. Bjørnson, Lagerlöf, Undset und Tranströmer sind nur einige von zahlreichen Literatur\*innen, denen der Nobelpreis für Literatur für ihr Schaffen verliehen wurde. In diesem Semester beschäftigen wir uns mit moderner, zeitgenössischer Literatur.

Fr, 02.02.2024, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 08.03.2024, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 12.04.2024, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 10.05.2024, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

57,50 € / Ermäßigung möglich

### 50005 | Hövelhof

#### Von Rittern, Kriegerinnen und Drachen - Generationsverbindende Themen europäischer Literatur

Heike Menne, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin

In diesem Kurs tauchen Sie in die faszinierende literarische Welt von Rittern, Kriegerinnen und Drachen ein. Mit Kindergeschichten, Fantasy-Sagas und der „hohen“ Literatur werden Sie eingeladen, heldenhafte Taten zu erleben, Niederlagen zu überwinden und Siege zu feiern. Jede Generation hat ihre Helden und jede Kunstform ihre eigene Art der Darstellung. Auf Ihrem Streifzug durch die

Abenteuerliteratur Europas können Sie dem jungen Ritter Trenk und dem Burgfräulein Thekla ebenso begegnen wie den Musketieren, den Figuren aus Game of Thrones oder einer Drachenkämpferin. Zudem werden Sie mit Dozentin Heike Menne auch die Wirkweise unterschiedlicher Medien erleben.

Mo, 05.02.2024, 18:00-20:30 Uhr

Mo, 04.03.2024, 18:00-20:30 Uhr

Mo, 08.04.2024, 18:00-20:30 Uhr

Mo, 06.05.2024, 18:00-20:30 Uhr

Mo, 03.06.2024, 18:00-20:30 Uhr

5x, 16,67 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

69,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: green-chameleon/unsplash

### 50006 | Hövelhof

#### Kreatives Schreiben - Gemeinsam in den Schreibfluss kommen

Mira Binschek

Gemeinsam in den Schreibfluss kommen und sich und anderen Überraschendes entdecken. Kommen Sie zu dieser Veranstaltung, wenn Sie mit Leichtigkeit und Freude Texte verfassen möchten und gern mit der Hand schreiben. Die Methoden und Impulse, mit denen wir arbeiten, ermöglichen Ihnen, ohne Anstrengung aus Ihren Potenzialen zu schöpfen und Ihre Eingebungen niederzuschreiben. In den stillen Phasen des Kurses entstehen Ihre Texte. Ihren Gedanken, Ihren Erinnerungen, Ihrer Fantasie lassen Sie freien Lauf und lesen dann der Gruppe in einer vertrauensvollen Atmosphäre Ihr Schreibergebnis vor. Manchmal treten dabei biografische Mosaiksteine hervor, die später nach Ergänzung rufen. Eingestreut in die Kursarbeit bieten Minischreibübungen die Möglichkeit, über die kleineren Formate zu staunen.

📌 Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer schon an dem Kurs teilgenommen hat, ist ebenfalls herzlich willkommen. Neue Themen und neue Impulse



geben neue Anregungen. Zur Einstimmung empfiehlt die Dozentin die folgende Lektüre: „Leben, Schreiben, atmen: Eine Einladung zum Schreiben“ von Doris Dörrie (Diogenes 2019). Bitte bringen Sie weißes Papier (DIN A4) und Stifte sowie Verpflegung für die Pausen mit.

Sa, 16.03.2024, 10:00-15:15 Uhr  
1x, 5 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10  
31,30 € / Ermäßigung möglich

## MALEN UND ZEICHNEN



### Moderne Bildgestaltung mit Mischtechniken - Acrylmalerei

Gabriele Kröger

Die gegenstandsfreie Bewegung mit der Farbe und die Freude am Experiment stehen im Mittelpunkt des Kurses. Anregungen aus der zeitgenössischen Malerei unterstützen Sie beim Abenteuer Acrylmalerei. Sie experimentieren mit

Spachteln, Pinseln, pastösen Acrylfarben, Sand, Gips etc. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **!** Mitzubringen sind: Leinwände oder Malgründe in gewünschter Größe. Farben, Pinsel, Spachtel etc. stellt die Dozentin für 15,00 € zur Verfügung, die direkt vor Ort mit ihr abgerechnet werden.

### 51001 | Hövelhof

So, 25.02.2024, 10:00-15:15 Uhr  
1x, 7 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.16  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
31,90 €

### 51002 | Salzkotten

So, 17.03.2024, 10:00-15:15 Uhr  
1x, 7 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
31,90 €

### 51003 | Delbrück

So, 14.04.2024, 10:00-15:15 Uhr  
1x, 7 UStd.

**THE POWER OF PRINT**

**D-DRUCK**  
passion for print

FSC  
www.fsc.org  
PEFC-COC-1496

Das Zeichen für Verantwortung  
für den Wald

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

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

Stadt. Gesamtschule Delbrück, Nordring 2,  
Kunstraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
31,90 €



### Intuitive Malerei

Johanna Gläser

In diesem Kurs entfalten wir unsere Kreativität auf Leinwänden, indem wir frei mit einer Vielzahl von Materialien und Farben arbeiten. Hier steht das Experimentieren und das Ausprobieren im Mittelpunkt, ohne feste Regeln oder Einschränkungen. Unsere Gedanken werden bewusst um neue Ecken gelenkt, und wir lassen unserer Intuition freien Lauf. Dieser künstlerische Prozess fördert das Loslassen, ermöglicht die Verbindung mit unserer inneren Intuition und unseren Emotionen, hilft beim Stressabbau und reduziert den Druck, perfekt sein zu müssen. Unser Kurs bietet eine kreative Auszeit von den alltäglichen Anforderungen und heißt Menschen jeden Erfahrungslevels herzlich willkommen. Hier geht es vor allem darum, die Kreativität zu fördern und die Verbindung zu unserer inneren Intuition und unseren Emotionen zu stärken. Unser Ziel ist es, weniger in unseren Köpfen zu verharren und mehr im Hier und Jetzt zu fühlen und zu handeln. Wir ermutigen auch zum Loslassen von Hemmungen, was nicht nur Leistungsdruck und Stress reduziert, sondern auch das eigene Selbstwertgefühl steigert.

📌 In diesem Kurs sind alle Menschen willkommen! Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Materialkosten in Höhe von 7,00 € sind vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

### 72034 | Salzkotten

#### Intuitive Malerei für Erwachsene

Sa, 17.02.2024, 14:00-18:00 Uhr  
1x, 5,33 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15  
33,30 € / Ermäßigung möglich

### 72035 | Geseke

#### Intuitive Malerei für Erwachsene

Vorkenntnisse sind nicht nötig.  
Sa, 24.02.2024, 14:00-18:00 Uhr  
1x, 5,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15  
33,30 € / Ermäßigung möglich

### 72036 | Salzkotten

#### Intuitive Malerei für Jugendliche

Sa, 09.03.2024, 14:00-18:00 Uhr  
1x, 5,33 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15  
33,30 € / Ermäßigung möglich

### 72037 | Geseke

#### Intuitive Malerei für Jugendliche

Sa, 20.04.2024, 14:00-18:00 Uhr  
1x, 5,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15  
33,30 € / Ermäßigung möglich

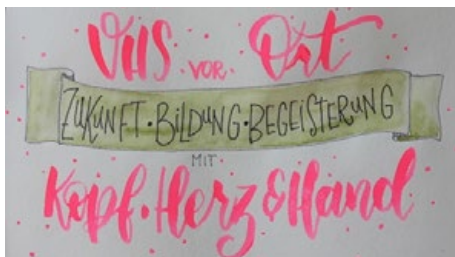


Foto: I. Leiwesmeier

### 51004 | Online

#### Handlettering für Anfänger\*innen

Ina Leiwesmeier

In diesem Kurs lernt Ihr die Grundsätze des Handletterings, also des schönen Schreibens. Es werden verschiedenste Schriftarten und Techniken vermittelt. Die Einsatzmöglichkeiten sind fast unbegrenzt: von Menükarten über Geburtstagsgrüße bis hin zu Motivationsprüchen ist alles kreativ umsetzbar. Bringt gern eure eigenen Ideen mit, die wir dann gemeinsam „erlern“ können. Kursleiterin Ina Leiwesmeier und alles, was sie live zeichnet, ist mithilfe von zwei Kameras deutlich zu sehen, sodass Ihr dem Kurs anhand der gezeigten Beispiele gut folgen könnt.

📌 Eine Liste mit Materialempfehlungen wird vor Kursbeginn von der VHS verschickt. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

# BOSSE ÜBERS TRÄUMEN SOMMER 2024



22. JUNI 2024

EINLASS: 17:30 UHR    BEGINN: 20:00 UHR

SALZKOTTEN

DRECKBURG OPEN AIR

TICKETS UNTER [EVENTIM.DE](https://www.eventim.de)

DAS NEUE ALBUM „ÜBERS TRÄUMEN“  
ÜBERALL ERHÄLTlich



Kultur im  
Frühjahr!

# Stadthalle

Delbrück



**24.01.2024**

**Constantin Schreiber - Lesung**



**29.01.2024**

**Dirk Rohrbach - WEST COASTiN'**



**22.02.2024**

**Matthias Jung & Jan-Uwe Rogge**



**21.03.2024**

**Käpten Knitterbart & seine Bande**



**21.04.2024**

**Bernd Stelter - Comedy**



**25.04.2024**

**Yves Macak alias der R-zieher**

delbrück

Stadthalle Delbrück - Eine Halle für alle.

Karten: 052 50 / 98 41 41 | [www.stadthalle-delbrueck.de](http://www.stadthalle-delbrueck.de) | [www.eventim.de](http://www.eventim.de)

Di, 19.03.2024, 19:30-21:00 Uhr  
Do, 21.03.2024, 19:30-21:00 Uhr  
2x, 4 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
Anmeldeschluss: Mo, 18.03.2024  
17,60 €



### Handlettering für Anfänger\*innen

Ina Leiwesmeier

In diesem Kurs lernt Ihr die Grundsätze des Handletterings, also des schönen Schreibens. An einem Abend werden verschiedenste Schriftarten und Techniken vermittelt. Die Einsatzmöglichkeiten zuhause sind fast unbegrenzt: von Menükarten über Geburtstagsgrüße bis hin zu Motivationsprüchen ist alles kreativ umsetzbar. Bringt gern eigene Ideen mit, die wir dann gemeinsam „erletern“ können.

📌 Eine Liste mit Materialempfehlungen wird vor Kursbeginn von der VHS verschickt.

#### 51005 | Delbrück

Do, 25.04.2024, 18:15-20:30 Uhr  
1x, 3 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
13,50 €

#### 51006 | Geseke

Do, 16.05.2024, 18:15-20:30 Uhr  
1x, 3 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
13,50 €

#### 51007 | Online

### Florales Watercolor und Handlettering mit leichten Vorkenntnissen

Ina Leiwesmeier

Blumenmotive sind ein Alleskönner - in Kombination mit Schönschrift machen sie jede Karte zu etwas Besonderem. Deshalb beschäftigen wir uns an diesem Abend mit bunter „Flower Power“ und setzen eure Ideen kreativ um. Egal ob mit Brushpen, Fineliner oder Aquarellfarbe: Wir probieren verschiedene Techniken aus und erstellen gemeinsam wunderschöne „loose florals“, die jedes kleine Kunstwerk aufwerten. In diesem digitalen Kurs sind sowohl Kursleiterin Ina Leiwesmeier als auch alles, was sie zeichnet, deutlich zu sehen, sodass ihr dem

Kurs anhand der gezeigten Beispiele leicht folgen könnt. Grundkenntnisse im Handlettering und im Umgang mit Aquarellfarben werden vorausgesetzt.

📌 Der Workshop ist für Teilnehmer\*innen mit ersten Erfahrungen im Handlettering geeignet. Eine Liste mit Materialempfehlungen wird vor Kursbeginn von der VHS verschickt. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Di, 07.05.2024, 19:30-21:00 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
Anmeldeschluss: Mo, 06.05.2024  
8,80 €

## 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.

#### 52001 | Hövelhof

Mi, 31.01.2024, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6  
25,00 €

#### 52002 | Salzkotten

Do, 01.02.2024, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

25,00 €



### 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\*innen 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.-28.02.2024, 17:30-21:15 Uhr

4x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

83,40 € / Ermäßigung möglich

### 52004 | Salzkotten

Do, 15.02.-07.03.2024, 17:30-21:15 Uhr

4x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzk., Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

83,40 € / Ermäßigung möglich

### 52005 | Geseke

#### Nähkurs „Spaß am Nähen“ für Einsteiger\*innen

Andrea Schniedertüns

Dieser Kurs ist für alle Näheinsteiger\*innen geeignet, die noch nie genäht haben. Unter fachkundiger Anleitung der ausgebildeten Bekleidungsfertigerin Andrea Schniedertüns erlernen die Teilnehmer\*innen zunächst den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und dem nötigen Zubehör. Anschließend wird das Erlernte beim Anfertigen von ersten, einfachen Nähprojekten wie Kissen, Loops, Körnerkissen, Einkaufstaschen o.ä. kreativ umgesetzt.

📌 Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen. Bitte Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoffschere

oder Rollschneider, Stoffklammern und Stecknadeln, Schneiderkreide sowie Nahttrenner mitbringen.

Mi, 07.02.-21.02.2024, 18:00-21:15 Uhr

3x, 13 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

81,20 € / Ermäßigung möglich

### 52006 | Delbrück

#### Nähkurs „Spaß am Nähen“

Andrea Schniedertüns

Dieser Nähkurs ist für Teilnehmer\*innen, die schon etwas Näherfahrung haben und diese mit dem Erlernen von weiteren, verschiedenen Nähtechniken erweitern wollen. Unter fachkundiger Anleitung der ausgebildeten Bekleidungsfertigerin beim Zuschneiden und Nähen können so individuell gestaltete Taschen, Stoffkörbe, Kissen, Turnbeutel o. ä. gezaubert werden. Zum nachhaltigen Thema Upcycling können hier auch alte Jeans oder ausrangierte Herrenoberhemden zu neuen, kreativen Projekten verarbeitet werden.

Am Infotermi, Donnerstag, 22.02.2024, 18:30-19:15 Uhr, wird besprochen, welches Material benötigt wird, bevor es losgehen kann. Außer am Infotermi sind dann mitzubringen: Nähmaschine,

Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband, Schere.

Do, 22.02.2024, 18:30-19:15 Uhr

Do, 29.02.2024, 18:30-21:30 Uhr

Do, 07.03.2024, 18:30-21:30 Uhr

Do, 14.03.2024, 18:30-21:30 Uhr

4x, 13 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,

Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

81,20 € / Ermäßigung möglich

### 52007 | Hövelhof

#### Weben - Altes Handwerk erlernen

Renate Regier

An eingerichteten Webstühlen und Webrahmen entstehen Schals, Handtücher, Tischläufer, Bänder, Bilder etc. aus unterschiedlichen Materialien wie Wolle, Baumwolle, Leinen oder Seide. Der Kurs weckt das Interesse am Weberhandwerk. Weben gehört zu den ältesten Handwerken der Menschheit, der Kurs hat das Ziel altes Handwerk und alte Kulturgüter zu bewahren.





Foto: R. Regier

❶ Anfallende Materialkosten werden direkt bei der Dozentin beglichen.

Besprechung der Webstücke, Verteilung von Webstühlen und Webrahmen an die Teilnehmer\*innen erfolgt am 30.01.2024, 19:00-20:30 Uhr, im Heimatzentrum Senne. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum Senne.

Sa, 17.02.2024, 09:00-18:00 Uhr

So, 18.02.2024, 09:00-18:00 Uhr

2x, 22 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70, Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

91,70 €

## 52008 | 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 Heimatzent-

rums können Sie verschiedene Strickstücke wie z. B. Mützen, Schals, Socken oder Handtaschen etc. fertigen. Alle Strickbegeisterten sind herzlich willkommen. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum Senne.

❶ Bitte Wollreste, Häkelnadeln oder passende Rund- und Stricknadeln nach Wahl mitbringen, um Techniken auszuprobieren.

Mo, 22.01.-18.03.2024, 19:00-21:00 Uhr

8x, 21,33 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70, Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## 52009 | Geseke

### Stricken lernen für Anfänger\*innen

Beatrice Ermisch

Stricken ist voll im Trend und hier platzt der Knoten ganz sicher! Gemeinsam mit Strickfan und Kursleiterin Beatrice Ermisch lernen Sie an drei Abenden die Grundlagen des Strickens kennen. Linke und rechte Maschen, Zunahmen und Abnahmen, Maschenanschlag und Maschen abketten: all das lernen Sie schrittweise. Neben einfachen Stricktechniken kommen auch Tipps zur Materialauswahl und geeigneten Werkzeugen nicht zu kurz. Am Ende des Kurses beginnen Sie mit Hilfe des Erlernten Ihr erstes kleines Projekt (z. B. ein Tuch oder ein einfacher Top-Down-Pullover), welches Sie dann zu Hause beenden können. Neben den motorischen Fähigkeiten wird beim Stricken auch Ihre Konzentration gefördert und Stress abgebaut.

❶ Bitte bringen Sie Wolle oder Wollreste für Probestücke und passende Rundstrick- oder Jackennadeln mit. Sie benötigen außerdem Wolle für ein Tuch oder Projekt nach Wahl. Näheres erfahren Sie

Hör-/Bücher  
Großkarten  
kleine Geschenke

◆

33142 Büren  
Burgstraße 43  
Tel.: 0 29 51/ 93 55 32

**Buchhandlung**



**Schrift & Ton**

- Bücher
- Hörbücher
- CDs / DVDs
- Großkarten
- Spiele
- kleine Geschenke
- Fotokopien

# BÜREN

# Open Air

**BÜREN OPEN AIR  
BOA** *ROCKS* **28. + 29. JUNI**

**OPEN AIR KINO**  
**19. + 20. + 21. JULI**

# IN DEN ALMEAUEN

# Kultur & Kulinarisches



Sa. 06.01.2024 | **Claire Huangci**  
Rittergut Störmede | Klavier-Recital



So. 28.01.2024 | **Kirschnereit & Hölscher**  
Rittergut Störmede | Kammerkonzert



So. 10.03.2024 | **Boggielicious**  
Altes Rathaus | Boggie Woogie & Blues



So. 17.03.2024 | **Geseke „Kultur-frei-Tag“**  
Kostenfreie Kulturevents im Studentrakt



Sa. 06.04.2024 | **Frank Lüdecke**  
Rittergut Störmede | Politisches Kabarett



So. 21.04.2024 | **Notos Quartett**  
Rittergut Störmede | Kammerkonzert

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

beim ersten Treffen. Es besteht die Möglichkeit am ersten Kursabend entsprechendes Material von der Kursleiterin zu erwerben. Bei Fragen zum Kurs oder den benötigten Materialien können Sie Kursleiterin Beatrice Ermisch unter 0176 21138676 kontaktieren.

Mo, 29.01.-19.02.2024, 19:00-21:15 Uhr  
3x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
56,20 € / Ermäßigung möglich



Foto: B Ermisch

### 52010 | Geseke

#### **Socken stricken (für Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen)**

Beatrice Ermisch

Strickprojekte sind der ideale Begleiter, weil sie in jede Tasche passen und Wartezeit zu Strickzeit wird! Wenn Sie rechte und linke Maschen und einen einfachen Maschenanschlag schon beherrschen, können Sie nun ein neues Strickprojekt in Angriff nehmen: selbstgestrickte Socken. Mit Strickfan und Kursleiterin Beatrice Ermisch besprechen Sie zunächst den Aufbau von Socken, die Angaben von Sockentabellen und das richtige Ausmessen. Im Kurs lernen Sie nicht nur die klassischen Fersen- und Spitzenformen, sondern auch einige neuere Techniken kennen, wie zum Beispiel die Bumerangferse. Die Dozentin stellt auf Wunsch auch gerne unterschiedliche Mustermöglichkeiten (z.B. GumGum) vor. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage selbstständig zu Hause Socken zu stricken. Ihre eigenen Wollkreationen eignen sich hervorragend als kreatives und individuelles Weihnachtsgeschenk.

📌 Bitte bringen Sie Sockenwolle und ein passendes Nadelspiel mit. Es besteht die Möglichkeit beim

ersten Treffen entsprechendes Material von der Kursleiterin zu erwerben. Bei Fragen zum Kurs oder den benötigten Materialien können Sie Beatrice Ermisch unter 0176 21138676 kontaktieren.

Mo, 26.02.-08.04.2024, 19:00-21:15 Uhr  
5x, 15 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
93,80 € / Ermäßigung möglich

## PLASTISCH- HANDWERKLICHES GESTALTEN

### 53001 | Delbrück

#### **Ton in meiner Hand**

Heike Kortmann

Freies Gestalten mit Ton, in diesem Kurs werden wir Gefäße aller Art, Figuren und Reliefs herstellen. Töpfern gehört zu den ältesten Handwerken der Menschheit, der Kurs hat das Ziel altes Handwerk und alte Kulturgüter zu bewahren. Ton und Glasuren werden von der Dozentin bereitgestellt und mit ihr direkt abgerechnet. (Materialkosten: 8,00 € pro Kilogramm)

📌 Mitzubringen sind: kleiner Naturschwamm und eine Schürze

Mi, 31.01.-10.04.2024, 19:00-21:00 Uhr  
9x, 24 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Nordring 2,  
Kunstraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
100,10 €

### 53002 | Delbrück

#### **Natürliche Floristik für die Osterzeit**

Claudia Welschhoff

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich für Handarbeit und natürliche Materialien begeistern und ihre Kreativität ausleben möchten. Erleben Sie die Faszination von handgemachten Dekorationen und lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln aus Blumen und Zweigen, die Sie im eigenen Garten oder auf einem Spaziergang sammeln, beeindruckende und individuelle Dekorationen für Ostern gestalten können, die Ihre Familie und Freunde in Staunen versetzen wird.



❶ Mitzubringen sind: Schere, Seitenschneider, Rosenschere und Klebepistole und wenn vorhanden österreichische Dekoartikel. Fehlende Materialien können bei Bedarf vor Ort von der Dozentin erworben werden.

Sa, 02.03.2024, 10:00-13:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Nordring 2,  
Kunstraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
16,70 €



Foto: C. Welschoff

## 53003 | Salzkotten

### Natürliche Floristik für die Osterzeit

Claudia Welschoff

Dekorieren mit natürlichen Materialien und Selbstgemachtes erlebt zurzeit eine große Nachfrage. Lernen Sie Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich für Handarbeit und natürliche Materialien begeistern und ihre Kreativität ausleben möchten. Erleben Sie die Faszination von handgemachten Dekoratio-

nen und lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln aus Blumen und Zweigen, die Sie im eigenen Garten oder auf einem Spaziergang sammeln, beeindruckende und individuelle Dekorationen für Ostern gestalten können, die Ihre Familie und Freunde in Staunen versetzen wird.

❶ Mitzubringen sind: Schere, Seitenschneider, Rosenschere und Klebepistole und wenn vorhanden österreichische Dekoartikel. Fehlende Materialien können bei Bedarf vor Ort von der Dozentin erworben werden.

Sa, 09.03.2024, 10:00-13:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Schule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 108

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
16,70 €

## 53004 | Hövelhof

### Rankhilfen und Staudenhalterungen selbst geflochten

Petra Franke

Ob für den Garten oder für die Fensterbank, jede Pflanze kann eine Dekoration oder auch wirkliche Halterung gebrauchen. Bei den Objekten für den eigenen Garten kann es die Staudenhalterung für Margeriten, fette Henne, Rittersporn, Pfingstrosen oder den Ginster sein, damit die Blüten nicht auf der Erde liegen, sondern etwas gestützt im Garten ihre Pracht zeigen können. Bei den Rankhilfen geht es eher in das Großformatige, ob man einen Komposter verstecken oder aber eine Kletterhilfe, für die Feuerbohnen oder die Klematis flechten möchte. Beide Möglichkeiten sind gegeben.

❶ Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum OWL. Die Materialkosten pro Ob-



Mediengestaltung  
Werbetechnik  
Fotodruck

G3 Werbung, Stargarder Straße 11, Paderborn [www.gdrei.de](http://www.gdrei.de)

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

jekt betragen ca. 20,00 €. Diese sind mit der Dozentin abzurechnen. Mitzubringen sind: Scharfes Messer (Taschenmesser oder Hippe), Rosenschere, Arbeitskleidung, Verpflegung, Kniekissen. Aufgrund der Materialbeschaffung ist eine Abmeldung vom Kurs nur bis zehn volle Werktage vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Do, 09.05.2024, 10:00-16:00 Uhr

1x, 7 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70,  
Haus d. histor. Handwerks

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

45,00 €



Foto: Heimatzentrum Senne

### 53005 | Zweckverband-VHS

#### Holz ist Kunst - Ein ambitionierter Workshop

Josef Risse

In diesem Kurs dürfen Sie sich intensiv mit Holz beschäftigen, mit Ihren künstlerischen und handwerklichen Fähigkeiten experimentieren und Ihr eigenes Kunstwerk erschaffen. Ziel ist dabei nicht, eine vorab entworfene Figur aus einem Stück Holz herauszuarbeiten. Vielmehr haben Sie die Gelegenheit, anhand unterschiedlichster Fundstücke charakteristische Eigenarten der Materie Holz zu entdecken, frei zu legen und sichtbar zu machen. Sie werden staunen, wozu Sie ein ausgedienter Zaunpfosten, eine abgebrochene Astgabel, ein Efeu-Geflecht oder ein Pappel-Geschwür inspirieren können! Schritt für Schritt werden daraus markante Kunstwerke - seien es Skulpturen, Schalen, Hocker oder auch Grillzangen. Ihr Dozent ist ein erfahrener und leidenschaftlicher Holzkünstler, der Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Ideen mit dem entsprechenden Werkzeug und hilfreichen Tipps zur Seite stehen wird. Der Austausch mit Gleichgesinnten und die Arbeit in einer natur- und denkmalgeschützten Umgebung können zusätzliche Bereicherungen für

Ihren Alltag sein. Der Workshop vermittelt grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich von Handwerkstechniken der Holzbearbeitung. Die beschriebene Vorgehensweise bei der Erarbeitung des eigenen Kunstobjektes dient der Entfaltung der Persönlichkeit sowie der Förderung der eigenen Kreativität. Die Verwendung des Werkstoffes Holz sowie das Arbeiten unter freiem Himmel sensibilisieren ferner für Nachhaltigkeit und schaffen eine Beziehung zur Natur.

❶ Sie dürfen eigene Fundstücke mitbringen oder sich aus dem reichhaltigen Fundus des Dozenten bedienen. Materialkosten (abhängig vom Fundstück und Verbrauch) werden ggf. direkt an den Dozenten entrichtet. Für die Kursteilnehmer\*innen besteht die Möglichkeit, mittags gemeinsam zu essen. Die Kosten dafür betragen 12,00 € pro Tag (Getränke inbegriffen). Bitte festes Schuhwerk, Arbeitshandschuhe und wetterangepasste Kleidung mitbringen. Bei gutem Wetter kann unter freiem Himmel gearbeitet werden.

Fr, 24.05.2024, 14:00-18:00 Uhr

Sa, 25.05.2024, 09:00-16:30 Uhr

So, 26.05.2024, 09:00-16:30 Uhr

3x, 21 UStd.

Objektwerkstatt Josef Risse, Gesselter Hude 50,  
33106 Paderborn

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

185,00 €

## MUSIK, TANZ UND THEATER



#### Ukulelespiel für Einsteiger\*innen. Schnupperkurs für Jugendliche (ab 13 Jahren) und Erwachsene

Olaf E. Mertins, freiberuflicher Musiklehrer

Die Teilnehmenden erhalten im Laufe des Kurses eine grundlegende Einführung in das Ukulelespiel und erlernen elementare Spieltechniken (Fingersatz, Zupfen, Anschlagtechnik). Zunächst vermittelt der Kurs grundlegendes musikalisches Basiswissen (Rhythmus, Tempo, Notenaufbau, Standard-Tonsystem). Ziel des Kurses ist, die passende Haltung des Instruments und die Griffposition der Finger zu trainieren. Im Vordergrund stehen die praktische Umsetzung von Basisakkorden und das Spielen von



zwei bis drei einfachen Liedern. Auch das regelmäßige Üben der Spielstücke wird trainiert. Aufbau, Bauformen, Materialien und Techniken zur Standardstimmung der Ukulele runden den Kurs gut ab. Die im Kurs gespielte Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

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

#### 54001 | Geseke

Sa, 17.02.-13.04.2024, 14:00-14:45 Uhr  
8x, 8 UStd.  
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
39,00 €

#### 54002 | Delbrück

Mo, 11.03.-13.05.2024, 19:00-19:45 Uhr  
8x, 8 UStd.  
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
39,00 €

### Gitarrenspiel für Einsteiger\*innen. Schnupperkurs für Jugendliche (ab 13 Jahren) und Erwachsene

Olaf E. Mertins, freiberuflicher Musiklehrer  
Die Teilnehmenden erhalten im Laufe des Kurses eine grundlegende Einführung in das Gitarrenspiel und erlernen elementare Spieltechniken (Fingersatz, Zupfen, Anschlagtechnik). Zunächst vermittelt der Kurs grundlegendes musikalisches Basiswissen (Rhythmus, Tempo, Notenaufbau, Standard-Tonsystem). Ziel des Kurses ist, die passende Haltung des Instruments und die Griffposition der Finger zu trainieren. Im Vordergrund stehen dabei die praktische Umsetzung von Akkordbegleitungen. Dazu werden die wichtigsten Grundakkorde unterrichtet

und anhand von ausgewählten Liedern und Songs gefestigt. Der Arm für die Schlagbegleitung wird speziell trainiert. Aufbau, Bauformen, Materialien und Techniken zur Standardstimmung der Gitarre runden den Kurs gut ab. Die im Kurs gespielte Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

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

#### 54003 | Geseke

Sa, 17.02.-13.04.2024, 13:00-13:45 Uhr  
8x, 8 UStd.  
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
39,00 €

#### 54004 | Salzkotten

Di, 12.03.-14.05.2024, 19:00-19:45 Uhr  
8x, 8 UStd.  
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
39,00 €

#### 54005 | Salzkotten

### Blues Harp-Workshop - Mundharmonika einfach spielend lernen für Einsteiger\*innen

Dieter Kropf  
Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues! Die Mundharmonika - und gerade die sogenannte Blues Harp - ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

zuhause leicht nachspielen und variieren können.  
① Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen oder eine Big River Harp zum Preis von ca. 35,00 € vor Ort erwerben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.



Foto: D. Kropp

Sa, 22.06.2024, 09:30-16:30 Uhr  
1x, 9 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsst. Lange Straße 56, Raum 1  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12  
59,60 €

### 54006 | Salzkotten

#### Crashkurs Discofox und Walzer

Julia Westhölter

Discofox und Walzer sind wohl von keiner Tanzfläche wegzudenken. Es werden jeweils die Grundschritte und einfache Variationen gezeigt. Eine ausgewogene Musikauswahl zwischen Charts, Schlager und Tanzmusik rundet diesen Kurs ab. Das Angebot bietet sowohl Neueinsteiger\*innen als auch Erfahrenen die Möglichkeit das Tanzfieber zu entdecken oder wieder aufleben zu lassen.

① Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte etwas zu trinken mitbringen.

So, 10.03.-17.03.2024, 18:00-19:30 Uhr  
2x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10  
15,00 €

### 54007 | Büren

#### Tanzkurs für Brautpaare

Julia Westhölter

Ihre Hochzeit können Sie kaum erwarten. Wenn Sie

an den Hochzeitstanz denken, wird Ihnen aber flau im Magen? Keine Sorge: In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie als Paar aus tänzerischer Sicht für Ihren großen Tag wissen müssen. Hier lernen Sie die Grundschritte im Discofox und Langsamen Walzer sowie erste einfache Drehungen. Der Kurs ist für Nicht-Tänzer oder Neulinge auf dem Parkett geeignet. Auch die Trauzeug\*innen sind im Kurs herzlich willkommen.

① Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte bringen Sie etwas zu trinken mit.

So, 18.02.-25.02.2024, 18:00-19:30 Uhr  
2x, 4 UStd.

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

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



#### Schnupperkurs Discofox

Julia Westhölter

Discofox ist wohl von keiner Feier wegzudenken. Jedes Schützenfest, jede Party, jede Hochzeit und jedes andere Event mit Tanzeinlage braucht diesen Tanz, der zu fast jeder Musik getanzt werden kann. Das Eins-Zwei-Tip geht allen Teilnehmer\*innen schon nach wenigen Minuten in Fleisch und Blut über. Anschließend kann der Discofox durch Dreh- und Wickelfiguren abgewandelt und kreativ immer wieder neu zusammengesetzt werden. Eine ausgewogene Musikauswahl zwischen Charts, Schlager und Tanzmusik rundet diesen Kurs ab. Das Angebot bietet sowohl Neueinsteiger\*innen als auch Erfahrenen die Möglichkeit das Tanzfieber zu entdecken oder wieder aufleben zu lassen.

① Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte etwas zu trinken mitbringen.

### 54008 | Geseke

So, 14.04.-21.04.2024, 18:00-19:30 Uhr  
2x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10  
15,00 €

### 54009 | Salzkotten

So, 09.06.-16.06.2024, 18:00-19:30 Uhr  
2x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10  
15,00 €

HÖVELHOFER FESTTERMINE  
2024

# Wir feiern ...



**28. April**  
**Maibaum- & Radelfest**



**4. – 6. Oktober**  
**210. Hövelmarkt**



**6. – 8. Dezember**  
**Nikolausmarkt  
am Schloss**

**Der Verkehrsverein  
lädt herzlich ein!**



## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

### 54010 | Bad Wünnenberg

So, 23.06.-30.06.2024, 18:00-19:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappellekiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,00 €

## HOBBY UND FREIZEIT

### 56001 | Delbrück

#### Styling für feines Haar

Gabriela Liekmeier

Hier erhalten Sie wertvolle Ideen, wie Sie ihr feines Haar stylen. Das „richtige“ Fönen und das Arbeiten mit Hilfsmitteln wird gemeinsam geübt - der erste Schritt, um im feinen Haar mehr Volumen zu zaubern und die Haare voller aussehen zu lassen. Mit feinem Haar lassen sich traumhafte Frisuren stylen. Ob für einen festlichen Anlass oder für den Alltag, Sie erhalten einfache Techniken und Tipps, die Sie selbst bei sich umsetzen können. Werden Sie selbst Profi für Ihr Haar! Voraussetzung für die Teilnahme ist kinnlanges bis schulterlanges Haar.

❶ Mitzubringen sind: Fön, Lockenstab oder Glätteisen, Kamm, Rundbürste, Bürste, Toupierkamm bzw. Stielkamm. Es fallen Materialkosten in Höhe von 5,00 € an, die direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Do, 07.03.2024, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Friseursalon Gabriela Liekmeier; 33129 Delbrück,  
Kneippstraße 8

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

28,80 €

### 56002 | Delbrück

#### Festliche Frisuren für die Feiertage

Gabriela Liekmeier

Ein großes Fest steht an und sie wollen selbst eine elegante Frisur zaubern - kein Problem! In diesem Workshop lernen Sie schöne, leicht und ohne großen Aufwand umsetzbare Frisuren für den Alltag oder ein tolles Fest. Ob Haarschmuck im Haar befestigen, flechten oder Locken machen, mit etwas Übung kann das jede und jeder.

❶ Mitzubringen sind: Bürste, Toupierkamm/Stielkamm und Haarschmuck falls vorhanden. Voraussetzung ist mittellanges bis langes Haar. Es fallen Materialkosten in Höhe von 5,00 € an, die direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Do, 14.03.2024, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Friseursalon Gabriela Liekmeier; 33129 Delbrück,  
Kneippstraße 8

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

28,80 €



#### Flechttechniken - Kleine Kunstwerke auf dem Kopf

Gabriela Liekmeier

Französische Zöpfe, Fischgräten-Zöpfe oder ein geflochtener Gretchen-Haarkranz sind für viele Menschen ein Inbegriff von Weiblichkeit. Aber ist das Flechten nicht wahnsinnig kompliziert? Auf keinen Fall! Gerade Flechtfrisuren sind die perfekte Lösung sowohl für Arbeit und Freizeit als auch für glamouröse Anlässe. Hier lernen Sie Techniken wie das Flechten garantiert klappt. Danach können Sie durch die Anleitung - Schritt für Schritt - die beliebtesten Flechtfrisuren selbst zaubern.

❶ Mitzubringen sind: Bürste, Toupierkamm/ Stielkamm und Haarschmuck falls vorhanden. Voraussetzung: mittellanges bis langes Haar. Die Materialkosten betragen ca. 5,00 € und sind an die Dozentin zu entrichten.

### 56003 | Salzkotten

Mi, 17.04.2024, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

28,80 €

### 56004 | Delbrück

Di, 14.05.2024, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Friseursalon Gabriela Liekmeier; 33129 Delbrück,  
Kneippstraße 8

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

28,80 €

# Verrückt nach Kreativem?

Dozent\*in bei der  
VHS vor Ort werden!

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



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





# Heimatzentrum Senne

Staumühler Str. 70  
05257/5009-830  
33161 Hövelhof



[www.heimatzentrum-senne.de](http://www.heimatzentrum-senne.de)  
[carsten.tegethoff@hoevelhof.de](mailto:carsten.tegethoff@hoevelhof.de)

Das Heimatzentrum Senne beherbergt einige historische sennetypische Gebäude. Altbäuerliche Aktivitäten, historisches Handwerk sowie Heimatpflege und Brauchtum werden hier gepflegt.

Besucher sind nach Absprache jederzeit willkommen.

Folgende Veranstaltungen planen wir derzeit unter Vorbehalt.

## Singen unter dem Weihnachtsbaum

**Mi. 10.1.24 um 19.00 Uhr**

Bei weihnachtlichen Liedern, Vorträgen, Gedichten im festlich geschmückten Haus soll noch einmal weihnachtliche Stimmung aufkommen.

Dazu gibt's Glühwein, Kekse...



## Autorenlesung Irmgard Ridder

**„Meine ostwestfälische Kindheit“**

**Mi. 6.3.24 um 19.00 Uhr**

Anekdoten aus ihrer Kindheit in den 1970er Jahren: Sie schreibt von ihrer „Omma“, dem „in der Ecke stehen“ als Strafe, dem „Chymnasium“, abenteuerlichen Spielen u. v. m.

## Blütenteppich zu Fronleichnam am 30.5.24

Vor dem Altar in der Pfarrkirche St. Joh. Nepomuk gestalten wir einen üppigen Blumenteppeich. Die Aktion lehnt an die alte Tradition der Gestaltung von Stationen entlang des Prozessionsweges an.



## 50 Jahre plattdeutscher Kreis

**So. 16.6.24 Von 10.30-17.00 Uhr „Tag der offenen Tür“** mit Rahmenprogramm



# Ernährung und Kochen

Die Bildungsangebote fördern  
eine verantwortungsvolle und  
nachhaltige Lebensgestaltung sowie  
das Gesundheitsbewusstsein.

# 6

Ernährung  
und Kochen

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

### Gesunde Ernährung

Ernährung ist mehr als reine Nahrungsaufnahme: Eine vollwertige und gesunde Ernährung kann unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Nur wer versteht, wie wir uns nährstoffreich und ausgewogen versorgen, kann einen gesunden Lebensstil führen. Verschiedene Studien legen nahe, dass mit einer bewussten Ernährung sogar verschiedenen Krankheiten vorgebeugt werden kann. Auch unsere mentale Gesundheit können wir mit der richtigen Ernährung unterstützen.

Die Grundlage für eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung ist die richtige Auswahl, Zusammenstellung und Zubereitung von hochwertigen Lebensmitteln. In unserem Fachbereich „Kochen und Ernährung“ finden Sie deshalb eine breite Auswahl unterschiedlicher Kurse. Beim gemeinsamen Kochen lernen Sie Koch- und Zubereitungstechniken kennen und wenden diese praktisch an.

### Interkulturelle Einflüsse

Nicht zuletzt bedeutet Essen auch Heimat. In unseren Kochkursen können Sie daher unsere regionale Küche ebenso wie internationale kulinarische Einflüsse entdecken. Dabei lernen Sie nicht nur neue Zutaten und Rezepte, sondern auch die Essgewohnheiten und -traditionen anderer Regionen und Länder kennen. Anderen Kulturen offen und interessiert gegenüberzutreten fördert den interkulturellen Austausch und das gegenseitige Verständnis.

### Nachhaltigkeit

Ernährung ist stets auch eine Ressourcenfrage. Die Produktion von Nahrungsmitteln wirkt sich immer auch auf unsere Umwelt aus. Weite Transportwege, hoher Wasserverbrauch, Zerstörung von Lebensräumen: das alles sind ebenso verbreitete wie schädliche Maßnahmen für die Vielfalt in unseren Supermarktregalen. Mit ihren Kaufentscheidungen können Verbraucher\*innen zu einer nachhaltigeren Lebensmittelversorgung beitragen. Daher sind Kochkurse auch der richtige Ort, um sich mit der Herkunft und Qualität von Lebensmitteln auseinanderzusetzen. Auch die richtige Lagerung von Lebensmitteln, das sinnvolle Anlegen von Vorräten und eine durchdachte Resteverwertung sind Teil der Auseinandersetzung mit unserem eigenen Konsumverhalten.

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS





Foto: izusek/iStock

## Gesunde Ernährung

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

### 61001 | Online

#### Natürlich entgiften - Der Körper kann das!

Angelika Dechering

In unserem Körper gibt es natürliche Entgiftungsprozesse. Diese Prozesse sind notwendig, um Abfallprodukte (z.B. des Stoffwechsels) und Schadstoffe (z.B. aus der Nahrung) aus dem Körper zu transportieren. An der Entgiftung des Körpers sind vor allem Leber, Darm, Nieren, Haut und Lunge beteiligt. Normalerweise funktioniert die körpereigene Entgiftung von alleine, aber gerade in Stress- und Belastungssituationen kann eine gezielte Entlastung des Körpers sehr hilfreich sein. Wir sprechen heute über Ernährung, Nährstoffversorgung und die Möglichkeiten der Naturheilkunde, den Körper bei der Entgiftung zu unterstützen. Der Säure-Basen-Haushalt und das Fasten sind auch Thema des Vortrags von Heilpraktikerin Angelika Dechering.

Di, 30.01.2024, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Mo, 29.01.2024

16,00 €

### 61002 | Online

#### Mein Immunsystem natürlich stärken

Angelika Dechering

Hinter dem Begriff „Immunsystem“ verbirgt sich unser körpereigenes Abwehrsystem. Viele Organe (z.B. Haut, Darm, Milz) und Körperfunktionen sind Teil dieses komplexen Systems. Es schützt uns zum Beispiel vor Viren, Bakterien und Pilzen, aber auch vor gefährlichen Substanzen wie Schwermetallen. Gerade in der Erkältungszeit ist es daher umso wichtiger unseren Körper gezielt zu unterstützen. An diesem Abend erfahren Sie, wie wir dem Immunsystem und somit unserer Gesundheit sinnvoll und aktiv helfen können: Welchen Einfluss haben Ernährung, Darmgesundheit und Schlafqualität auf die Abwehrleistung unseres Körpers? Was können wir konkret tun, um den Körper zu entlasten? Heilpraktikerin Angelika Dechering gibt viele leicht umsetzbare Tipps und Ideen für den Alltag mit.

Di, 20.02.2024, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Mo, 19.02.2024

16,00 €

### 61004 | Online

#### Fasten - Methoden, Vorteile und Risiken im Überblick

Angelika Dechering

Zu fasten bedeutet, für eine gewisse Zeitspanne bewusst und freiwillig keine Nahrung zu sich zu nehmen oder auf bestimmte Lebens- und Genuss-

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

mittel zu verzichten. Eine Studie zum Heißfasten (Wilhelmi, 2019) legt zum Beispiel nahe, dass diese Methode positive gesundheitliche Effekte hervorrufen kann (z.B. Normalisierung des Blutdrucks, Verbesserung von Diabetes-Parametern). An diesem Abend nehmen wir das Thema Fasten daher einmal genauer unter die Lupe: Welchen Bezug hat das Fasten zu unserer Gesundheit? Welche Fastenmethoden gibt es? Und wie werden sie konkret durchgeführt? Ganz praxisnah berichtet Heilpraktikerin Angelika Dechering über das Fasten und bringt viele Tipps und Informationen aus ihrer praktischen Erfahrung für die Umsetzung zuhause mit.

Di, 12.03.2024, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Mo, 11.03.2024

16,00 €



Foto: metamorworks/iStock

### 61005 | Online

#### Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Welche Rolle hat der Darm?

Angelika Dechering

Nahrungsmittelunverträglichkeiten gibt es viele: Laktoseintoleranz, Glucose-Malabsorption, Glutensensitivität, Sorbitunverträglichkeit und dann auch noch das Thema Histamin. Was steckt dahinter? In diesem Vortrag werden die einzelnen Varianten der Unverträglichkeiten von der Entstehung über die Diagnose bis zum Umgang im Alltag erläutert. Worauf ist bei der Ernährung zu achten? Welche Alternativen zum dauerhaften Meiden der problematischen Lebensmittel gibt es? Wir besprechen alltägliche Situationen und beleuchten, was an Veränderungen im Alltag praktisch und gut umsetzbar ist. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den Bereichen

Ernährung, Nährstoffversorgung und Lebensstil. Die Förderung der Darmgesundheit nimmt an diesem intensiven Abend einen besonderen Stellenwert ein.

Di, 11.06.2024, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Mo, 10.06.2024

16,00 €

### 61006 | Online

#### Essen für die Gesundheit - Nahrung als Medizin

Dagmar Lehmkuhl

Woran liegt es, dass Zivilisations- und Autoimmunerkrankungen immer weiter zunehmen? Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Krebs, Demenz und Parkinson nehmen weiter zu, genauso wie Knochen- und Gelenksbeschwerden, Magen-Darm-Probleme, Konzentrationsstörungen, Burn Out u. v. m. – diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen. War bis Anfang der 70er Jahre ein Herzinfarkt noch eine „Manager-Krankheit“ und Krebs und Diabetes im privaten Umfeld kaum zu finden, kennt heute jeder jemanden aus dem Familien- und Freundeskreis, der daran leidet. Die Diabeteszahl bei Jugendlichen hat sich in den letzten 10 Jahren verfünffacht. Keiner möchte selbst betroffen sein. Wir werden zwar immer älter – aber auch immer kränker. In diesem Vortrag geht es unter Anderem um folgende Punkte: Wie beeinflussen Lebensmitteln unsere Gesundheit? Ist gesunde Ernährung aus dem Supermarkt heute noch möglich? Wie stärken ich meine eigenen Immunabwehrkräfte? Sie erhalten eine Übersicht und umfangreiche Informationen, wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und stärken können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achtgeben sollten. Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst von Autoimmunerkrankungen betroffen. In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

Fr, 14.06.2024, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Do, 13.06.2024

18,80 €

## 61003 | Online

### Gesund abnehmen - gewusst wie!

Angelika Ströhmeier, Ernährungsberaterin

Sie möchten Ihr Gewicht auf gesunde Weise reduzieren und langfristig Ihre Gesundheit verbessern? Dieser Kurs bietet Ihnen die notwendigen Grundlagen, um Ihre Abnehmziele zu erreichen, ohne auf radikale Diäten oder fragwürdige Trend zurückgreifen zu müssen. Mit Ernährungsberaterin Astrid Ströhmeier lernen Sie die Grundprinzipien der gesunden Gewichtsreduktion kennen: die Bedeutung ausgewogener Ernährung, gesunde Essgewohnheiten und Essverhalten, sowie Strategien zur Motivation und Selbstkontrolle. Auch über versteckte Fallen und Hürden auf dem Weg der Gewichtsreduktion wird informiert, um diese aktiv meiden zu können. Am zweiten Kursabend lernen Sie dann, die erlernte Theorie aktiv in die Praxis umzusetzen. Das Zubereiten von köstlichen, gesunden Gerichten wird Fokus des Praxisteils sein. Diese Gerichte überzeugen nicht nur Ihren Gaumen, sondern bieten auch alle notwendigen Nährstoffe für Ihren Körper und unterstützen effektiv bei der Gewichtsreduktion. Dies ist die Gelegenheit, Ihre Theoriekenntnisse umzusetzen und Ihre kulinarischen Fähigkeiten zu erweitern, ohne dabei auf Genuss verzichten zu müssen.

📌 Bitte einen Behälter für die Speisereste mitbringen! Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

Mi, 14.02.2024, 18:30-20:00 Uhr

Mi, 21.02.2024, 18:30-21:30 Uhr

2x, 6 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

50,50 € / Ermäßigung möglich



Foto: congerdesign/Pixabay

## 61007 | Delbrück

### Führung im Naturkräutergarten

Stefanie Beringmeier, Gärtnerin und Kräuterpädagogin

Hereinspaziert in den Naturkräutergarten Wilde Welt. Kommen Sie mit auf einen Rundgang durch meinen 1.400 qm großen Garten. Lernen Sie verschiedene Wildkräuter kennen und erleben Sie, dass diese nicht lästig, sondern lecker sind. Im Anschluss an den Rundgang durch den Naturkräutergarten gibt es in gemütlicher Runde einen Imbiss.

📌 Treffpunkt und Parken auf dem Schlinghof. Bitte wetterentsprechende Kleidung tragen. Die Kosten für den Imbiss sind in der Gebühr enthalten.

Do, 18.04.2024, 16:30-19:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Wilde Welt, Schlinghof, Prozessionsweg 1a

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

26,00 €



### Rund um herzgesund ernähren

Angelika Ströhmeier, Ernährungsberaterin

In einem theoretischen Teil von ca. einer Stunde erklärt die Ernährungsberaterin, was das Herz-Kreislaufsystem benötigt, um gesund zu bleiben und wo die Risiken und Fallstricke liegen. Anschließend werden herzgesunde, schmackhafte Gerichte zubereitet.

📌 Bitte einen Behälter für die Speisereste mitbringen! Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

## 61008 | Hövelhof

Mi, 15.05.2024, 18:30-22:00 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

27,60 € / Ermäßigung möglich

## 61009 | Delbrück

Mi, 22.05.2024, 18:30-22:00 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

27,60 € / Ermäßigung möglich

### KOCHEN

#### 61015 | Geseke

##### **Aufläufe - Mal süß, mal pikant**

Astrid Heilkenbrinker

Verschiedene Lebensmittel wie Nudeln und Kartoffeln werden in diesem Kurs zu leckeren Aufläufen verarbeitet.

Die Kursleiterin Astrid Heilkenbrinker wird Ihnen zeigen, wie vielseitig verschiedene Lebensmittel kombiniert werden können, die die ganze Familie überzeugen!

📌 Bitte bringen Sie ein Spül- und Geschirrtuch, eine Schürze und einen Restbehälter mit. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten. In Kooperation mit dem evang. Familienzentrum Senfkorn, Geseke.

Mi, 31.01.2024, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

#### 61016 | Geseke

##### **Suppen: Kreative Kochkunst im Topf**

Astrid Heilkenbrinker

In diesem Kurs entdecken wir die köstliche Welt der Suppen. Mit Kursleiterin Astrid Heilkenbrinker kochen Sie klassische Eintöpfe, Party-Highlights und delikate pürierte Suppen. Darüber hinaus lernen Sie leckere Suppeneinlagen für klare Brühen zuzubereiten, wie zum Beispiel vegetarische Markklößchen oder Fädle. Entdecken Sie die Aromen und Techniken, die Suppen zu echten Geschmackserlebnissen machen und meistern Sie die Kunst des Suppekochens für jeden Anlass.

📌 Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten. In Kooperation mit dem evang. Familienzentrum Senfkorn.

Mi, 21.02.2024, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €



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

**vhs-vor-ort.de**

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

Foto: Boris Hübner/stock



Foto: Elena Danileiko/iStock

#### 61017 | Geseke

##### **Auf die Pasta, fertig, basta!**

Astrid Heilkenbrinker

In diesem Kurs erleben Sie eine kulinarische Reise durch die Vielfalt der Pasta. Es werden Pasta-Gerichte in all ihren Variationen und verschiedensten Garmethoden zubereitet. Von klassischer Lasagne bis zu einem typisch italienischen Auflauf - Kursleiterin Astrid Heilkenbrinker bringt Ihnen viele neue, spannende Pasta-Kreationen näher. Tauchen Sie ein in die Welt der Nudeln und lernen Sie, wie Sie köstliche Pasta-Gerichte zaubern können!



**1** Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten. In Kooperation mit dem evang. Familienzentrum Senfkorn.

Mi, 20.03.2024, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

## 61018 | Geseke

### Auf Zack mit Hack

Astrid Heilkenbrinker

Mit Dozentin Astrid Heilkenbrinker entdecken Sie die Vielfältigkeit des Kochens mit Hackfleisch. Mit Hack lassen sich sowohl köstliche Vorspeisen als auch herzhaft Hauptgerichte zaubern. Von Suppen mit Hackeinlage, über Frikadellen bis zur Hacktorte mit Käse - hier lernen Sie, wie Sie Hackfleisch in verschiedensten Rezepten verarbeiten können. Ein Muss für jeden Hackfleischliebhaber!

**1** Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 9,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten. In Kooperation mit dem evang. Familienzentrum Senfkorn.

Mi, 12.06.2024, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €



### Fingerfood

Hiltrud Stöver

Für viele Anlässe eignet sich Fingerfood als Snack sehr gut. Bei diesem Kurs werden Sie erlernen, wie man mit Ruckzuck-Rezepten feine Häppchen, raffinierte Cocktailbissen und herzhaft Muffins herstellt. Gegessen werden die Köstlichkeiten von der Hand in den Mund; ganz unkompliziert und unheimlich lecker.

**1** Bitte Schürze, Geschirrtuch und Teller mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 8,50 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

## 1019A | Salzkotten

Sa, 13.04.2024, 11:00-14:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

## 61019B | Bad Wünnenberg

Sa, 20.04.2024, 11:00-14:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

## 61019C | Büren

Sa, 27.04.2024, 11:00-14:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

## 61020 | Hövelhof

### Vegetarisches für unterwegs

Angelika Ströhmeier, Ernährungsberaterin

Gesunde, leckere und sättigende Snacks für unterwegs stehen heute Abend im Mittelpunkt. Egal ob für einen Tagesausflug, ein Picknick, oder die Mittagspause bei der Arbeit: unter Anleitung von Ernährungsberaterin Angelika Ströhmeier bereiten Sie vegane und vegetarische Kleinigkeiten zu. Zunächst erhalten Sie einen Überblick, was Menschen mit vegetarischer Ernährung brauchen, damit sie im Alltag gut versorgt sind. Dann bereiten Sie verschiedene kleine Mahlzeiten mit frischen Zutaten zu (z. B. Aufstriche, Waffeln, Gebäck). Zum Schluss genießen Sie die Speisen gemeinsam in gemütlicher Runde.

**1** Bitte einen Behälter für die Speisereste mitbringen! Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

Mi, 20.03.2024, 18:30-22:00 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

26,10 € / Ermäßigung möglich

## 61021 | Delbrück

### Vegetarisches für unterwegs

Angelika Ströhmeier, Ernährungsberaterin

Gesunde, leckere und sättigende Snacks für unterwegs stehen heute Abend im Mittelpunkt. Egal ob

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

für einen Tagesausflug, ein Picknick oder die Mittagspause bei der Arbeit, unter Anleitung von Ernährungsberaterin Angelika Ströhmeier bereiten Sie vegane und vegetarische Kleinigkeiten zu. Zunächst erhalten Sie einen Überblick, was Menschen mit vegetarischer Ernährung brauchen, damit sie im Alltag gut versorgt sind. Dann bereiten Sie verschiedene kleine Mahlzeiten mit frischen Zutaten zu (z. B. Aufstriche, Waffeln, Gebäck). Zum Schluss genießen Sie die Speisen gemeinsam in gemütlicher Runde.

📌 Bitte einen Behälter für die Speisereste mitbringen! Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

Mi, 24.04.2024, 18:30-22:00 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

26,10 € / Ermäßigung möglich



Foto: Alex Rath/iStock

### 61022 | Geseke

#### Es geht auch ohne Fleisch - Vegetarische Gerichte

Astrid Heilkenbrinker

Vegetarische Gerichte sind nicht nur lecker, sondern auch äußerst vielseitig. In diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt und Genussmöglichkeiten der vegetarischen Küche. Lernen Sie kreative Rezepte, nützliche Kochtechniken und den ausgewogenen Einsatz von pflanzlichen Zutaten kennen. Die Kursleiterin Astrid Heilkenbrinker zeigt Ihnen, wie Sie köstliche, gesunde Gerichte zubereiten, die nicht nur Vegetarier begeistern. Tauchen Sie ein in die Welt des Gemüses, der Hülsenfrüchte und mehr und lassen Sie sich von neuen Geschmackserleb-

nissen inspirieren. Ein Genuss für Gaumen und Gesundheit!

📌 Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten. In Kooperation mit dem evang. Familienzentrum Senfkorn.

Mi, 17.04.2024, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

### 61023 | Hövelhof

#### Bunt und gesund: Vegane und vegetarische Bowls

Angelika Ströhmeier, Ernährungsberaterin

Vielseitig, frisch und gesund: Bowls liegen zu Recht im Trend! Mit knackigem Gemüse, sättigenden Kohlenhydraten und wichtigen Eiweißquellen lassen sie sich für jeden Geschmack passend zusammenstellen. Wie eine ausgewogene Bowl aussehen sollte, damit Sie eine vollwertige Mahlzeit zu sich nehmen, erfahren Sie heute theoretisch und natürlich auch ganz praktisch. Ernährungsberaterin Angelika Ströhmeier erklärt anschaulich, worauf wir achten sollten, wenn wir uns vegan oder vegetarisch ernähren. Dann stellen wir selber abwechslungsreiche Bowls zusammen (z. B. Kartoffel-Bowl mit Avocado, Bowl mit Linsen und Kichererbsen). Zum Schluss genießen wir unsere köstlichen Kreationen in gemütlicher Runde.

📌 Bitte einen Behälter für die Speisereste mitbringen! Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

Mi, 17.04.2024, 18:30-22:00 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

26,10 €/Ermäßigung möglich



#### Die Welt der Burger. Mehr als nur Fastfood

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

Burger bilden in ihrer Vielfalt eine eigene kulinarische Welt. Koch und Küchenmeister Jens Schröter zeigt Ihnen anhand neuer Rezepte, wie Sie diese Vielfalt in Ihre heimische Küche holen und ohne großen Aufwand in leckere und abwechslungsreiche Gerichte verwandeln. Entgegen ihrem Ruf als ungesundes Fastfood werden Ihre selbstgemach-

**Kochleidenschaft?**

**Dozent\*in bei der  
VHS vor Ort werden!**



Foto: Boris Jovanovic/stock

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



## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

ten Burger dank hochwertigem Fleisch, frischem Salat und Gemüse sowie knackigem Topping nicht nur schmackhaft, sondern auch ausgewogen und gesund. Dazu gibt es eine kleine Warenkunde und viele wertvolle Küchentipps. Themen wie Regionalität, Nachhaltigkeit, Saisonalität oder auch Küchenhygiene runden den Abend lehrreich ab.

📌 Mitzubringen sind: Geschirrtücher, Schneid- und Schälmesser bzw. Gemüseschäler sowie Behälter für Speisereste und (sofern vorhanden) eine Burger-Pressen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 13,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.

### 61030 | Büren

Di, 30.01.2024, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

### 61031 | Delbrück

Do, 01.02.2024, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

### 61032 | Salzkotten

Do, 22.02.2024, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €



### Dinner in Weiß: Alles für den Picknickkorb

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

In diesem Jahr findet in Salzkotten - aus der Tradition heraus wieder an einem geheimen Ort - das „Dinner en blanc“ statt. Für dieses außergewöhnliche Event, dass in den letzten Jahren jeweils von über 1.000 Menschen besucht wurde, lernen Sie in diesem Kurs Rezeptideen für gleichermaßen originelle wie schmackhafte kulinarische Kleinigkeiten kennen und bereiten diese selbstverständlich auch zu. Die Variationen reichen von abwechslungsreichem Fingerfood, darunter beispielsweise kalt gereichten Fleischhäppchen, vegetarische Spieß- oder Gebäck. Bon appétit! Im Kurs erhalten Sie

praktische Tipps und reichlich Gelegenheit, sich auszutesten. Ferner erwarten Sie eine kleine Warenkunde. Themen wie Regionalität, Nachhaltigkeit, Saisonalität oder auch Küchenhygiene runden den Kurs wissenswert ab.

📌 Bitte einen scharfen Sparschäler, Schneidmesser und Brett, Kochschürze, Geschirrtuch sowie Behälter für Speisereste mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 14,00 € und ist vor Ort zu entrichten.

### 61036 | Salzkotten

Do, 23.05.2024, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 126, Lehrküche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

### 61037 | Salzkotten

Di, 28.05.2024, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 126, Lehrküche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

### 61038 | Geseke

#### Köstlichkeiten mit Erdbeeren, Spargel und Rhabarber

Astrid Heilkenbrinker

Es ist endlich wieder Zeit für die saisonalen Schätze des Frühjahrs. In diesem Kurs entdecken Sie zusammen mit Kursleiterin Astrid Heilkenbrinker die kulinarische Vielfalt des Frühlings. Hier stehen Erdbeeren, Spargel und Rhabarber im Mittelpunkt und Sie lernen, wie Sie diese in verschiedenen Gerichten besonders lecker verwenden können. Ob süß oder herzhaft - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

📌 Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 9,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten. In Kooperation mit dem evang. Familienzentrum Senfkorn, Geseke.

Mi, 15.05.2024, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €



## Neues mit Spargel und Erdbeeren: Saisonal, gesund und lecker

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister  
Er gilt als „König unter den Gemüsen“. Sein feiner Geschmack und die vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten vom Dünsten bis zum Braten machen ihn so beliebt. Wenn es um die saisonale Zubereitung von Spargel geht, darf natürlich auch die Erdbeere nicht fehlen. Gemeinsam werden wir in diesem Kochkurs ein Spargelmenü zubereiten, verkosten und natürlich fachsimpeln, denn Spargel ist nicht nur lecker. Durch seinen hohen Vitamingehalt wirkt er entzündungshemmend und durch seinen hohen Kaliumgehalt stark entwässernd und entschlackend. Auch das Spargelschälen will gelernt sein. Im Kurs erhalten Sie praktische Tipps und haben die Möglichkeit, diese auszuprobieren. Außerdem erwarten Sie eine kleine Warenkunde und viele wertvolle Küchentipps für zu Hause. Themen wie Regionalität, Nachhaltigkeit, Saisonalität oder auch Küchenhygiene runden den Kurs interessant ab.

📌 Bitte einen scharfen Spar- oder Spargelschäler, Schneidmesser und Brett, Kochschürze, Geschirrtuch sowie Behältnisse für Speisereste mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 14,00 € und ist vor Ort zu entrichten.

### 61039 | Büren

Di, 20.06.2023, 18:30-21:30 Uhr  
1x, 4 UStd.  
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
12,50 €



Foto: juefraphoto/iStock

### 61040 | Salzkotten

Do, 06.06.2024, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.  
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
12,50 €

### 61041 | Bad Wünnenberg

Di, 11.06.2024, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.  
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10  
12,50 €

### 61042 | Delbrück

Do, 13.06.2024, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.  
Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
12,50 €



Grafik: bubaone/iStock



## Menü der Meisterklasse: Festliches 3-Gänge-Menü zu Ostern

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister  
In diesem Kurs kreieren Sie ein raffiniertes 3-Gänge-Ostermenü. Dabei verarbeiten Sie frische Produkte der Saison. Lassen Sie sich bei der Zubereitung des Menüs zu neuen Rezeptideen inspirieren und erlernen Sie von Küchenmeister Jens Schröter fortgeschrittene Zubereitungstechniken. Der Hauptgang besteht aus Lamm, zubereitet im Sous-Vide-Garverfahren. Vorspeise und Dessert werden dem österlichen Anlass entsprechend gestaltet. Lassen Sie sich überraschen! Der Kurs befähigt Sie,



## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

das Gelernte selbstständig in der eigenen Küche umzusetzen. Die Kurse der Reihe „Meisterklasse“ bieten viel Raum für themenspezifisches Wissen, Warenkunde und Küchenhygiene.

❶ Bitte großes Kochmesser, flexibles Filetirmesser, Schälmesser, Sparschäler, Geschirrtücher, großes Schneidebrett sowie Behältnisse für Speisereste mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt aufgrund der ausgewählten Produkte ca. 16,00 € und ist vor Ort zu entrichten.

### 61043 | Delbrück

Do, 07.03.2024, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

14,50 €

### 61044 | Salzkotten

Di, 12.03.2024, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

14,50 €

### 61045 | Büren

Do, 14.03.2024, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

14,50 €

Fleisch, frischer Fisch und hochwertiges Olivenöl prägen die gesunde Ernährung der Menschen im Mittelmeerraum. Lernen Sie all diese Vorzüge kennen. Dazu gibt es eine kleine Warenkunde. Viele praktische Tipps und Themen wie Regionalität, Nachhaltigkeit, Saisonalität oder auch Küchenhygiene runden den Abend lehrreich ab.

❶ Mitzubringen sind: Geschirrtücher, Schneid- und Schälmesser sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 13,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.

### 61033 | Salzkotten

Di, 16.04.2024, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

### 61034 | Delbrück

Di, 23.04.2024, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

### 61035 | Bad Wünnenberg

Di, 14.05.2024, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09,

Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

12,50 €

## INTERNATIONALE KÜCHE



### Mediterrane Kochkunst:

#### Die Küchen des Mittelmeerraumes

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister  
Begleiten Sie Koch und Küchenmeister Jens Schröter auf eine kulinarische Reise durch die sonnen- durchfluteten Küchen der Mittelmeerregionen Spaniens, Italiens, der Türkei, Frankreichs oder des orientalischen Marokkos. Die mediterrane Küche erinnert an Sonne und Urlaub, steht für Tradition und Vielfalt und wirkt sich positiv auf Stoffwechsel und Herz aus. Viel Gemüse und Obst, mageres



### Japanisch trifft vegetarisch:

#### Onigiri (gefüllte Reisbällchen) selber machen

Kanako Watanabe-Bussmann

Onigiri sind unterschiedlich gefüllte und gewürzte Bällchen aus Sushireis. Aus der japanischen Küche sind sie kaum wegzudenken, denn dort gelten sie als typischer Snack. Onigiri eignen sich nicht nur zum Mitnehmen für zwischendurch, sondern sind auch auf jedem Buffet ein absolutes Highlight. In diesem Kurs erlernen Sie die einzelnen Zubereitungsschritte des japanischen Klassikers als vegetarische Variante: Sie kochen Sushireis mit leicht klebriger Konsistenz, bereiten schmackhafte Füllungen mit verschiedenen Zutaten zu und erfahren, wie Sie Onigiri traditionell formen und füllen. Mit



Kursleiterin Kanako Watanabe-Bussmann kochen Sie außerdem eine wärmende Misosuppe nach traditionellem Rezept. Bei diesem Ausflug in die japanische Esskultur kommen auch Einkaufstipps zu den einzelnen Zutaten nicht zu kurz.

➊ Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

## 61050 | Büren

Fr, 12.04.2024, 18:30-21:30 Uhr  
1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
12,50 €

## 61051 | Salzkotten

Fr, 19.04.2024, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
12,50 €



Foto: Klara Avsenik/Unsplash



## Vegetarisches Sushi mit Gemüse und Tofu

Kanako Watanabe-Bussmann

Sie mögen Sushi, möchten aber eine umweltschonende, vegetarische Art der Sushizubereitung ausprobieren? Aus hygienischen Gründen und im Sinne der Nachhaltigkeit wird im Kurs auf den Einsatz von

rohem Fisch verzichtet. Es wird Sie überraschen, wie einfach es ist, Sushi zu rollen und mit verschiedenen Gemüsearten, Tofu, Ei usw. schmackhafte vegetarische Varianten zuzubereiten, die dem klassischen Sushi in Nichts nachstehen. Praktische Einkaufstipps zu den einzelnen Zutaten dürfen natürlich nicht fehlen.

➊ Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

## 61052 | Salzkotten

Fr, 23.02.2024, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 126, Lehrküche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
12,50 €

## 61053 | Büren

Fr, 08.03.2024, 18:30-21:30 Uhr  
1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
12,50 €

## 61054 | Delbrück

Fr, 10.05.2024, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
12,50 €



## Peruanische Küche

Jasmin Deppe

Die Zutaten der peruanischen Küche sind durch die geographische Lage des Landes mit seinen unterschiedlichen Regionen – Küste (Pazifik), Hochland (Anden) und Urwald (Amazonas) – sehr vielfältig. Die Esskultur Perus ist bis heute von den Indios geprägt, denn viele Gerichte werden noch wie vor Hunderten von Jahren zubereitet. Fleisch, Knollen, Körner und Kräuter bilden die Grundlage der traditionellen Küche. Die einfache Zubereitung ohne viele Gewürze, macht die Gerichte zudem leicht verdaulich. Heute lernen Sie, wie man Ceviche (marinierter Fisch), das Nationalgericht des Landes, zubereitet. Auch Lomo Saltado (mariniertes Rindfleisch mit

The background of the advertisement is a large stack of cut logs, showing various wood grain patterns. Two men are standing in the foreground. The man on the left is wearing a white t-shirt, glasses, and a light-colored apron, holding a yellow-handled axe. The man on the right is wearing a white t-shirt, glasses, a cap, and a light-colored apron, holding a chainsaw with 'STIHL' written on it. A red banner with white text is positioned across the middle of the image.

**schuster**  
innenausbau gmbh

**MÖBEL AUS EIGENER SCHLACHTUNG**

Entwurf, Planung, Fertigung und Montage – Kreative  
Konzepte für privaten und gewerblichen Innenausbau.

Siemensstraße 3 · 59590 Geseke · Tel. 02942/9724-0 · [www.schuster.eu](http://www.schuster.eu)

Zwiebeln und Tomaten) und Causa de Pollo (mit Hähnchenbrust gefülltes Kartoffel-Limetten-Püree) sind Klassiker dieser Landesküche. Mit der peruanischen Kursleiterin lernen Sie die kulinarischen Highlights des Landes kennen. Nicht umsonst wurde die peruanische Küche acht Mal in Folge zur „Besten kulinarischen Destination der Welt“ gekürt!

**i** Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schälmesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

## 61055 | Salzkotten

Do, 21.03.2024, 18:30-21:30 Uhr  
1x, 4 UStd.  
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10  
14,00 €

## 61056 | Geseke

Do, 11.04.2024, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.  
Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
14,00 €

## 61057 | Büren

Do, 18.04.2024, 18:30-21:30 Uhr  
1x, 4 UStd.  
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
14,00 €

## 61058 | Bad Wünnenberg

Do, 16.05.2024, 18:30-21:30 Uhr  
1x, 4 UStd.  
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10  
14,00 €



### Viva México!

#### Typisch mexikanische Gerichte erleben

Sara Klaschka Perez  
Scharfe Schokolade? Pina Colada? Die mexikanische Küche hält viele Überraschungen für den neugierigen Gaumen bereit. Neben exotischen Geschmackserlebnissen findet man in Mexiko ty-

pischerweise Gerichte mit Mais, Bohnen, Chilis, Gemüse und Fleisch. Lernen Sie an diesem Abend einfache, aber geschmacklich umwerfende Rezepte kennen, mit denen Sie jede Dinnerparty zur feurigen Fiesta verwandeln. Freuen Sie sich auf die Herstellung von typisch mexikanischen Tortillas und köstlichen Gerichten aller Schärfe. Mit der gebürtigen Mexikanerin Sara Klaschka Perez machen Sie heute einen kulinarischen Ausflug durch die verschiedenen Regionen des Landes. Dabei lernen Sie neben verschiedenen Zubereitungsarten auch, welche Zutaten Sie einsetzen sollten und wo Sie diese bekommen.

**i** Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, Aufbewahrungsbehälter und ggf. eine Küchenschürze mit zum Kurs. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 12,00 € und ist direkt an die Dozentin zu entrichten.



Foto: Chad Montao/Unsplash

## 61059 | Büren

Mo, 29.01.2024, 18:00-21:45 Uhr  
1x, 5 UStd.  
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10  
15,60 €

## 61060 | Bad Wünnenberg

Di, 05.03.2024, 18:00-21:45 Uhr  
1x, 5 UStd.  
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 12, Küche 2  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10  
15,60 €

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

### 61061 | Salzkotten

Do, 07.03.2024, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,60 €

### 61062 | Salzkotten

#### Mexikanisch Kochen III

Olga Yanez De Bannenberg

In der mexikanischen Küche vereinen sich indigene Traditionen mit spanischen Einflüssen. Verwendet werden Zutaten, wie Maismehl, Chilis oder Bohnen. Bei der Zubereitung der Speisen erweitern Sie Ihr Kochrepertoire mit neuen Techniken, Tipps und Kniffen aus der mexikanischen Kochpraxis. Authentisch zubereitete mexikanische Gerichte sind außerdem sehr gesund, denn sie enthalten viele Vitamine und sind im Allgemeinen fettarm.

📌 Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 21.02.2024, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

### 61063 | Bad Wünnenberg

#### Tapas - Ein kleines Appetithäppchen III

Olga Yanez De Bannenberg

Tapas sind herzhaft kleine Leckereien aus Spanien. Typischerweise werden viele verschiedene Tapas gereicht, die mit einer Gruppe geteilt werden. So kann jede\*r von allem probieren. An diesem Abend bereiten wir unter anderem „Schinken-Kroketten“, „Kartoffeln nach Rioja-Art“ und „gefüllte Tomaten“ zu. Sie werden sehen: das spanische Fingerfood ist ideal, um Familienangehörige oder Gäste zu begeistern. ¡Buen provecho! Authentisch zubereitete mexikanische Gerichte sind außerdem sehr gesund, denn sie enthalten viele Vitamine und sind im Allgemeinen fettarm.

📌 Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 20.03.2024, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

12,50 €



### Südamerikanisches Fingerfood

Olga Yanez De Bannenberg

Fingerfood ist ein herzhaftes Highlight für jedes Buffet. In der südamerikanischen Variante verleihen Sie den kleinen Häppchen heute das besondere Etwas! Mit einer erfahrenen Kochdozentin bereiten Sie mundgerechte warme und kalte Leckerbissen zu, die unter anderem nach argentinischen, kolumbianischen oder bolivianischen Rezepten gefertigt werden. Unter anderem lernen Sie, wie Sie authentische Arepas (Maisfladen) mit Käse, „centollas endiabladas“ (pikante Krabben) und knusprige Fioloteig-Körbchen zubereiten. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Auswahl der passenden Zutaten und ihrer Verarbeitung.

📌 Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

### 61064 | Delbrück

#### Südamerikanisches Fingerfood I

Mi, 15.05.2024, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

### 61065 | Büren

#### Südamerikanisches Fingerfood II

Mi, 06.03.2024, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25  
(Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

### 61066 | Hövelhof

#### Südamerikanisches Fingerfood III

Mi, 10.04.2024, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €



## BACKEN



Foto: Abdullah Durmaz/iStock



### Brot backen leicht gemacht für den modernen Haushalt

Maria-Elisabeth Mertensmeier, ganzheitliche Ernährungsberaterin

Ein leckeres Brot selbst zu backen ist eine gute Möglichkeit, die eigene Ernährung positiv zu beeinflussen. Ein schöner Nebeneffekt ist sicherlich auch der Spaß am (gemeinsamen) Backen. Im Kurs lernen die Teilnehmenden von der ganzheitlichen Ernährungsberaterin Maria-Elisabeth Mertensmeier die positive Wirkung von Brot auf die eigene Gesundheit kennen und durch die Auswahl verschiedener Mehlsorten und Saaten sowohl den Geschmack des Brotes als auch die gesundheitsfördernde Wirkung individuell zu beeinflussen. Zur praktischen Veranschaulichung werden in diesem Kurs vier verschiedene Brote gebacken. Alle Rezepte werden mit frischer Bio-Hefe und Bio-Mehlen zubereitet. Die Zubereitung ist immer kurz und einfach. Die Backzeit wird mit der Vorstellung und Verkostung weiterer Brotsorten überbrückt.

❶ Bitte Geschirrtuch, Schürze und eine eigene Kastenform mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

#### 62001 | Hövelhof

Mi, 21.02.2024, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16  
12,50 €

#### 62002 | Delbrück

Mi, 28.02.2024, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16  
12,50 €

#### 62003 | Salzkotten

Mi, 06.03.2024, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 12.1, Lehrküche 1  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16  
12,50 €

#### 62004 | Bad Wünnenberg

Do, 21.03.2024, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09,  
Küche 1  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16  
12,50 €

## KULINARISCHE EVENTS



Foto: utroja0/Pixabay

#### 63001 | Hövelhof

### Grillen für jedermann - Burgertime

Michael Korsikowski

Achtung, jetzt wird es richtig heiß! Wer liebt sie nicht! Burger! Hier in verschiedensten Variationen und Zubereitungen. Denn Burger is(s)t nicht gleich Burger! Auf der Feuerplatte oder aus dem Burger-eisen. Rind, Schwein und Chicken. Natürlich dürfen selbstgemachte Beilagen und beste Saucen auch nicht fehlen. Hier wird jeder satt! Dazu Tipps und Tricks rund ums Barbecue vom Hövelgriller!

❶ Mitzubringen sind: Schneidmesser, Brettchen und ggf. Schürze. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

Do, 23.05.2024, 18:00-21:45 Uhr

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

1x, 5 UStd.

Hövelgriller, 33161 Hövelhof, Brandtstraße 18

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

26,18 €

### 63002 | Delbrück

#### Whisky I: Tasting für Einsteiger\*innen

Gunter Held

Whisky ist Schottland, ist Passion, ist Tradition. Die Herstellung ist über die Jahrhunderte annähernd gleichgeblieben. Hinzu kamen Mythen und Geschichten. Der Referent informiert in diesem Seminar über die Geschichte der Destillation und die Geschichte des Whiskys. An diesem Abend werden Ihnen sechs Single Malts aus den unterschiedlichen Regionen Schottlands vorgestellt, die Sie selbstverständlich auch probieren dürfen.

📌 Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

Fr, 26.04.2024, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Gewölbekeller

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

46,20 €

### 63003 | Delbrück

#### Whisky II: Tasting für Fortgeschrittene

Gunter Held

Schottland - rau, voller Mythen und Legenden. Das Land der Seen und Berge, das Land des Whiskys. Die Menschen, die in den Brennereien arbeiten, identifizieren sich mit dem Whisky, den sie herstellen und der erst Jahre nach der Destillation in den Handel kommt. Die Herstellung ist über die Jahrhunderte annähernd gleichgeblieben. Hinzu kamen Mythen und Geschichten. Referent Gunter Held informiert über die Geschichte der Destillation und die Geschichte des Whiskys. Sie erfahren Wissenswertes über die unterschiedlichen Qualitäten von unterschiedlich lange gereiften Whiskys. Zum Verkosten gibt es sechs schottische Single Malt Whiskys.

📌 Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

Fr, 24.05.2024, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Gewölbekeller

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

56,60 €

### 63004 | Salzkotten

#### Gin-Tasting für Einsteiger\*innen: Geschichte(n) mit Gin

Fabian Hofmann

Ob pur oder als Bestandteil zahlreicher Cocktails: Gin ist als Trendgetränk wortwörtlich in aller Munde. Beim Gin-Tasting lernen Sie die traditionsreiche Geschichte sowie die verschiedenen Arten des Gins kennen. Anhand von sechs Premium Gins wird Ihnen eine breite Geschmackswelt offenbart. Nach und nach erkennen Sie die Unterschiede der verschiedenen Destillationen und Aromen, den sogenannten Botanicals. Lassen Sie sich von der aromatischen Vielfalt des Wacholderschnapses überraschen und tauchen Sie in die Welt einer ganz besonderen Spirituose ein!

📌 Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

Sa, 02.03.2024, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12

39,00 €

### 63005 | Salzkotten

#### Rum-Tasting für Einsteiger\*innen: Geschichte(n) mit Rum

Fabian Hofmann

Rum lässt uns an Piraten, Karibikinseln und Holzfässer denken. Das je nach angewandtem Verfahren braune oder weiße Trendgetränk kann geschmacklich von süß und fruchtig bis rauchig reichen. Beim Rum-Tasting begeben Sie sich auf eine Reise um die Welt und lernen Geschichte, Herstellung und Aromenvielfalt des Rums kennen. Wussten Sie zum Beispiel schon, dass viele Rumsorten ihre letzte Veredelung in Europa erhalten? Bei der Verkostung lernen Sie sechs verschiedene Rumsorten anhand ihrer Geschmacksbilder zu unterscheiden.

📌 Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

Fr, 19.04.2024, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12

39,00 €



# Gesundheit und Fitness

Die Kurse und Veranstaltungen unterstützen  
Gesundheit und Wohlbefinden  
zur Bewältigung Ihrer beruflichen und  
persönlichen Herausforderungen.

# 7

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS



Foto: Wand\_Prapan/iStock

Gesundheitsbildung gehört zum öffentlichen Bildungsauftrag nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW und wir verstehen ihn – im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) – im ganzheitlichen Sinne als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden.

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn die eigene Gesundheit eigenverantwortlich gestärkt werden soll.

In unseren Bildungsangeboten erfahren die Teilnehmenden daher, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie sie Stress abbauen, ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Sie lernen von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt psychische und physische Ressourcen, macht fit für Alltag und Beruf und fördert die Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung berücksichtigen diese Erkenntnisse.

Schwerpunkte im Programm bilden Bewegungs- und Entspannungskurse sowie auch Angebote zu psychischer Gesundheit. Methodisch setzen wir auf eine Kombination von Wissensvermittlung und praktischen Kompetenzen. Die Teilnehmenden erhalten in den Kursen und Veranstaltungen die Möglichkeit, von anderen Sichtweisen zu lernen, ihr Verhalten nachhaltig zu ändern und ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken. Im Vordergrund stehen der Bildungsaspekt sowie die Befähigung zum eigenverantwortlichen Handeln und Entscheiden.

## GESUNDHEITSBILDUNG

70001 | Online

### Grundlagen: Ganzheitliche Selbsthilfe und Vorbeugung bei Migräne

Nora Burre

Knapp 18 Millionen Menschen sind in Deutschland von Migräne betroffen. Trotzdem wird diese Erkrankung nach wie vor nicht ausreichend wahrgenommen, diagnostiziert und behandelt. Migräne ist weitaus mehr als „nur Kopfschmerzen“ und

kann das Leben von Patient\*innen sowie Angehörigen stark beeinträchtigen. Viele Betroffene fühlen sich mit ihren Beschwerden alleine gelassen. Wichtig ist, sich aktiv mit der Migräne und ihren Symptomen auseinanderzusetzen, um den eigenen Weg im Umgang mit dieser Erkrankung zu finden. Im Online-Vortrag mit Migräne-Coach Nora Burre geht es um die Entstehung von Migräne, empfohlene Behandlungsmöglichkeiten und Strategien zur Vorbeugung. Die Referentin zeigt verschiedene Ansätze für ein selbstbestimmtes Leben trotz Migräne auf. Es handelt sich bei diesem Angebot jedoch nicht um eine Form der Therapie.

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

Do, 01.02.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

Anmeldeschluss: Mi, 31.01.2024

16,00 €

## 70002 | Bad Wünnenberg

### Vortrag: Darm gesund - Körper und Geist gesund Ganzheitlich gesund und fit durch gezielte Darmsanierung

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin

In diesem Vortrag geht es um das Thema Darm, Darm-Mikrobiom und Darmsanierung aus naturheilkundlicher Sicht. Wie ist unser Darm aufgebaut und wie funktioniert unsere Verdauung? Was sind Darmbakterien, wieso gibt es gute und schlechte, was sind ihre Aufgaben und wie sollte ihre Verteilung im Darm sein? Was haben Leber und Bauchspeicheldrüse mit unserem Darm zu tun? Wieso ist unser Darm wichtig für unsere Gesundheit, nicht nur bezogen auf eine gute Verdauung ohne Blähbauch und Bauchschmerzen, sondern auch für unsere Haut, Allergiefreiheit, ein gutes Immunsystem, die Reduzierung eines Risikos für Übergewicht, metabolisches Syndrom, Diabetes und hohe Cholesterinspiegel und wieso hat unser Darm sogar mit unserer psychischen Gesundheit zu tun? Weiterhin werden im Vortrag diverse Maßnahmen vorgestellt, die dabei helfen können, den Darm zu stärken und bei vorhandenen Dysbalancen wieder aufzubauen. Eine aktive Runde ist dabei erwünscht, bei der die Teilnehmer\*innen an bestimmten Stellen während oder auch zum Abschluss des Vortrags ihre Fragen stellen können.

❶ Bitte Schreibzeug mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Di, 06.02.2024, 19:00-21:15 Uhr  
1x, 3 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

12,50 €

## 70003 | Online

### Hashimoto und Ernährung - Wenn die Schilddrüse erkrankt

PD Dr. med. Ralf Steinert, Chefarzt der Klinik für Allgemeiner- und Visceralchirurgie

10-15 Millionen Menschen leiden in Deutschland an einer Autoimmunerkrankung - und es werden immer mehr! Etwa jeder Zehnte in Deutschland erkrankt an einer Hashimoto-Thyreoiditis. Aufgrund ihrer vielfältigen unspezifischen Symptome bleibt sie oft lange unentdeckt, sodass die Dunkelziffer entsprechend hoch sein dürfte. Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Viele Betroffene fühlen sich „trotz normaler Laborwerte“ nicht mehr so vital und belastbar oder leiden unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen, Konzentrationsstörungen, Infektanfälligkeit und anderen Begleiterscheinungen. Änderungen in der Ernährung und im Lebensstil können Abhilfe schaffen. Sie erhalten umfangreiche Informationen, wie Sie Ihre Symptome lindern und Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten. Auch wenn dieser Vortrag sich in erster Linie an Hashimoto-Patienten richtet: Der Ursprung der meisten Autoimmunkrankheiten ist sehr ähnlich, so profitieren Sie von diesen Informationen auch, wenn Sie an einer anderen Autoimmunkrankheit leiden.

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

Fr, 02.02.2024, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 80

Anmeldeschluss: Do, 01.02.2024

18,80 €

## 70004 | Bad Wünnenberg

### Mysterium zwischen Energieverbrauch und Energiezufuhr

Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte  
Stoffwechselfvorgänge laufen individuell sehr unterschiedlich ab. Alter, Aktivität, Nahrungsverwertung, Krankheit nehmen beispielsweise großen Einfluss auf Ruhe- bzw. den Arbeitsumsatz. Das Seminar beschäftigt sich mit den Begriffen und

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

ihrer Bedeutung zur Einschätzung des individuellen Energieverbrauchs bzw. der individuellen Energiezufuhr.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Mi, 24.04.2024, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

25,00 €



### Kohlenhydrate einsparen - Tipps für nicht insulinpflichtige Diabetiker

Manuela Köster

Bei Ihnen wurden erhöhte Blutzuckerwerte festgestellt und Sie sind mit der geeigneten Lebensmittelauswahl überfordert? Sie sind daran interessiert, Alternativen kennen zu lernen, mit denen Sie ohne Reue und mit möglichst wenig Verzicht Kohlenhydrate einsparen können? Frau Manuela Köster ist staatlich anerkannte Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG und Ernährungsberaterin DGE. Sie wird mit Ihnen zusammen Ideen sammeln und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen wie Sie die Kohlenhydratmenge reduzieren können, ohne an Genuss zu sparen. Erfahren Sie welche Knabberereien für Sie geeignet sind und lassen Sie sich inspirieren.

#### 70005 | Salzkotten

Mo, 26.02.2024, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

10,00 €

#### 70006 | Delbrück

Mo, 11.03.2024, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

10,00 €



Foto: Brooke Lark/Unsplash

#### 70007 | Bad Wünnenberg

### Übergewicht und Adipositas - Einzelberatung zum gesunden Abnehmen

Angelika Ströhmeier, Ernährungsberaterin

Die professionelle Einzelberatung bei der Ernährungsberaterin Angelika Ströhmeier soll ein erster wichtiger Schritt für Sie sein, um Ihr Gewicht durch eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu reduzieren. Auf Basis Ihrer Essgewohnheiten, Ihres Alltags und Ihres Stoffwechsels erhalten Sie individuell auf Sie zugeschnittene Ernährungsempfehlungen.

Die Dauer der Beratung beträgt 90 Minuten je Person. Eine telefonische Vorbesprechung mit der Dozentin ist möglich. Die Vergabe der Einzeltermine wird eine Woche vor dem Veranstaltungstag von der VHS vorgenommen. Ihre Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Wir empfehlen, sich die gesamte Veranstaltungsdauer bis zur Bekanntgabe des genauen Zeitpunktes frei zu halten. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Fr, 23.02.2024, 15:30-20:45 Uhr

1x, 6 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3

85,00 €



## **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 (1493-1541) zu verdanken haben, beschreibt dieses Phänomen sehr gut: „Die Menge macht das Gift“. Erfahren Sie, was Cholesterin ist, welche Werte normal sind, was Cholesterin im Körper anstellt und was es mit dem „guten“ und „bösen“ Cholesterin auf sich hat. Lassen Sie sich erklären, woran Sie gute Fette und Öle erkennen und welche Sie lieber meiden sollten. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ideen und Ratschläge für eine cholesterinbewusste Ernährung mit der Dozentin zu erarbeiten.

### **70008 | Salzkotten**

Mo, 19.02.2024, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40

8,00 €

### **70009 | Delbrück**

Mo, 04.03.2024, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

8,00 €



## **Hautgesundheit - Was tun bei Neurodermitis, Akne und Schuppenflechte**

Claudia Menke

Es ist nicht deine Schuld, nicht zu wissen was für deine Haut und deinen Körper wirklich gut ist. Zum Thema Haut und Ernährung gibt es viele kontroverse Empfehlungen. Sicherlich hast du bereits auch schon einige Dinge ausprobiert wie z. B. auf Gluten, Milch und Zucker verzichtet oder dich sogar vegan ernährt, Darmkuren durchgeführt, Kosmetikstudios besucht, Online Kurse oder Fachliteratur gekauft oder einige Hautpflegeprodukte ausprobiert etc. -

jedoch alles ohne Erfolg? Dieser Vortrag vermittelt zahlreiche praktische Beispiele, Demonstrationen und Rezepte aus der Praxis und zeigt dir Möglichkeiten zur wirkungsvollen Selbsthilfe.



Foto: Carolina Heza/Unsplash

### **70010 | Hövelhof**

Mo, 29.01.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15

12,50 €

### **70011 | Delbrück**

Mo, 15.04.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15

12,50 €

### **70012 | Bad Wünnenberg**

Mo, 26.02.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15

12,50 €

### **70013 | Bad Wünnenberg**

#### **Hygiene in der häuslichen Pflege**

Marcine Averdick

Haben auch Sie sich entschieden, ihren Angehörigen zu Hause zu pflegen? Selbst mit der Unterstützung durch einen Pflegedienst bedeutet das oft viel Selbstbeteiligung und eine hohe Verantwortung. Auch hinsichtlich des hygienischen Umgangs

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

am Krankenbett. Der Kurs beinhaltet sowohl die grundsätzlichen Hygienestandards, als auch den korrekten Umgang mit Ausscheidungen oder Kathetern. Ebenfalls besteht die Möglichkeit besondere Fragen zu klären und die persönliche Situation zu besprechen. Der Kurs soll pflegende Angehörige entlasten, Ihnen Sicherheit im Umgang mit der täglichen Hygiene bieten und die finanziellen Möglichkeiten zur Unterstützung durch Kranken- und Pflegekassen beleuchten.

❶ Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Sa, 09.03.2024, 09:30-14:00 Uhr  
1x, 6 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
28,00 € / Ermäßigung möglich

### 70014 | Bad Wünnenberg

#### **Sport bei Krebs - So wichtig wie Medikamente**

Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte

Das Aatal-Zentrum für Gesundheit ist eine vom Netzwerk OnkoAktiv des Nationalen Centrums für Tumorerkrankung in Heidelberg zertifizierte Trainingseinrichtung. In diesem Vortrag werden verschiedene Themen bearbeitet: Im ersten Teil werden allgemeine Empfehlungen besprochen, im zweiten Teil folgt die Betrachtungen von Bewegung und Training im Kontext der Polyneuropathie, der Fatigue und der Knochenmetastasen. Im dritten Teil besteht die Gelegenheit zum Austausch.

❶ Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Di, 02.04.2024, 10:30-12:00 Uhr  
1x, 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
12,00 €



#### **Messung der Haltungskompetenz und Rumpfkraft für Erwachsene**

Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte

Die muskuläre Stabilität ist eine wesentliche Voraussetzung für die Rückengesundheit. Das Angebot richtet sich an Erwachsene. Wir messen die Haltungskompetenz und/oder Kraft der vorderen, hinteren und seitlichen Muskelgruppen im Bereich

der Lendenwirbelsäule. Die Ergebnisse und Handlungsempfehlungen werden unmittelbar und in verhaltenspräventiver Hinsicht besprochen.

❶ Die Dauer der Analyse beträgt 45 Minuten je Person. Eine telefonische Vorbesprechung mit dem Dozenten ist möglich. Die Vergabe der Einzeltermine wird eine Woche vor dem Veranstaltungstag vorgenommen. Der gesamten Trainingsbereich ist schuhfreie Zone. Bitte ein Handtuch mitbringen. Vor Beginn sind eine Datenschutzerklärung und ein Fragebogen auszufüllen. Bei bestehenden Beschwerden kann die Teilnahmefähigkeit vorab abgeklärt werden (azg@aatalgesundheits.de). Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

### 70015 | Bad Wünnenberg

Mi, 10.04.2024, 15:00-18:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Aatal-Zentrum für Gesundheit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3  
85,00 €

### 70016 | Bad Wünnenberg

Fr, 12.04.2024, 15:00-18:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Aatal-Zentrum für Gesundheit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3  
85,00 €

### 77010 | Bad Wünnenberg

#### **Vortrag: Vitamine, Mineralstoffe und Co. - wie Nahrungsergänzungsmittel die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren können**

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin

Vitamine und Mineralstoffe sind in unserem Körper die Basis für eine optimale Zell- und Stoffwechselfunktion. Fehlen wichtige Nährstoffe, ist der Körper an vielen Stellen nicht mehr in der Lage, optimal zu funktionieren. Die körpereigenen Funktionen und Selbstheilungskräfte sind dann geschwächt, was sich auf die körperliche und sportliche Leistungsfähigkeit, die Immunabwehr, die mentale Gesundheit und vieles mehr auswirken kann. In diesem Vortrag werden die wichtigsten Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren erklärt, sowie ihre Wirkung im Körper und im Stoffwechsel. Weiterhin erfahren die



Teilnehmer\*innen, in welcher Situation die zusätzliche Substitution von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein kann und ab wann Überdosierungen entstehen können. Auch wird angesprochen, wie ein Mineralstoffmangel getestet und ausgeglichen werden kann (orthomolekulare Therapie).

📌 Bitte Schreibzeug mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Di, 16.04.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

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

## 70017 | Online

### Sympathisch Nein sagen - Die hohe Kunst Grenzen zu setzen

Petra Kofler-Mertens

Ein inneres Ja ist wichtig, um eigene Ziele zu verfolgen und um uns vor den unzähligen Ansprüchen, die von außen kommen, gesund abgrenzen zu können. Das Ja zu mir bedeutet keineswegs einem ungesunden Egoismus das Wort zu geben als vielmehr wert- und sinnvolle Entscheidungen zu treffen und damit Win-Win-Situationen zu schaffen. Grenzen setzen und Grenzen wahren schafft Klarheit, eine gute Kommunikation und gute Beziehungen. In diesem Workshop blicken wir auf Hintergründe und Stolpersteine beim Neinsagen und wie das Ja zu mir selbst immer mehr gelingen kann.

📌 In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Do, 22.02.2024, 18:30-21:00 Uhr  
1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10  
Anmeldeschluss: Mi, 21.02.2024  
15,00 €



Foto: Martine Jacobsen/Unsplash

## 70018 | Online

### Resilienz (er)leben - Stark wie ein Fels in der Brandung

Walter Höning

Der Leistungsdruck in der Gesellschaft steigt und führt nicht wenige Menschen an die Grenzen ihrer Möglichkeiten. Aber dagegen kann man etwas tun. Resilienz ist die Fähigkeit, Lebenskrisen ohne lange Beeinträchtigung zu meistern. Lernen Sie in diesem Workshop Übungen zu den sieben Resilienz-Faktoren kennen, die Ihr seelisches Immunsystem stärken werden. Dazu gehören Akzeptanz, gute Beziehungen pflegen, Lösungsorientierung, Motivation, Optimismus, die Opferrolle verlassen und die Zukunft aktiv gestalten. Auf den Punkt bringt es R. K. Sprenger mit seinem Prinzip der Selbstverantwortung: „Wer aufhört zu jammern, handelt. Wer handelt, wählt bewusst. Wer bewusst wählt, übernimmt Verantwortung. Wer Verantwortung übernimmt, übernimmt die Regie für sein Leben.“

📌 Die Zugangsdaten zum Online-Kurs über Zoom werden vor Kursbeginn per Mail verschickt. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Di, 16.01.-23.01.2024, 19:00-21:15 Uhr  
2x, 6 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10  
Anmeldeschluss: Mo, 15.01.2024  
27,00 €

## 70019 | Online

### Auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining

Walter Höning

Viele Menschen haben ein niedriges Selbstwertgefühl und mangelnde Selbstakzeptanz. Negative Glaubenssätze sind tief in unserem Unterbewusstsein abgespeichert, können aber aufgelöst werden. Erforschen Sie die Ursachen für negative Gefühle und lernen Sie dazu Achtsamkeitsübungen kennen, mit denen Sie Schritt für Schritt Ihre Blockaden auflösen - für Selbstakzeptanz und ein positives Selbstbild.

📌 In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Di, 27.02.2024, 19:00-21:15 Uhr  
1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10  
Anmeldeschluss: Mo, 26.02.2024  
13,50 €

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS



### Kräuterspaziergang

Alexandra Dören

Die ersten Frühjahrskräuter sind auf dem Vormarsch. Bei einem Kräuterspaziergang mit der Phytotherapeutin Alexandra Dören lernen Sie die ersten Kräuter des Jahres kennen und schätzen. Sie erfahren einiges über ihre Wirkung und wie sie im Alltag angewendet werden können.

❶ Voraussetzung sind festes Schuhwerk, wetterentsprechende Kleidung und eine Tasche oder Korb. Der Kräuterspaziergang findet bei jedem Wetter statt. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

#### 70020 | Bad Wünnenberg

Sa, 23.03.2024, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Sportplatz Leiberg, Aftetal, Parkplatz

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

8,30 €

#### 70021 | Bad Wünnenberg

Do, 11.04.2024, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Sportplatz Leiberg, Aftetal, Parkplatz

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

8,30 €

#### 70022 | Geseke

### Workshop: Entspannt in den Feierabend mit Duft und Klang

Hedi Cazacu

Computer und Smartphone aus. Erholung an. Mit dem beruhigenden Duft von Aromamischungen und den harmonischen Vibrationen von Klangschalen tauchen Sie in eine entspannte Atmosphäre ein. Die Heilkräfte der Pflanzen in Form von ätherischen Ölen sind schon seit Jahrhunderten als wirksames Mittel für Entspannung, Balance sowie Harmonie in Körper und Geist bekannt. In diesem Kurs werden hochwertige Aromamischungen – zum Beispiel bestehend aus Jojobaöl mit Orange, Lavendel und Zirbelkiefer – von Aromaexpertin und Yogalehrerin Hedi Cazacu angefertigt und von den Teilnehmer\*innen angewendet. Es folgen sanfte Körper- und Atemübungen im Sitzen oder Stehen. Am Ende des Kurses gibt es eine längere Duftentspannung

im Liegen. Die Gruppe ist eingeladen diese mit positiven Leitsätzen zu verstärken. Unterstützt wird die Tiefenentspannung zusätzlich durch ein Duftfließ, um über den Geruchssinn vom wohltuenden Charakter der Mandarine zu profitieren. Ziel ist es, Ihr Wohlbefinden durch eine bewusste Auszeit vom Alltag zu stärken.

❶ Es entstehen zusätzliche Kosten von 6,50 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, ein Kissen, eine Decke und ein Handtuch mit.

Mi, 31.01.-14.02.2024, 18:00-19:00 Uhr

3x, 4 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68,

Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

25,00 €

#### 70023 | Geseke

### Workshop: Ätherische Öle bei Stress und Erschöpfung

Hedi Cazacu

Körperliche und seelische Erschöpfungszustände bauen sich über einen längeren Zeitraum auf. Mit der Zeit werden die Symptome immer stärker. Körper und Seele geben eindeutige Signale, wenn sie Erholung benötigen. Sie fühlen sich dann ständig müde und ihre Laune ist buchstäblich im Keller. Hier kann der Einsatz ätherischer Öle helfen. Diese bestehen aus Pflanzenextrakten, die von Bäumen, Sträuchern oder Blumen gewonnen werden. In diesem Workshop lernen Sie ätherische Öle kennen, die Körper und Seele stärken. Sie stellen unter anderem einen Aromaroller, den Sie mit nach Hause nehmen und ein Raumspray selber her. Am Ende des Workshops lernen Sie verschiedene Atem- und Entspannungsübungen kennen, die von passenden Düften und Klanginstrumenten begleitet werden. So tauchen Sie mit Yogalehrerin und Aromaexpertin Hedi Cazacu in einen tiefen Entspannungszustand ein, um gestärkt in Ihren Alltag zurückzukehren.

❶ Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 8,00€, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke mit.

Mi, 21.02.2024, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68,

Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

12,50 €



Foto: Towfiq Barbhuiya/Unsplash

## 70024 | Geseke

### **Workshop: Durch die Wechseljahre mit ätherischen Ölen**

Hedi Cazacu

Biologische Wirkungen von ätherischen Ölen und Duftstoffen sind wissenschaftlich nachweisbar. Düfte wirken direkt auf unser Nervensystem und können zum Beispiel einen stresslindernden Effekt haben. Richtig ausgewählt können ätherische Öle auch einige der körperlichen Beschwerden in den Wechseljahren auf sanfte Art lindern. An diesem Abend erhalten Sie Tipps und Tricks aus der Aromapflege, um die Wechseljahre entspannter erleben zu können. Gemeinsam stellen wir ein Körperspray her, das bei Schweißausbrüchen zum Einsatz kommen kann, und das Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen können. Sie lernen ein Massageöl kennen, welches die Neigung zu Hitzewallungen bremsen kann, und erfahren, was Sie im Akutfall tun können, wenn die nächste Hitzewallung naht. Zu Beginn der Wechseljahre leiden viele Frauen unter verstärkten, unregelmäßigen und oft auch schmerzhaften Menstruationen. Hier kann die Aromapflege in Form von Badezusätzen und Massageölen unterstützend wirken. Sie lernen außerdem, wie Sie ätherische Öle bei Nervosität und Schlafstörungen einsetzen können. Zum Abschluss des Workshops lassen Sie sich von einer Duftreise, begleitet durch verschiedene Klanginstrumente, verwöhnen. Es werden sanfte Yogaübungen praktiziert. So tauchen Sie in einen tiefen Entspannungszustand ein, um gestärkt in Ihren Alltag zurückzukehren.

❶ Es entstehen zusätzliche Kosten von 8,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke mit.

Mi, 06.03.2024, 18:00-19:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68,  
Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10  
12,50 €

## 70025 | Online

### **Kneipp - Altes Heilwissen ganz modern**

Alexandra Dören

Erfahren Sie kompakt zusammengefasst wie einfach es ist mit Kneipp Ihr Immunsystem zu stärken. Sie erfahren Wissenswertes über die fünf Säulen des Kneipp'schen Gesundheitskonzepts: Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen, Lebensordnung und Wasser. Lernen Sie, das Kneipp'sche Gesundheitskonzept für sich und Ihre Familie im Alltag anzuwenden.

❶ Ergänzend zu diesem Online-Vortrag gibt es noch den Praxisworkshop: „Natürlich gesund“ (Kurs-Nr. 241-73034). Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Do, 22.02.2024, 10:00-11:00 Uhr  
1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20  
Anmeldeschluss: Mi, 21.02.2024  
7,00 €

## 70026 | Bad Wünnenberg

### **Praxisworkshop: Natürlich gesund**

Eva Beyerstedt, Gesundheitspädagogin SKA

Kneipp-Gesundheitstrainerin Eva Beyerstedt nimmt Sie mit auf eine Reise durch die fünf Säulen des Kneipp'schen Gesundheitskonzepts: Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen, Lebensordnung und Wasser. Erleben Sie anhand vieler praktischer Beispiele, wie Sie Gesundheit einfach in den Alltag einbauen können. Inklusive kostenloser Checkliste für eine einfache Umsetzung im Alltag.

❶ Mitzubringen sind: Glas, Löffel, Schüssel, Handtuch, bequeme Kleidung. Die Materialumlage beträgt ca. 2,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten. Ergänzend zu diesem Praxisworkshop „Natürlich gesund“ gibt es den Online-Kneipp-Vortrag (Kurs-Nr. 241-73035). Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort..

Sa, 13.04.2024, 09:30-12:30 Uhr

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

1x, 4 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

20,00 €

## PSYCHOLOGIE UND GEDÄCHTNIS

### 71001 | Hövelhof

#### Einführung in die Life Kinetik® - Vortrag

Jens Heinemann

Trainieren Sie wie die Profisportler\*innen und lernen Sie Life Kinetik® kennen. Life Kinetik® ist ein Bewegungsprogramm zur Optimierung der Gehirnleistung. Durch stetig neue Herausforderungen aus den Bereichen der Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung in Kombination mit kognitiven Aufgaben und einem gezielten Augentraining bietet Life Kinetik® ein abwechslungsreiches und spannendes Konzept für Jung und Alt. Nicht nur Profisportler\*innen, sondern auch Berufstätige, Schüler\*innen und Rentner\*innen haben Spaß an Life Kinetik®. Erfahren Sie die theoretischen Grundlagen und erlernen Sie erste Übungen aus dem Life Kinetik® Konzept.

Mo, 19.02.2024, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

7,00 €

### 71002 | Hövelhof

#### Life Kinetik®

Jens Heinemann

Life Kinetik® ist ein Bewegungsprogramm zur Optimierung der Gehirnleistung. Durch stetig neue Herausforderungen aus den Bereichen der Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung in Kombination mit kognitiven Aufgaben und einem gezielten Augentraining bietet Life Kinetik® ein abwechslungsreiches und spannendes Konzept für Jung und Alt. Wirkung: Life Kinetik® dient u.a. der Stressreduzierung, der Verbesserung der Konzentration und zur Erhöhung der Aufmerksamkeit.

Im Vorfeld des Life Kinetik® Seminars wird ein Einführungsabend (Kurs 71001) angeboten, dessen

Besuch empfohlen wird.

Mo, 26.02.-15.04.2024, 18:00-19:00 Uhr

6x, 8 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

78,00 €



Foto: fizkes/iStock



#### Endlich Schlafen

Jessica Schittek

Oftmals fällt es uns schwer, in den Schlaf und die Entspannung zu kommen. In dieser Veranstaltung werden Möglichkeiten der Schlafförderung und der Entspannung erörtert. Auch auf die Bedeutung von Schlaf- und Entspannungsritualen, von Rhythmen und Strukturen sowie das Medienverhalten wird eingegangen.

📌 Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

### 71003 | Bad Wünnenberg

Sa, 11.05.2024, 10:00-12:15 Uhr

1x, 3 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,00 €

### 71004 | Hövelhof

Di, 14.05.2024, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,00 €

**71005 | Bad Wünnenberg****Bewegtes Gedächtnistraining oder „Wer rastet der rostet“ (Vortrag)**

Jessica Schittek

Haben Sie gewusst, dass unser Gehirn in der Lage wäre Strom zu erzeugen und zwar so viel, um eine 20-Watt-Glühbirne zum Leuchten zu bringen? Unser Gehirn kann so viel und doch nutzen wir es so wenig. Vor allem ab 30 Jahren sinkt das Volumen des Hippocampus um ca. 1 % im Jahr. Doch dem kann man entgegenwirken! In diesem Gedächtnistraining lernen wir unser Gehirn kennen und verstehen, damit wir es fit halten können. Somit fördern wir die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.

➊ Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Sa, 06.04.2024, 09:30-15:30 Uhr  
1x, 8 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
28,75 € / Ermäßigung möglich

**71006 | Bad Wünnenberg****Wenn das Leben grau wird... - Depressionen erkennen und verstehen**

Holger Neumann

In Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression, die alle Alters-, Berufs- und Bevölkerungsgruppen betrifft. Depression ist eine Erkrankung wie Bluthochdruck oder Diabetes. Depression ist keine „Einbildung“ oder Ausdruck von persönlichem Versagen, führt aber aufgrund der vielfältigen körperlichen und psychischen Beschwerden zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Lebensqualität des Erkrankten wie auch seines Umfeldes. Der Referent möchte im Rahmen dieses Vortrages allgemeine Informationen zum Thema Depression geben und damit bei Betroffenen, Angehörigen und Interessierten Aufklärungsarbeit leisten und für Verständnis werben.

➊ In Kooperation mit dem Paderborner Bündnis gegen Depression und dem „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“.

Mi, 20.03.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 60  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

**ENTSPANNUNG & MEDITATION**

Foto: Katie Motoki Tonn/Unsplash

**72001 | Geseke****Bewusstes Atmen: Übungen für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden**

Beate Dunkelberg

Atem ist die Kraftquelle deines Lebens. Wie eine Wellenbewegung hebt und senkt sich der Körper, damit der Atem auf ganz natürliche Art und Weise strömen kann. An vier Terminen wollen wir uns daher ganz auf unseren Atem konzentrieren. Richte langsam alle Sinne nach innen, um zu beobachten. Wir erlernen Grundatmungsarten, einfache Atem-, Yoga- und Entspannungsübungen sowie spezielle Atmungstechniken. So wollen wir den Atem auf tiefer Ebene reinigen, um neuen Raum zu schaffen, damit sich ein wachsendes Gefühl der Leichtigkeit einstellen kann und wir neue Energie im Körper entdecken können. Kursleiterin Beate Dunkelberg verfügt über eine Qualifikation zur Atemkursleiterin der Yoga Vidya Gesundheitsberater\*innen.

➊ Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Gymnastikmatte, ein Kissen, eine Decke und ein Getränk mit.

Do, 13.06.-04.07.2024, 18:00-19:00 Uhr  
4x, 5,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
33,30 € / Ermäßigung möglich

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

### 72002 | Bad Wünnenberg

#### So wie wir atmen, leben wir. Nutze die Kraft des Atems!

Judith Zeisberg, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, Stressberaterin

Es besteht eine enge Verbindung zwischen Atmung, Körper und Psyche. In diesem Atemworkshop wird während der ersten Stunde ein kurzes theoretisches Hintergrundwissen vermittelt, sowie praktische Methoden der verschiedenen Atemtechniken erlernt, um verschiedene Wirkungsweisen im Körper zu erreichen. In der zweiten Stunde werden wir die Kraft unseres Atems nutzen, um unsere Batterie in der Natur aufzuladen. Im Einklang mit der Natur, in dem wir unseren Atem und unsere Bewegung bewusst erleben und Neues entdecken.

📌 Bitte für den ersten Kurstag bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, eine Decke, ein Kissen, Schreibutensilien und ggf. Getränke und für den zweiten Kurstag festes Schuhwerk und eine kleine Sitzunterlage mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort. Der 2. Termin am 12.06.2024 findet im Aatalhaus, Am Kurpark 3 statt.

Mi, 05.06.-12.06.2024, 18:00-19:30 Uhr  
2x, 4 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
16,70 €

### 72003 | Bad Wünnenberg

#### Meine kleine Auszeit - Entspannungs-Schnupperkurs

Birgitta Schomberg

Gönnen Sie sich eine kleine Verschnaufpause vom Alltag, atmen Sie wieder einmal richtig durch und sammeln neue Kräfte! In dem Seminar „Meine kleine Auszeit“ gewinnen Sie Einblicke in unterschiedliche Entspannungsmethoden.

📌 Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen zum bequemen Liegen, warme Socken und ggf. Getränke mitbringen.

Sa, 16.03.2024, 11:00-15:30 Uhr  
1x, 5 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
20,90 € / Ermäßigung möglich



Foto: Eli DeFaria/Unsplash



#### Entspannungsstunden für Erwachsene

Rotraud Falke-Held

In der heutigen Zeit sind die Anforderungen an uns enorm gestiegen. Wir müssen viel leisten und ein hohes Maß an Flexibilität aufbringen. In den Entspannungsstunden erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, bei dem Sie sich nur auf sich selbst konzentrieren dürfen. Sie erfahren Tiefenentspannung durch Autogenes Training, lernen kurze Techniken zum Stressabbau sowie Elemente aus Yoga und Qi Gong kennen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, die Techniken selbstständig durchzuführen, eine schnelle Entspannung und Stressauflösung zu erleben und so Ihren Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu meistern. Aktive Entspannung steigert die Energie, die Konzentrationsfähigkeit und stärkt oft sogar die körperliche Gesundheit. Die Dozentin hat den Fernlehrgang „Entspannungstraining“ erfolgreich abgeschlossen.

📌 Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen sowie ein Getränk mitbringen.

### 72004 | Büren

Di, 06.02.-12.03.2024, 19:00-20:30 Uhr  
6x, 12 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,  
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
52,50 € / Ermäßigung möglich



## 72005 | Geseke

Am 18.03. findet der Kurs nicht statt.  
Mo, 19.02.-15.04.2024, 18:00-19:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
55,00 € / Ermäßigung möglich



## Entspannungsnachmittag für Erwachsene

Tanja Rüdiger

Beim Entspannungsnachmittag gibt es einen bunten Mix aus Yoga, Entspannung, Meditation, Atemübungen. Hier soll der Fokus darauf liegen über einen längeren Zeitraum wirklich tief zu entspannen und die Erfahrung tiefer Entspannung zu machen. In Kombination mit Bewegung und Achtsamkeit ergänzen sich die einzelnen Aspekte. Durch den Entspannungsnachmittag werden die Grundlagen gelegt, den Anforderungen des Alltags sowohl in beruflicher als auch privater Hinsicht besser begegnen zu können.

📌 Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen, Decke, warme Socken und Getränk mitbringen.

## 72006 | Bad Wünnenberg

Sa, 03.02.2024, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
16,70 €

## 72007 | Bad Wünnenberg

Sa, 02.03.2024, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
16,70 €

## 72008 | Bad Wünnenberg

Sa, 27.04.2024, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
16,70 €

## 72009 | Büren

### Entspannung im Sitzen und Gehen: „Ich will einfach nur hier sitzen.“

Bernd Körner

Mit Gruppen- und Bewegungstherapeut Bernd Körner finden Sie in diesem Kurs Entspannung und Achtsamkeit für sich, die im Alltag oft auf der Strecke bleibt. Das Wohlbefinden wird hier mit gezielten Atemübungen und Vergegenwärtigung, sich dem Hier und Jetzt bewusst machen, gefördert. Eine Körperreise ermöglicht es den Zugang zum eigenen Selbst zu finden und sich für ein bewusstes Leben wieder auf die eigene Mitte zu konzentrieren. Durch verschiedene Übungen im Sitzen und Gehen, verfolgt dieser Kurs das Abbauen von Stress und Unruhe und nimmt sich folgendes Mantra zum Ziel: „Wenn ich gut drauf bin, haben alle etwas davon!“

📌 Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

Do, 01.02.-07.03.2024, 18:00-19:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
62,50 € / Ermäßigung möglich



## Progressive Muskelentspannung

Petra Große-Loheide, Fitness- u. Reha-Trainerin, Entspannungspädagogin

Dieser Kurs soll die Teilnehmenden 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 werden ein tiefes körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung erreicht. Der Kurs richtet sich an diejenigen mit beruflicher und privater 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

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

### 72010 | Hövelhof

Di, 30.01.-16.04.2024, 11:30-12:30 Uhr  
10x, 16 UStd.  
Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,  
Gymnastikhalle, vorderer Teil  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
66,70 €

### 72011 | Hövelhof

Di, 30.04.-02.07.2024, 11:30-12:30 Uhr  
10x, 16 UStd.  
Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,  
Gymnastikhalle, vorderer Teil  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
66,70 €

### 72012 | Geseke

#### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Judith Kallerhoff

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, dessen Wirkung mehrfach wissenschaftlich bestätigt wurde. Das Grundprinzip dieses systematischen Trainings besteht darin, nacheinander einzelne Muskelgruppen für ein paar Sekunden willentlich anzuspannen und danach wesentlich länger zu entspannen und zu lockern. So lernen Sie, Anspannungs- und Entspannungszustände im Körper genauer zu unterscheiden. PMR ist eine einfach zu erlernende körperbezogene Entspannungstechnik, die anschließend auch allein angewendet werden kann. Diese Technik ist besonders gut für aktive und unruhige Menschen geeignet. Da eine Entspannung erfahren wird, können sich Körper und Geist erholen und regenerieren. Bei der Durchführung der Übungen können Sie in der Regel eine angenehme körperliche und seelische Entspannung feststellen. Die Dozentin verfügt über eine Qualifikation zur Entspannungskursleiterin.

📌 Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen. Nicht für Akutpatient\*innen geeignet.

Di, 20.02.-19.03.2024, 18:00-18:45 Uhr  
5x, 5 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24,  
Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12  
31,20 €

### 72013 | Delbrück

#### Klang-Entspannung für Erwachsene

Arina Anhalt, Entspannungspädagogin

Ein angespannter Körper versucht sein Gleichgewicht wiederherzustellen. Häufig arbeiten wir täglich daran, den Zustand körperlicher Entspannung und des Wohlbefindens wieder zu erneuern. Wenn wir das nicht machen, kommt es oft zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlafstörungen usw. Sind wir entspannt und gelöst, so finden wir auch einen guten Kontakt zu uns selbst. Die obertonreichen Klänge einer Klangschale lösen schnell Entspannung aus. In diesem Kurs können Sie verschiedene Entspannungstechniken und -übungen mit Hilfe von Klangschalen kennenlernen.

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

Mi, 07.02.-13.03.2024, 18:00-19:00 Uhr  
6x, 8 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,  
Am Wiemenkamp 2, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
39,90 €



Foto: Conscious Design/Unsplash



#### Wohlfühlnachmittag mit Klang, Klangschalen und Heilmeditation (für Erwachsene)

Helena Jonat, Stressmanagement-Trainerin

An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, durch die obertonreichen Klänge und spürbaren sanften Schwingungen der Klänge in eine tiefe Entspannung und heilsame Regeneration zu gelangen.

Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Stress wird abgebaut und ein tiefes Loslassen findet statt. Im Erleben der Klänge und in der Heilmeditation eröffnet sich ein Weg, um mit Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu kommen. Klangschalen gelten als wirksame Methode zum Stressabbau, zur Entspannung und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und können z.B. zur Verbesserung der Schlaffähigkeit, zur Linderung von Ängsten und Depressionen eingesetzt werden. Die Kursleiterin Helena Jonat hat eine Ausbildung in Klangentspannung nach P. Hess.

❶ Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Erfahrung mit Klangschalen kann individuell unterschiedlich sein. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

## 72014 | Salzkotten

Sa, 17.02.2024, 14:00-17:00 Uhr  
1x, 4 UStd.  
Präventionsoase, Helena Jonat,  
Wewelsburger Str. 4  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10  
39,00 €

## 72015 | Salzkotten

Sa, 11.05.2024, 14:00-17:00 Uhr  
1x, 4 UStd.  
Yoga-Schule Helena Jonat, Yoga-Raum  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10  
39,00 €

## 72016 | Geseke

### Entspannung und Selbstfürsorge mit der Fantasie- und Traumreise

Judith Kallerhoff

Fantasie- und Traumreisen zählen zu den imaginativen Entspannungsverfahren. Mithilfe der vorgelegten Geschichte werden Sie in eine Art meditativen Zustand geführt. An diesem Abend begeben wir uns gedanklich ans Meer. Untermalt wird die Reise in unser Inneres mit leichtem Wellenrauschen und passender Musik. Diese Technik regt nicht nur die Fantasie an, sondern kann je nach Wahl der Geschichte auch zu mehr Kreativität verhelfen, das innere Gleichgewicht wiederherstellen und Stress abbauen. Die Dozentin verfügt über eine Qualifikation zur Entspannungskursleiterin.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte, Kissen, Papier und Malstifte und etwas zu trinken mitbringen.

Di, 11.06.2024, 18:00-19:00 Uhr  
1x, 1,33 UStd.  
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12  
6,00 €



Foto: Jan Huber/Unsplash

## 72017 | Geseke

### Waldbaden - die Natur mit ihren Schätzen

Beate Dunkelberg

Der Wald ist ein besonderer Ort, in dem viele Menschen neue Kraft tanken und innere Ruhe schöpfen können. Atemwege erholen sich und der Mensch erfährt eine ausgleichende Entspannung die Balsam für Körper, Seele und Geist ist. Tauchen Sie in diesem Kurs achtsam in die Welt der Walddüfte ein und erleben Sie verschiedene Baumöle mit allen Sinnen, bei einer entspannenden Duftreise. Zahlreiche Studien belegen die Heilkraft des Waldes, mit Hilfe ätherischer Öle die 100 % naturrein sind. Nehmen sie den warmen, frischen und würzigen Duftcharakter wahr und erfahren Sie mehr über das vielfältige Wirkspektrum. Laden sie die aromatischen Dufthölzer/Kiefernarten einfach bei sich zuhause ein, in die eigenen vier Wände. Mögliche Anwendungen, wie ein Duftvlies, Duftstein, Duftlampe, Raumluftbefeuchtung, Raumspray oder Roll-On lernen Sie kennen. In diesem Kurs bedufteten Sie selbst einen Wald-Riechstift mit ihrem Lieblingsöl für eine sanfte Entspannung oder Stärke und Energie, Frische und Konzentration - immer bequem dabei. Bei gemütlicher Atmosphäre und Kräutertee lassen Sie sich beim Austausch inspirierend begleiten von der Aromaexpertin

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

und Atemkursleiterin Beate Dunkelberg. Mit einer abschließenden Atemmeditation lassen Sie Gedankenschleifen los, um im Jetzt und Nun anzukommen.

So, 03.03.2024, 14:00-16:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

22,80 € / Ermäßigung möglich



### Wellness und Entspannung für die Seele

Petra Große-Loheide, Fitness- u. Reha-Trainerin, Entspannungspädagogin

Der Alltag konfrontiert uns täglich mit vielen verschiedenen Aufgaben. Viele Reize umgeben uns und viele Ansprüche werden an uns gerichtet. Wo bleiben da unsere eigenen Bedürfnisse und Ansprüche? Dieser entstandene Stress wirkt sich oft negativ auf das eigene Wohlbefinden, die Arbeit und die Familie aus. Konflikte entstehen und bleiben ungelöst. Unzufrieden folgt man dennoch jeden Tag seinen Aufgaben. Man schleppt sich von Tag zu Tag. Wäre es da nicht schön, Entspannungsfähigkeit zu lernen? Ein Gefühl von innerer Zufriedenheit und Gelassenheit zu spüren? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie dem Stress entgegenwirken können und bekommen einen Einblick in Entspannungstechniken, um mit dem Stress besser umgehen zu können. Sie erlernen Methoden und Techniken, die Sie zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führen. Sie bekommen einen Einblick in die Entspannung mit der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training und können sich bei einer Traumreise zurück in die Kindheit wünschen. Eine kleine Klangschaleneinheit, Massagetechniken und gute Gespräche runden das Programm ab. Einige Stunden voller Entspannung und zum Relaxen erwarten Sie.

📌 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Isomatte o.ä., Decke, dicke Socken, Getränk und Proviant

### 72018 | Hövelhof

Sa, 04.05.2024, 10:00-14:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

22,20 €

### 72019 | Hövelhof

Sa, 29.06.2024, 10:00-14:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

22,20 €

### 72020 | Geseke

#### Selbstmassage nach Ayurveda und Aromatherapie

Beate Dunkelberg

Die ayurvedische Massage ist eine jahrhundertealte Technik, die auf den Lehren des Ayurveda, also der traditionellen indischen Medizin, basiert. Sie dient der Förderung und Erhaltung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit. Durch die Massage bestimmter Körperregionen und -punkte werden Blockaden im Körper gelöst und der Stoffwechsel angeregt. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Techniken der ayurvedischen Selbstmassage kennen und erfahren, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern und Ihre natürliche Schönheit zu fördern. Unter Anleitung von ayurvedischer Lebensberaterin und Aromaexpertin Beate Dunkelberg üben Sie die ayurvedische Gesichts- und Handmassage mit warmem Sesamöl. Bei einem ayurvedischen Tee werden praktische Tipps zum Verwöhnen und Wohlfühlen ausgetauscht. Bei einer abschließenden Entspannung lassen Sie mit Leichtigkeit alles los und spüren das Dasein. In diesem Kurs wird Theorie und Praxis verbunden und verhilft Ihnen zum Ziel dieses Kurses: durch ayurvedische Selbstmassage gekonnt Stress und Verspannungen verringern und das Wohlbefinden steigern. Bei einem ayurvedischen Tee in Wohlfühl-Atmosphäre werden Erfahrungen ausgetauscht.

📌 Bitte bringen Sie eine Yogamatte und zwei Handtücher mit und kommen Sie in lockerer Kleidung zum Kurs.

Sa, 13.04.2024, 12:30-15:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7,

Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

20,80 €

## 72021 | Online

**Indian Balance® begegnet achtsamer Meditation**

Alexandra Gödde, Kerstin Engler

Die Alltagsroutine nimmt überhand und es gibt kaum bis keine Zeit für das eigene Körperliche wie geistige Wohlbefinden – kommt Ihnen das bekannt vor? Mit der Verbindung von indianischer Bewegungslehre und achtsamer Meditation trotzen Sie der Alltagsroutine. Erleben Sie Neues für Körper und Geist. Indian Balance® ist ein einzigartiges Konzept. Fließende Bewegungen, Muskeltraining, Dehnübungen, Koordination und bewusste Atmung werden kombiniert. Es passt sich dem individuellen Trainingsniveau des Einzelnen an und kann in jedem Alter durchgeführt werden. Gelenkschonend, leicht nachvollziehbar und in den Alltag gut integrierbar. In Kombination mit achtsamer Meditation können spürbar das Stresslevel gesenkt, der Fokus geschärft, die Flexibilität gesteigert und Körper wie Geist erfrischt werden. Benötigt werden: Fitnessmatte, Sitz- bzw. Meditationskissen, bequeme Kleidung, ggf. Decke, ausreichend Platz zum Bewegen, Internetzugang. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine normale körperliche Konstitution ist ausreichend.

📍 In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.  
Fr, 08.03.2024, 17:30-19:00 Uhr  
1x, 2 UStd.  
Online-Kurs (ZOOM)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
Anmeldeschluss: Do, 07.03.2024  
8,00 €

## 72022 | Büren

**Mantra-Singen für alle**

Marike Götze

Mantras sind kurze, sich wiederholende Texte, die alleine oder in der Gruppe gesungen werden können. Die Gesänge kommen aus der Yoga-Tradition und basieren auf hinduistischen und buddhistischen Texten. Durch mehrfache Wiederholungen prägt sich die Melodie der Mantras beim Singen schnell ein. So ist es auch für Gesangseinsteiger\*innen leicht mitzumachen. In diesem Workshop werden wir uns ohne Leistungsanspruch der Freude am Singen widmen. Yogalehrerin Marike Götze lässt leichte Lockerungs-, Atem- und Tonübungen einfließen, um dich einzuladen, deine Stimme klingen zu lassen. Laut einer Studie der Universität Göttingen hat das Singen im Chor positive gesund-

heitliche Effekte, weil das Ein- und Ausatmen kontrolliert und so auch die Herzfrequenz beeinflusst wird. Andere Studien weisen dem Singen auch eine entspannende Wirkung nach.

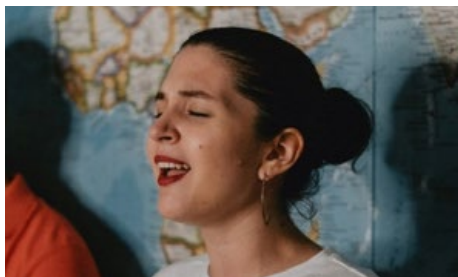


Foto: Miguel Bautista/Unsplash

📍 Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse oder Gesangserfahrung mitzubringen, nur ein bisschen Neugier und Mut dich auszuprobieren. Falls vorhanden, kannst du gerne Musikinstrumente (z.B. Rasseln, Trommeln, Gitarre) und ein Meditationskissen zum Sitzen mitbringen.

Do, 22.02.2024, 18:30-20:00 Uhr  
1x, 2 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,  
Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
8,30 €

**Einführung in die Meditation und Achtsamkeit**

Marike Götze

In der Achtsamkeitsmeditation wird die Aufmerksamkeit auf die Erfahrung des gegenwärtigen Moments gerichtet. Als Anker wird dabei der Atem, Körperempfindungen, Gedanken und Emotionen genutzt. Durch das Verweilen im Hier und Jetzt kann Stress abgebaut werden und es können sich Gelassenheit und ein verbessertes Wohlbefinden einstellen. Die positiven Wirkungen von Meditation und Achtsamkeit sind wissenschaftlich gut untersucht und belegt. In diesem Einführungskurs lernst du die grundlegenden Übungen der Achtsamkeitsmeditation kennen, so dass du eigenständig meditieren kannst. Durch Hintergrundinformationen zum Thema und das Lernen in der Gruppe wird der Zugang eine regelmäßige Meditationspraxis aufzubauen und Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren erleichtert. Ein zweiter wichtiger Teil der Achtsam-

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

keitspraxis ist die Kultivierung von Herzensqualitäten wie (Selbst-)Mitgefühl, Freude, Güte und Gelassenheit. Dabei geht es nicht darum, negative Emotionen zu unterdrücken, sondern die in uns allen bereits vorhandenen Qualitäten zu stärken. Für den Umgang mit schwierigen Emotionen, wie Wut, Angst oder Trauer, wirst du auch eine Übung lernen. Diese hilft dir, mit den Emotionen umzugehen und dich selbst anzunehmen und zu unterstützen, so dass du resilienter wirst. Es sind keine Vorerfahrungen erforderlich oder Voraussetzungen für die Meditation zu erfüllen. Jede\*r ist willkommen. Kursleiterin Marike Götzte ist Yogalehrerin (BYV) und im zweiten Lehrjahr der Ausbildung zur Meditationslehrerin bei den anerkannten Autor\*innen und Lehrer\*innen Tara Brach und Jack Kornfield. Am Ende des Kurses wird ein Feedback von den Teilnehmer\*innen benötigt.

① Bitte falls vorhanden ein Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen.

### 72023 | Salzkotten

Mi, 08.05.-29.05.2024, 18:30-20:00 Uhr  
4x, 8 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23,  
Toberaum 1. OG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
8,00 €

### 72024 | Büren

Do, 14.03.-18.04.2024, 18:30-20:00 Uhr  
4x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
8,00 €

### 72025 | Büren

#### Meditation und Achtsamkeit als Quelle von Ruhe und Glück

Petra Langner

Meditation ist der klassische Weg, um Stress zu überwinden und mit sich selber in Einklang zu kommen. Sich selbst wahrnehmen und Gelassenheit im Alltag erfahren: in der Meditation erfahren wir heilsame Kraft und Ruhe und einen liebevollen Umgang mit uns selbst. Es werden verschiedene Meditationsmethoden vorgestellt. Durch Übungen lernen wir uns auf unsere Körperempfindungen, gegenwärtigen Wahrnehmungen und Handlungen zu konzentrieren. Bei regelmäßiger Anwendung

werden innere Entspannung und Gelassenheit gefördert und gleichzeitig Stress und innere Unruhe reduziert. Sie können Konflikten ruhiger und gelassener entgegenzutreten und mit Stress oder Druck besser umgehen. Die Meditation ist für jede\*n gleichermaßen geeignet: egal, ob Sie bereits regelmäßig meditieren oder ob Sie noch keine Erfahrungen damit haben und es ausprobieren möchten, sind Sie herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Kursleiterin Petra Langner verfügt unter anderem über eine Qualifikation im Bereich Autogenes Training.



Foto: Shashi Chaturvedula/Unsplash

① Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, eine Decke und Kissen zum bequemen Liegen und ggf. Getränke mitbringen.

Mi, 31.01.-06.03.2024, 19:00-20:15 Uhr  
6x, 10 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,  
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
51,70 € / Ermäßigung möglich

### 72026 | Büren

#### Achtsamkeit und Tiefenentspannung

Petra Langner

An sieben Abenden im Frühjahr legen wir den Fokus in diesem Kurs auf uns selbst. Durch leichte Körperübungen, die unter anderem aus den Bereichen des Achtsamkeitstraining (MBSR Methode) stammen, wollen wir entschleunigen, unseren Körper bewusst wahrnehmen und zur Ruhe kommen. Wir üben beruhigende und entspannend wirkende Atemtechniken, lassen uns durch Gedankenimpulse inspirieren und kommen bei angeleiteten Meditationen in eine tiefe Entspannung. Besonderer Wert wird dabei auf eine wohlwollende und wert-



schätzende Atmosphäre gelegt

① Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, eine Decke und ein Kissen zum bequemen Liegen und ggf. Getränke mit.

Do, 29.02.-25.04.2024, 19:00-20:30 Uhr  
7x, 14 UStd.

Familienzentrum St. Josef, Nikolausstr. 8,  
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
61,40 € / Ermäßigung möglich

## 72027 | Geseke

### Achtsamkeitsübung „Bodyscan“ zum Kennenlernen

Judith Kallerhoff

Bodyscan ist ein meditatives Entspannungsverfahren, bei dem Sie Ihren Körper im Liegen gedanklich „abtasten“. Dabei lernen Sie nach und nach, Ihren Körper achtsam wahrzunehmen, indem Sie Ihre Gedanken auf einzelne Körperteile lenken und dort verweilen. An einem Abend lernen Sie diese yogische Technik zur Stressbewältigung kennen. Dozentin Judith Kallerhoff verfügt über eine Qualifikation zur Entspannungskursleiterin.

① Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen. Nicht für Akutpatient\*innen geeignet.

Di, 06.02.2024, 18:00-18:45 Uhr  
1x, 1 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12  
6,00 €

## 72028 | Büren

### Momente der Stille: Achtsamkeit und Entspannung

Petra Langner

In der Hektik des Alltags soll uns dieser Nachmittag die Gelegenheit geben, aus der Geschäftigkeit des Alltags auszusteigen, einmal innezuhalten und uns selber Aufmerksamkeit zu schenken. Unsere innere Mitte gibt uns Kraft, Lebendigkeit, Flexibilität und Ausgeglichenheit, um aktiv sein zu können. Mit Hilfe von verschiedenen Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Fantasiereisen und Meditationen zu sanfter Entspannungsmusik kommen wir heute zur Ruhe. Wir lernen, unseren Körper auf sanfte Art zu mobilisieren. Die Übungen zeigen, wie kleine Ruhepausen mitten im Alltag unsere innere

und äußere Balance wieder herstellen und unterstützen können. Kursleiterin Petra Langner verfügt unter anderem über eine Qualifikation im Bereich Autogenes Training.

① Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, eine Decke und ein Kissen zum bequemen Liegen und ggf. Getränke mit.

Sa, 17.02.2024, 13:00-17:30 Uhr  
1x, 6 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,  
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
30,00 € / Ermäßigung möglich

## 72029 | Büren

### Entspannung und Stressabbau durch Atem, Klang und Gong-Meditation

Irene Urlich, Entspannungspädagogin

Es mag viele Wege zur Entspannung geben, einer davon ist die Entspannung mit Klang und Gong-Meditation. Durch den achtsamen Umgang mit verschiedenen Klangelementen wie Gongs, Tönen, Klangschalen oder Klangspielen werden Sie ganzheitlich in eine Entspannung geführt, die Körper und Geist beruhigt. So ermöglicht die Klangmeditation ein Loslassen von den Belastungen des Berufs und des Alltags. Gleichzeitig weitet sie den Raum für unsere Achtsamkeit und hilft uns, im Hier und Jetzt zu sein. Damit genau das für alle möglich ist, erleben Sie den Abend in einer kleinen Gruppe. Denn nur wer entspannt, ausgeglichen und glücklich sowie voller Energie und Kraft ist, kann seine Gesundheit positiv beeinflussen.

① Im Seminar stehen Klangschalen zur Verfügung. Dafür fallen 8,00 € Nutzungspauschale an, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte eine Decke, eine Isomatte, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Mi, 19.06.2024, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,  
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10  
27,00 €

## 72030 | Online

### Umgang mit Stress - Monatliche Mettameditation am Abend

Alexandra Gödde

Durch diese Meditation üben Sie eine wohlwollende

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Haltung - gegenüber sich selbst und anderen Lebewesen. Im Mittelpunkt stehen neben der Konzentration auf den Atem insbesondere das Gute und es kann eine mentale Haltung der Freundlichkeit und des Wohlwollens entstehen. Ihre Benefits können sein: Freundliche Gefühle entgegenzubringen oder den Umgang mit anderen Menschen - auch denen gegenüber, die Sie nicht so mögen. Im Übrigen bringt diese Form - wie jede andere Form der Meditation - weitere positive Auswirkungen unterschiedlichster Art bei regelmäßiger Übungspraxis. Dies kann z. B. das Unterbrechen des Gedankenkarussells sein, Fokussierung oder die Erweiterung der Fähigkeit des eigenen Stressmanagements. Für Geübte mit ersten Erfahrungen.

❶ Bitte mitbringen: Fitnessmatte bzw. weiche Unterlage, Sitz- bzw. Meditationskissen, bequeme Kleidung. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Mo, 26.02.-24.06.2024, 19:30-20:15 Uhr  
5x, 5 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

Anmeldeschluss: Do, 22.02.2024

16,50 €



Foto: Anthony Tran/Unsplash

### 72031 | Online

#### Umgang mit Stress - Einführung in die Mediation Alexandra Gödde

Im Alltag bemühen Sie sich um eine gesunde Ernährung und trainieren den Körper. Warum denn dann nicht auch mal etwas Gutes für den Geist tun und ihn trainieren? Das geht mit Meditation. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an wissenschaftlichen Studien, welche positive Auswirkungen un-

terschiedlichster Art belegen. Dies kann z. B. das Unterbrechen des Gedankenkarussells sein, Fokussierung oder die Erweiterung der Fähigkeit des eigenen Stressmanagements. In dieser Kurseinheit lernen Sie verschiedene Objekte der Meditation kennen. Dabei wird es z. B. alltagstaugliche Meditationen in der Stille als auch meditative Bewegungsformen geben. So können Sie herausfinden, welche Art der Meditation zu Ihnen passt.

❶ Bitte mitbringen: Fitnessmatte bzw. weiche Unterlage, Sitz- bzw. Meditationskissen, bequeme Kleidung. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Mo, 26.02.-15.04.2024, 18:00-18:45 Uhr  
6x, 6 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3

Anmeldeschluss: Do, 22.02.2024

19,80 €

### 72032 | Salzkotten

#### Encaustic für Anfänger\*innen - Malen mit heißem Wachs: Stressbewältigung durch Kreativität, Farben und Entspannung

Irene Urlich, Entspannungspädagogin

Mit Hilfe dieser Maltechnik „Encaustic“ und vielen Entspannungsübungen können wir den Stress und den Alltag vergessen, um unsere Ressourcen, Kraft und Energie neu aufzutanken! Trauen Sie sich die Entspannung durch Farben und Kreativität für sich neu zu entdecken. Hinter dem Namen „Encaustic“ verbirgt sich eine über 3000 Jahre alte Technik, bei der in Wachs gebundene Farbpigmente heiß auf einen Maluntergrund aufgetragen werden. Im Kurs bringen Sie die Wachsfarben mit einem Maleisen auf Encaustic-Papier. Mithilfe verschiedener Utensilien können Sie nach Herzenslust ausprobieren, experimentieren und kreativ gestalten. Es entstehen wunderschöne und einzigartige Bilder.

❶ Bitte bringen Sie ein altes Hemd und eine alte Tischdecke oder Zeitungen mit. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder künstlerische Fähigkeiten nötig. Für im Kurs verwendete Materialien und Geräte ist eine Nutzungspauschale in Höhe von 20,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 15.05.2024, 18:00-21:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12  
25,00 €

## 72033 | Salzkotten

### Encaustic für Fortgeschrittene - Wachsmalerei lockt den Sommer!

Irene Urlich, Entspannungspädagogin

Die Technik ist älter als die Ölmalerei und war bereits in der Kunst der Antike zu finden. Encaustic ist eine besondere Maltechnik, bei der heißes Wachs mit einem Maleisen oder Spachtel auf einem Blatt oder Leinwand aufgetragen wird. Passend zum Sommer lernen wir mit verschiedenen Maltechniken und Materialien die Natur zu malen, wie Blumen, Gräser, Bäume, Vögel.

📌 Bitte bringen Sie ein altes Hemd und eine alte Tischdecke oder Zeitungen mit. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder künstlerische Fähigkeiten nötig. Für im Kurs verwendete Materialien und Geräte ist eine Nutzungspauschale in Höhe von 20,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 03.07.2024, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

25,00 €



Foto: Unsplash



### Intuitive Malerei für Erwachsene

Johanna Gläser

In diesem Kurs entfalten wir unsere Kreativität auf Leinwänden, indem wir frei mit einer Vielzahl von Materialien und Farben arbeiten. Hier steht das Experimentieren und das Ausprobieren im Mittelpunkt, ohne feste Regeln oder Einschränkungen. Unsere Gedanken werden bewusst um neue Ecken gelenkt, und wir lassen unserer Intuition freien

Lauf. Dieser künstlerische Prozess fördert das Loslassen, ermöglicht die Verbindung mit unserer inneren Intuition und unseren Emotionen, hilft beim Stressabbau und reduziert den Druck, perfekt sein zu müssen. Unser Kurs bietet eine kreative Auszeit von den alltäglichen Anforderungen und heißt Menschen jeden Erfahrungslevels herzlich willkommen. Hier geht es vor allem darum, die Kreativität zu fördern und die Verbindung zu unserer inneren Intuition und unseren Emotionen zu stärken. Unser Ziel ist es, weniger in unseren Köpfen zu verharren und mehr im Hier und Jetzt zu fühlen und zu handeln. Wir ermutigen auch zum Loslassen von Hemmungen, was nicht nur Leistungsdruck und Stress reduziert, sondern auch das eigene Selbstwertgefühl steigert.

📌 In diesem Kurs sind alle Menschen willkommen! Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Materialkosten in Höhe von 7,00 € sind vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

## 72034 | Salzkotten

Sa, 17.02.2024, 14:00-18:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

33,30 € / Ermäßigung möglich

## 72035 | Geseke

Sa, 24.02.2024, 14:00-18:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

33,30 € / Ermäßigung möglich

## 72036 | Salzkotten

### Intuitive Malerei für Jugendliche

Sa, 09.03.2024, 14:00-18:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

33,30 € / Ermäßigung möglich

## 72037 | Geseke

### Intuitive Malerei für Jugendliche

Sa, 20.04.2024, 14:00-18:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

33,30 € / Ermäßigung möglich



Foto: Bernd Körner (privat)

### 72038 | Büren

#### Mit Leib und Seele Gitarre spielen: Üben im Flow

Bernd Körner

In diesem Kurs, mit Gitarrenpädagoge und Gruppentherapeut Bernd Körner, sind Gitarristen mit Grundkenntnissen genau richtig. Hier geht es darum, Ängste beim Spielen zu erkennen und gezielt abzubauen. Mit Achtsamkeits- und Meditationsübungen fokussieren Sie sich auf die richtige Körperhaltung und Tempo und versinken langsam aber sicher in das Üben im „Flow“: Kontrolle ohne zu kontrollieren! Mit der langjährigen Expertise des Dozenten geht es darum, durch Meditation, Achtsamkeit und die Flow-Erfahrung mit der Gitarre Sicherheit und Vertrauen in das eigene Können zu erfahren und zu erlernen. Hier ist jeder Ton ein Erfolg und der Spaß an der Gitarre steht im Vordergrund!

📌 Bitte eine gut funktionierende Konzert- oder Westerngitarre, Fußbänkchen, Stimmgerät sowie Notizmaterial mitbringen.

Sa, 03.02.-16.03.2024, 11:00-12:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

75,00 € / Ermäßigung möglich

## AUTOGENES TRAINING

### 72100 | Geseke

#### Autogenes Training

Judith Kallerhoff

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf bewusster Konzentration auf den eigenen Körper beruht. Durch stufenweise Übungen leiten Sie sich selbst dazu an, einen Zustand körperlicher und seelischer Balance, Ruhe und Entspannung zu erreichen. Dabei werden vegetative Prozesse im Körper aktiviert. Viele Organe, die nicht vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden, wie z.B. Magen, Darm und Herz, können so ins Gleichgewicht kommen. Bei regelmäßigem Üben kann Autogenes Training zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen und Körper und Geist vitalisieren. Die körperlichen Abwehrkräfte und die Konzentrationsfähigkeit können gesteigert und Nervosität abgebaut werden. Autogenes Training ist ein Weg zur konzentrativen Selbstentspannung. Die Referentin ist ausgebildete Entspannungskursleiterin.

📌 Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen. Nicht für Akutpatient\*innen geeignet.

Di, 09.04.-07.05.2024, 18:00-18:45 Uhr

5x, 5 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

31,20 €

## YOGA



#### Yoga

Martina Kempener-Schulte

Mithilfe von Yoga lernen wir unseren Körper besser kennen. Durch Übungen und Körperhaltungen werden wir uns des eigenen Körpers bewusst, befreien unseren Atem und gewinnen die Kontrolle über unsere Gefühle und Emotionen. Bei regelmäßiger Praxis zeigen Studien positive Wirkungen von Yoga, insbesondere bei chronischen Schmerzen, Bluthochdruck und Depressionen. Als ausgebildete Yoga-Instruktorin strebt Martina Kempener-Schulte

te in ihren Kursen für sich und ihre Teilnehmer\*innen eine vollendete Zufriedenheit an, um jeden Tag glücklich und entspannt beginnen oder ausklingen zu lassen. Yoga ist für jedes Geschlecht, jede Altersgruppe und jedes Fitnessniveau geeignet. Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Unterlage, eine Decke, ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen.

## 72201 | Geseke

Di, 06.02.-23.04.2024, 09:30-10:30 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Der Kursort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

41,70 € / Ermäßigung möglich

## 72202 | Salzkotten

Mi, 07.02.-24.04.2024, 09:00-10:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

41,70 € / Ermäßigung möglich

## 72203 | Salzkotten

Mi, 07.02.-24.04.2024, 10:15-11:15 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

41,70 € / Ermäßigung möglich

## 72204 | Hövelhof

### Yoga

Manuela Lippold, Yogalehrerin

Dieser Yoga-Kurs richtet sich an Erwachsene unabhängig davon, ob bereits Yogaerfahrungen gemacht wurden. Während einer Yogaeinheit lernen Sie verschiedene Körperübungen (Asanas), Atmung (Pranayama) und Entspannung (Meditation) aus dem traditionell indischen Übungssystem kennen. Dieses Zusammenspiel von Bewegung, Konzentration und Achtsamkeit erhöht die Lebensenergie und ist ein echter „Stressbuster“. Unser beruflicher und privater Alltag ist zunehmend von Stress geprägt. Yoga hilft uns dabei, wieder zurück zu unserer Mitte zu kommen. Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihren Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen.

📌 Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke, ein Yogakissen, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Fr, 16.02.-31.05.2024, 17:30-18:45 Uhr

14x, 23,33 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9

97,30 € / Ermäßigung möglich

## 72205 | Büren

### Yoga

Marike Götze

Yoga ist eine indische Lehre, die über Körper-, Atem- und Meditationsübungen zu mehr Wohlbefinden verhilft. In diesem Kurs lernst Du den Sonnengruß, eine beliebte Abfolge von Körperhaltungen zum Aufwärmen, sowie einige Grundstellungen des Yoga kennen, so dass Du auch zu Hause weiterüben kannst. Wir tasten uns auch langsam an fortgeschrittenere Asanas (Körperhaltungen) heran. Dabei wird es zu den schwierigen Übungen Variationen geben, damit Du alles mitmachen kannst. Durch die Übungen verbessert sich deine Körperwahrnehmung, Du wirst beweglicher und baust Kraft auf. Eine regelmäßige Yoga-Praxis kann unter anderem zu einem niedrigeren Blutdruck oder Pulsfrequenz beitragen und fördert eine gelenkschonende Haltung. Im Kurs werden außerdem Atemtechniken und kurze Meditationen eingeführt. Hierdurch kannst Du Entspannung und mehr Ausgeglichenheit in deinen Alltag bringen. Ein besonderer Fokus dieses Kurses liegt auf Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Kursleiterin Marike Götze ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV) und Thai Yoga Masseurin.

📌 Bitte bringt bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und ein Handtuch mit und falls vorhanden ein Meditationskissen. Am 23.04. und 30.04. findet der Kurs nicht statt.

Di, 20.02.-28.05.2024, 18:30-20:00 Uhr

11x, 22 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

99,70 € / Ermäßigung möglich



### Yoga für alle

Peter Pochowski

Den eigenen Körper spüren, bewusst atmen und sich bewegen: Yoga wirkt sich nachweislich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, das Gehirn und das Immunsystem aus. Unabhängig vom Alter lernst du hier mit einem erfahrenen Yogalehrer sanftes Yoga nach deinen persönlichen körperlichen Vorausset-

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

zungen zu praktizieren. Wichtig ist, die angeleiteten Übungen bewusst und achtsam auszuführen. Alle Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt. Regelmäßiges Üben fördert das Körperbewusstsein, beugt körperlichen Beschwerden vor und trägt zu einem bewussteren und energiegeladeneren Leben bei.

📌 Bitte eine Yogamatte, eine Decke und lockere Kleidung mitbringen.

### 72206 | Geseke

Di, 27.02.-14.05.2024, 9:00-10:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
55,60 € / Ermäßigung möglich

### 72207 | Geseke

Di, 27.02.-14.05.2024, 10:15-11:15 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
55,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: Dylan Gillis/Unsplash



### Yoga - Weg zur Harmonie

Regina Maring-Radzo

Yoga ist eine uralte, aus Indien stammende Lebensweisheit, die auf dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele beruht. Studien legen nahe, dass Yoga eine stressmindernde Wirkung hat und unter anderem die Schlafqualität verbessern und den Blutdruck senken kann. Neben Körperübungen sollen in diesem Kurs auch Entspannungs-

Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen erlernt werden.

📌 Mitzubringen sind eine Yogamatte (Decke), ein festes Kissen (Meditationskissen) und lockere Kleidung. Am 26.02., 11.03. und 22.04.2024 findet der Kurs nicht statt.

### 72208 | Büren

Mo, 29.01.-03.06.2024, 18:15-19:45 Uhr  
12x, 24 UStd.

Turnhalle, Josefsschule, Eingang Kleffnerstraße  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14  
75,10 € / Ermäßigung möglich

### 72209 | Büren

Mo, 29.01.-03.06.2024, 19:45-21:15 Uhr  
12x, 24 UStd.

Turnhalle, Josefsschule, Eingang Kleffnerstraße  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14  
75,10 € / Ermäßigung möglich



### „Der frühe Vogel...“- Yoga

Riina Koskinen

In diesem Yoga-Seminar am Morgen erlernen Sie verschiedene Techniken, um den Körper aufzuwecken und fit für den Tag zu machen. Die Techniken können helfen, mit mehr Energie, klarem Kopf und Vitalität in den Tag zu starten. Wir üben unter anderem Sonnengröße, verschiedene Asanas (Yogahaltungen) und Pranayama (Atemübungen). Eine regelmäßige Morgen-Yoga-Routine hat viele Vorteile: Man fühlt sich nicht nur körperlich fitter und beweglicher, sondern geht auch konzentriert, frisch und munter durch den Tag. Mit Yoga am Morgen werden Kreislauf und Verdauung in Schwung gebracht, die verspannten Glieder gedehnt und der Geist allmählich aufgeweckt. Der Kurs ist für jede\*n mit normaler Fitness geeignet; es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

### 72210 | Online

Di, 16.01.-19.03.2024, 07:30-08:45 Uhr  
10x, 16,67 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)



# Gesundheitsforum Bad Wünnenberg

## Vielfältige Angebote aus dem Kneipp-Heilbad

- Barfußpfadführungen
- Rückentraining
- Heimische Kräuter
- Gesundheitswanderung
- Bodyfit
- uvm.



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

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 4  
Anmeldeschluss: Mo, 15.01.2024  
79,90 €

### 72211 | Online

Di, 09.04.-11.06.2024, 07:30-08:45 Uhr  
10x, 16,67 UStd.  
Online-Kurs (ZOOM)  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 4  
Anmeldeschluss: Mo, 08.04.2024  
79,90 €



Foto: Kaylee Garrett/Unsplash

### 72212 | Online

#### Sanftes Yoga

Monika Stammer

Starten Sie entspannt in Ihren Feierabend mit unserem Online-Yoga-Kurs! Oftmals fällt es schwer, nach einem hektischen Arbeitstag die Aufgaben loszulassen und sich im Feierabend auf sich selbst zu konzentrieren. In diesem Onlinekurs geht es daher darum, bewusste Bewegungen fließend durchzuführen, um den Fokus wieder auf sich selbst zu richten. Meditatives Yoga in Verbindung mit Anasura führt zu einer mentalen Entspannung und gleichzeitigen Kräftigung der Gelenke. Der Online-Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Es wird mit verschiedenen Yoga-Utensilien wie Yogablöcken und Yogarollen gearbeitet.

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

Mo, 15.01.-18.03.2024, 19:00-20:15 Uhr  
9x, 15 UStd.  
Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3  
Anmeldeschluss: Fr, 12.01.2024  
47,90 €

### 72213 | Hövelhof

#### Yoga (ab 60 Jahre)

Manuela Lippold, Yogalehrerin

Dieser Yoga-Kurs richtet sich an Erwachsene ab 60 Jahren unabhängig davon, ob bereits Yogaerfahrungen gemacht wurden. Während einer Yogaeinheit lernen Sie verschiedene Körperübungen (Asanas), Atmung (Pranayama) und Entspannung (Meditation) aus dem traditionell indischen Übungssystem kennen. Dieses Zusammenspiel von Bewegung, Konzentration und Achtsamkeit erhöht die Lebensenergie und ist ein echter „Stressbuster“. Unser beruflicher und privater Alltag ist zunehmend von Stress geprägt. Yoga hilft uns dabei, wieder zurück zu unserer Mitte zu kommen. Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihren Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen.

📌 Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke, ein Yogakissen, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Fr, 16.02.-31.05.2024, 16:00-17:15 Uhr  
14x, 23,33 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9  
97,30 € / Ermäßigung möglich



#### Yoga für alle über 60

Peter Pochowski

Den eigenen Körper spüren, bewusst atmen und sich bewegen: Yoga wirkt sich nachweislich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, das Gehirn und das Immunsystem aus. Unabhängig vom Alter lernst du hier mit einem erfahrenen Yogalehrer sanftes Yoga nach deinen persönlichen körperlichen Voraussetzungen zu praktizieren. Wichtig ist, die angeleiteten Übungen bewusst und achtsam auszuführen. Alle Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt. Regelmäßiges Üben fördert das Körperbewusstsein, beugt körperlichen Beschwerden vor und trägt zu einem bewussteren und energiegeladeneren Leben bei.

📌 Bitte eine Yogamatte, eine Decke und lockere Kleidung mitbringen.

**72214 | Geseke**

Mo, 26.02.-13.05.2024, 09:00-10:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

55,60 € / Ermäßigung möglich

**72215 | Geseke**

Mo, 26.02.-13.05.2024, 10:15-11:15 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

55,60 € / Ermäßigung möglich

**72216 | Online**

**Yin Yoga**

Monika Stammer

Starten Sie entspannt in Ihren Feierabend mit unserem Online-Yoga-Kurs! Oftmals fällt es uns schwer, nach einem hektischen Arbeitstag die Auf-

gaben loszulassen und uns ganz auf uns selbst zu konzentrieren. In diesem Onlinekurs geht es daher darum, bewusste Bewegungen fließend durchzuführen, um den Fokus wieder auf uns selbst zu richten. Meditatives Yin Yoga (passive Haltungen) in Verbindung mit Anasura (fließende Bewegungen) führt zu einer mentalen Entspannung und gleichzeitigen Kräftigung der Gelenke. Der Online-Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Es wird mit verschiedenen Yoga-Utensilien wie Yogablöcken und Yogarollen gearbeitet.

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

Di, 16.01.-12.03.2024, 19:00-20:15 Uhr

9x, 15 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3

Anmeldeschluss: Mo, 15.01.2024

47,90 €



**Wir haben Einlagen  
für jeden Schuh  
und Schuhe  
für jede Einlage.**

**Orthopädie-Schuhtechnik**  
**VOSEN**  
**...alles geht gut.**

Borchenerstr. / Ecke Widukindstr. 50 - 33098 Paderborn  
Tel. 05251 - 27668

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

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

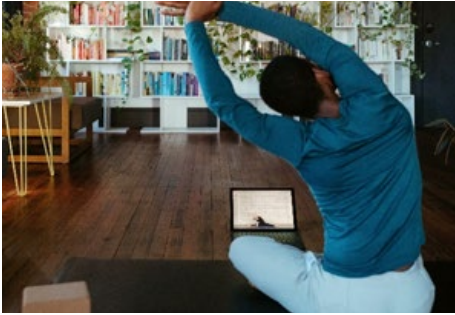


Foto: Windows/Unsplash



### Kundalini Yoga

Birgit Preuß, Yoga- und Entspannungspädagogin Kundalini Yoga versteht sich als Yoga des Bewusstseins. Es ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die es ermöglicht, das volle menschliche Potenzial kennenzulernen und zu leben. Im Verständnis des Yoga sind Körper, Geist und Seele verschiedene Ebenen des Seins, die untereinander im engen Zusammenhang stehen und sich gegenseitig beeinflussen. Die Energiepunkte und Bahnen regulieren nicht nur körperliche Funktionen, sondern gleichzeitig auch bestimmte Bewusstseinszustände. Yoga und Meditation wirken deshalb nicht nur auf den Körper, sondern auf alle Bereiche des Seins, die psychisch-geistige Ebene eingeschlossen. Im praktischen Leben bedeutet Yoga, dass wir den Weg zur Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung beschreiten.

📌 Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen zum Sitzen (Yogakissen) und ein Getränk mitbringen. Für den Kurs wird der Seiteneingang des Gebäudes vom Amtsgericht aus benutzt.

#### 72217 | Delbrück

Di, 30.01.-19.03.2024, 19:45-21:15 Uhr  
8x, 16 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12  
66,70 € / Ermäßigung möglich

#### 72218 | Delbrück

Di, 16.04.-04.06.2024, 19:45-21:15 Uhr  
8x, 16 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12  
66,70 € / Ermäßigung möglich



### Hatha Yoga

Helmut Konrad

Hatha Yoga ist durch die Elemente Entspannung, Atmung, Körperhaltungen (Asanas) und Bewegungen gekennzeichnet. Die Teilnehmer\*innen werden von einem ausgebildeten und erfahrenen Yoga-Lehrer durch die Entspannungsübungen geführt und erlernen verschiedene Atemtechniken sowie die korrekte Ausführung der einfachen Körperhaltungen und Bewegungen. Alle Übungen können in der Folge von den Teilnehmer\*innen auch selbstständig zu Hause praktiziert werden. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Das führt zu mehr Gelassenheit, zu verbesserter Achtsamkeit und körperlicher Ausgeglichenheit. Damit werden die Grundlagen gelegt, den Anforderungen des Alltags sowohl in beruflicher als auch privater Hinsicht besser begegnen zu können. Der Kurs findet am 09.04. und 16.04.23 nicht statt.

📌 Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Yoga wird in der Regel barfuß praktiziert.

#### 72219 | Salzkotten

Di, 06.02.-28.05.2024, 18:00-19:30 Uhr  
13x, 26 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),  
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11  
108,40 € / Ermäßigung möglich

#### 72220 | Salzkotten

Di, 06.02.-28.05.2024, 19:45-21:15 Uhr  
13x, 26 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),  
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11  
108,40 € / Ermäßigung möglich

#### 72222 | Online

### Gesichtsyoga

Hedi Cazacu

Stress kann zu einer verspannten Kiefermuskulatur oder zum nächtlichen Zähneknirschen führen. Grübeleien gräbt mit der Zeit tiefe Falten zwischen die Augenbrauen. Müdigkeit und Erschöpfung lassen die Augenlider traurig hängen. Gesichtsyoga trainiert die unter der Haut liegenden Muskeln des

Gesichts. In diesem online-gestützten Kurs erlernen Sie unter anderem Massagetechniken für Gesicht und Kiefer, Entspannungstechniken im Liegen sowie einfache Körperübungen, um Schultern, Hals und Nacken zu entspannen. Nach diesen Übungen fühlen Sie sich erfrischt und entspannt. Anspannungen, die sich häufig auch in unserem Gesicht sammeln, können sich auflösen. Eine Studie der Northwestern University (USA, 2018) legt nahe, dass Gesichtsmuskeltraining einen positiven Effekt auf das Muskelwachstum im Gesicht hat. Das vergrößerte Gesichtsvolumen kann altersbedingten Veränderungen wie Fettverlust oder schlaffer Haut entgegenwirken. Die Kursleiterin ist ausgebildete Yogalehrerin.

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

Bitte legen Sie sich ein Sitzkissen, eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke bereit.

Do, 01.02.-23.05.2024, 18:00-19:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

Anmeldeschluss: Mi, 31.Januar.2024

58,70 €

Grübeleien graben mit der Zeit tiefe Falten zwischen den Augenbrauen. Müdigkeit und Erschöpfung lassen die Augenlider traurig hängen. Gesichtsyoga trainiert die unter der Haut liegenden Muskeln des Gesichts. In diesem Kurs erlernen Sie unter der Leitung von Yogalehrerin Hedi Cazacu Entspannungstechniken für Gesicht und Kiefer, Atemtechniken, sowie einfache Körperübungen, um Schultern, Hals und Nacken zu entspannen. Der Einsatz von den gemeinsam angefertigten Wohlfühlmischungen aus Pflanzenölen und ätherischen Ölen schützen und pflegen die Gesichtshaut. Über das Lymphsystem regen diese den Entgiftungsprozess an, was der Haut zu einem strahlenden Aussehen verhilft und gleichzeitig die Psyche entspannt. Nach dem ganzheitlichen Übungsprogramm mit diversen fernöstlichen Gesichtsmassagetechniken und der professionellen Anwendung von ätherischen Ölen werden Sie sich erfrischt und entspannt fühlen!

❶ Bitte bringen Sie eine Yogamatte, ein Sitzkissen und einen Gesichtsspiegel mit. Die Materialliste für die Wohlfühlmischung wird Ihnen vor Kursbeginn zugeschiedt.

Mi, 28.02.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68,

Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

8,30 €



Foto: millan/iStock

## 72223 | Geseke

### Beautyyoga fürs Gesicht mit Wohlfühlmischungen aus der Aromapflege

Hedi Cazacu

Stress kann zu einer verspannten Kiefern Muskulatur oder zum nächtlichen Zähneknirschen führen.

## QIGONG

### 72301 | Bad Wünnenberg

#### Qigong - eine chinesische Bewegungskunst

Birgitta Schomberg

Qigong - eine chinesische Bewegungskunst hält Ihren Körper und Geist fit und beweglich. Das Gedankenkarussell wird kontrolliert - Muskeln, Bänder und Sehnen gestärkt und aktiviert. Ein Programm zur Förderung und Erhaltung Ihrer Gesundheit.

❶ Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen zum bequemen Liegen, warme Socken und ggf. Getränke mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Sa, 17.02.2024, 11:00-15:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
20,90 € / Ermäßigung möglich

### 72302 | Delbrück

#### Qi Gong für Anfänger\*innen

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. Damit wirkt der Kurs effektiv beruflichen und alltäglichen körperlichen Belastungen entgegen.

📌 Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. ein Getränk mitbringen. Eingang zur Turnhalle über den hinteren Eingang im Garten über die Brücke.

Do, 15.02.-02.05.2024, 18:00-19:30 Uhr  
10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
125,00 € / Ermäßigung möglich

### 72303 | Delbrück

#### Qi Gong für Fortgeschrittene

Sabine Merschjohann

Für den Fortgeschrittenenkurs gelten alle Aussagen, die für den Anfänger\*innen-Kurs gemacht wurden (siehe dort). In diesem Kurs erweitern wir die 8 Brokate auf 12 Brokate, wie sie in Wudang Shan gelehrt werden. Das Üben in Achtsamkeit und Stille ist ein wichtiger Inhalt des Kurses.

📌 Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. ein Getränk mitbringen. Eingang zur Turnhalle über den hinteren Eingang im Garten über die Brücke. Vorausgesetzt wird ein Qi Gong Anfängerkurs.

Do, 15.02.-02.05.2024, 19:30-21:00 Uhr  
10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
125,00 € / Ermäßigung möglich

### 72304 | Geseke

#### Qi-Go Flex: Zurück zur Beweglichkeit mit Qi-Go

Helmut Konrad

Qi-Go Flex besteht aus speziell ausgesuchten Bewegungen aus dem Daoyin Yangsheng Gong, um die Körpergelenke durch gezieltes Dehnen, Strecken und Bewegen zu mobilisieren. Die Übungen sind an unsere westlichen Bedürfnisse angepasst und auch im Sinne der modernen Sportmedizin hervorragend geeignet die Mobilität schonend zu verbessern. Die Übungsreihe besteht aus fünfzehn Übungen, die durch Entspannungs- und Konzentrationsübungen eingeleitet und abgeschlossen werden. In diesem Kurs werden Sie die korrekte Ausführung der Bewegungen unter Anleitung eines erfahrenen Qigong- und Taiji-Lehrers erlernen und gemeinsam üben.

📌 Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe tragen. Am 11.04. und am 18.04. findet der Kurs nicht statt. Do, 01.02.-23.05.2024, 09:00-10:00 Uhr  
11x, 14,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
66,20 € / Ermäßigung möglich

## RÜCKEN, WIRBELSÄULE & BECKENBODEN

### 72501 | Geseke

#### Rückenfit

Angelika Koßmann

Der Kurs beinhaltet ein sanftes Training zur präventiven Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Die Kraft, Beweglichkeit und Stabilität des Rumpfes werden verbessert und die Koordinationsfähigkeit gefördert. Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungsschulung und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Dabei kommen verschiedene Geräte wie Dynair-Ballkissen®, Theraband, etc. zum Einsatz. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt u.a. über eine Zusatzqualifikation als DTB-Rückentrainerin.

📌 Nicht für Akutpatient\*innen geeignet. Bitte bringen Sie eine Isomatte und ein Handtuch mit. Mi, 31.01.-08.05.2024, 18:00-18:45 Uhr  
12x, 12 UStd.



Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
37,60 € / Ermäßigung möglich

## 72503 | Salzkotten

### Rückenfit

Sarah Metz

Dieser Kurs bietet Ihnen ein vielseitiges Gymnastikprogramm zur Verbesserung der Rückenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule. Kombiniert werden Übungen aus den Bereichen Warm-up, Bewegung und Entspannung. Alle Übungen dienen der Vorbeugung und dem Abbau von bestehenden Rückenbeschwerden, die bei vielen Menschen in Beruf und Alltag auftreten. Die Kursleiterin ist u. a. qualifizierte Personal Trainerin und Fitness Instructorin und verfügt über eine B-Lizenz als Rückentrainerin.

📌 Bitte eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen. Nicht für Akutpatient\*innen geeignet.

Do, 01.02.-06.06.2024, 18:30-19:30 Uhr

14x, 18,67 UStd.

Kath. Pfarrheim Scharmede, Hoppenhofstraße, Saal

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

45,70 € / Ermäßigung möglich



Foto: m-imagephotography/iStock

## 72504 | Bad Wünnenberg

### Mach mit - Rückenfit im Kurpark

Gerätetraining für den Rücken im Kurpark von Bad Wünnenberg

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin

Rückenschmerzen gehören mittlerweile mit zu den häufigsten Gründen für Krankschreibungen und Arbeitsunfähigkeit. Eine der effektivsten Maßnahmen gegen Rückenschmerzen ist dabei regelmäßige Bewegung und Sport. Viele Menschen besuchen dafür

Sportkurse oder ein Fitnessstudio. Für alle, die sich lieber an der frischen Luft rückenfit halten möchten, bietet der Kurpark von Bad Wünnenberg ideale Voraussetzungen. Gezielt einsetzbare Geräte für Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Mobilisation fördern bei richtiger Bedienung unsere Rückengesundheit. In diesem Workshop wird den Teilnehmenden ein fertig erstellter Ablauf für eine gesunde Rückentrainingsstunde mit den Geräten im Kurpark gezeigt und eingeübt. Die Teilnehmenden werden individuell korrigiert und erhalten einen Übungsplan für das Training. So können sie die Übungen regelmäßig wiederholen, für einen gesunden und starken Rücken.

📌 Bitte Schreibzeug mitbringen und Sportkleidung tragen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Di, 07.05.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Musikmuschel, Am Kurpark

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

8,00 €



### Rückentraining

Silvia Kramps, Sportwissenschaftlerin

Ein Übungsprogramm, das sich schwerpunktmäßig auf die Kräftigung der Muskulatur im Wirbelsäulenbereich und auf die Entlastung der Bandscheiben konzentriert. Durch Dehnungs-, Anspannungs- und Lockerungsübungen wird einseitigen Berufs- und Alltagsbelastungen entgegengewirkt.

📌 Mitzubringen sind eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

## 72505 | Bad Wünnenberg

Di, 30.01.-12.03.2024, 17:00-18:00 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16

23,30 € / Ermäßigung möglich

## 72506 | Bad Wünnenberg

Di, 30.01.-12.03.2024, 18:00-19:00 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16

23,30 € / Ermäßigung möglich

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

### 72507 | Bad Wünnenberg

Di, 30.01.-12.03.2024, 19:00-20:00 Uhr  
7x, 9,33 UStd.  
Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16  
23,30 € / Ermäßigung möglich

### 72508 | Bad Wünnenberg

Mi, 31.01.-13.03.2024, 09:00-10:00 Uhr  
7x, 9,33 UStd.  
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14  
23,30 € / Ermäßigung möglich

### 72509 | Bad Wünnenberg

Di, 09.04.-18.06.2024, 17:00-18:00 Uhr  
11x, 14,67 UStd.  
Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16  
36,60 € / Ermäßigung möglich

### 72510 | Bad Wünnenberg

Di, 09.04.-18.06.2024, 18:00-19:00 Uhr  
11x, 14,67 UStd.  
Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16  
36,60 € / Ermäßigung möglich

### 72511 | Bad Wünnenberg

Di, 09.04.-18.06.2024, 19:00-20:00 Uhr  
11x, 14,67 UStd.  
Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16  
36,60 € / Ermäßigung möglich

### 72512 | Bad Wünnenberg

Mi, 10.04.-26.06.2024, 08:45-09:45 Uhr  
11x, 14,67 UStd.  
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14  
36,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: Tuula H./Unsplash



### Beckenboden-Gymnastik - meine innere Mitte

Petra Große-Loheide, Fitness- u. Reha-Trainerin, Entspannungspädagogin

Schwangerschaften, Körpergewicht und ein fortschreitendes Lebensalter sind Faktoren, die den Beckenboden belasten und schwächen können. Der Beckenboden hält, stützt und schützt die inneren Organe. Durch gezielte Übungen kann einer Schwächung des Beckenbodens und einer Senkung der Organe im unteren Becken entgegengewirkt und das Körpergefühl positiv beeinflusst werden. Im Zentrum des Kurses stehen gezielte Übungen zur Stärkung und Kräftigung des Beckenbodens sowie für kräftige Bauchmuskeln und einen gesunden Rücken. Das sanfte aber intensive Training stabilisiert die tief liegende Muskulatur und trägt zu einer starken Körpermitte bei. Frauen jeden Alters sind angesprochen.

📌 Bitte bequeme Kleidung, Unterlage für den Kopf, Isomatte, Decke, Sportschuhe, dicke Socken und Getränk mitbringen.

### 72513 | Hövelhof

Mi, 31.01.-17.04.2024, 11:00-12:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.  
Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9  
55,60 € / Ermäßigung möglich

**72514 | Hövelhof**

Mi, 24.04.-03.07.2024, 11:00-12:00 Uhr  
 10x, 13,33 UStd.  
 Kirchschnle Hövelhof, Gymnastikraum  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9  
 55,60 € / Ermäßigung möglich

**73002 | Bad Wünnenberg**

Di, 16.01.-25.06.2024, 17:30-18:30 Uhr  
 22x, 29,33 UStd.  
 KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18  
 73,30 € / Ermäßigung möglich

**73003 | Delbrück**

**Bodyfit**

Ute Becker  
 Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining mit Fokus auf die Prävention an. Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur gestärkt, um gerade im Rückenbereich Beschwerden vorzubeugen. Die Beweglichkeit wird verbessert und die Koordination geschult. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer\*innen in der Lage die Übungen auch zuhause korrekt umzusetzen.

📌 Bitte feste Schuhe und eine Matte für die Bodenübungen mitbringen.

Mo, 29.01.-24.06.2024, 19:00-20:00 Uhr  
 18x, 24 UStd.

Philipp-von-Hörde-Schule, Lippling, Brakendiek 2, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20  
 60,00 € / Ermäßigung möglich

**73001 | Bad Wünnenberg**

Fr, 12.01.-07.06.2024, 17:30-18:30 Uhr  
 19x, 25,33 UStd.  
 KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Gruppenraum  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18  
 63,30 € / Ermäßigung möglich

# GESUNDHEITS-FÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG



**Bodyfit**

Renate Ostwald, Sportwissenschaftlerin  
 Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Dabei werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessert. Abgerundet wird das Programm mit einer Dehnungs- und Entspannungsphase.

📌 Bitte eine Matte für die Bodenübungen mitbringen.

**Impuls – Mental heath- & lifecare GbR**



Neben individuellen Erste-Hilfe Kursen für Firmen, Betriebe & Vereinen sowie Bildungs- & Betreuungseinrichtungen, bieten wir auch Notfalltrainings für Zahn- Arztpraxen, Physio- Einrichtungen & Pflegeeinrichtungen an.

Erste-Hilfe mit Kindern im Vorschulalter, in den 4. Klassen und dem beliebten Heldenpass? Gerne.

Unsere E-H Workshops / Coachings sind vielfältig, dauern 3,5 – 8 Std. und sind auf individuelle Bedürfnisse (Schwerpunkt Straßenverkehr) zugeschnitten.

Kompetenzen: unter anderem 10 Jahren Rettungsdienst, Notfallseelsorger a.D., 6 Semester Studium Soziale Arbeit, Ausbildungsfahrlehrer, diverse Ausbilderscheine sowie jahrelanger Erfahrung.

Preise, Details, weitere Infos & Services gerne Online, telefonisch oder per WhatsApp: Andrew Jeffrey: 0151 623 981 08 / kontakt@impuls-lifecare.de / impuls-lifecare.de



## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS



Foto: J.Lco – Julia Amaral/iStock

### 73006 | Delbrück

#### **Bodyfitness - Rückenfit**

Silvia Gardarsson

Der Kurs beinhaltet die Förderung der Beweglichkeit, Ausdauer sowie Koordination. Schwerpunkt-mäßig wird ein präventives Programm für den Rücken angeboten. Die Rückenmuskulatur wird durch gezielte Übungen aufgebaut bzw. trainiert und stärkt somit den gesamten Halte- und Bewegungsapparat. Am Ende des Kurses soll jede\*r Teilnehmer\*in in der Lage sein präventiv Übungen für den Rücken zu Hause und in der Pause am Arbeitsplatz durchzuführen.

📌 Bitte Isomatte mitbringen.

Mi, 31.01.-29.05.2024, 19:30-20:30 Uhr  
15x, 20 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,  
Landolinusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18  
50,00 € / Ermäßigung möglich

### 73007 | Salzkotten

#### **Bodyshaping. Effektives Ganzkörpertraining**

Marlies Dunker

In diesem Kurs wird mit verschiedenen Hilfsmitteln und Kleingeräten der ganze Körper im Ausdauerbereich trainiert. Durch die Beanspruchung der einzelnen Muskelgruppen wird die Muskelausdauer für die allgemeine Fitness gefördert. Kein Pumpen, kein Gewichtheben, sondern kontrollierte Belastungen im anaeroben Bereich für einen straffen und trainierten Körper. Der Einsatz von Hilfsmitteln wird vor Ort besprochen. Der Kurs wird von einer lizenzierten Fachtrainerin für Rehabilitation geleitet.

📌 Bitte ein Getränk, Sportkleidung und -schuhe sowie ein Handtuch mitbringen.

Mi, 31.01.-20.03.2024, 20:00-21:00 Uhr  
8x, 10,67 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15  
33,40 € / Ermäßigung möglich



#### **Bauch, Beine, Po und Co.**

Angelika Koßmann

Bekommen Sie Ihre Problemzonen in den Griff und bringen Sie Ihre Muskeln in Form! Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Training zur Bekämpfung von Problemen und für eine bessere Körperhaltung. Verschiedene Geräte, wie Tubes, Hanteln, Dynair-Ballkissen® oder Redondo-Bälle, kommen hier unter Anleitung einer erfahrenen Sportlehrerin zum Einsatz. Neben der Verbesserung der eigenen Fitness werden auch das Herz-Kreislauf-System trainiert, Muskeln aufgebaut und die Körperwahrnehmung geschult.

📌 Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Isomatte mit.

### 73008 | Geseke

Mi, 31.01.-08.05.2024, 08:00-09:00 Uhr  
12x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
50,10 € / Ermäßigung möglich

### 73009 | Geseke

Mi, 31.01.-08.05.2024, 10:15-11:15 Uhr  
12x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
50,10 € / Ermäßigung möglich

### 73010 | Geseke

#### **Body & Balance**

Angelika Koßmann

Möchten Sie etwas für Ihre Fitness und Ihre Gesundheit tun, ohne sich auszupowern? Dann sind Sie hier richtig! Auf sanfte Weise gelangen Sie zu mehr Kraft und Beweglichkeit, denn wir wirken dem Bewegungsmangel ganzheitlich entgegen. Gleichzeitig verbessern Sie auch Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt unter anderem über eine Zusatzqualifikation als Rückentrainerin.

**1** Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Isomatte mit.

Do, 01.02.-25.04.2024, 18:00-18:45 Uhr  
10x, 10 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

25,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Jonathan Borba/Unsplash



## Fitnessstraining für Frauen - Bauch, Beine, Po

Karin Ringkamp

Dieser Kurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene beinhaltet ein komplettes Wohlfühl- und Fitnessprogramm für den ganzen Körper. Nach einem Aufwärm- und Ausdauertraining (z. B. Aerobic-Schritte) starten wir mit dem Theraband (= verschiedene Kraftübungen für den Oberkörper, Rücken, Bauch, Beine usw.). Mit der Faszienrolle lösen wir die Verklebungen unserer Faszien und die Entspannung kommt auch nicht zu kurz. Jeder kann sein Tempo bzw. die Anzahl der Übungen bestimmen und so gestalten, dass man an seine Grenzen kommt; es allen dabei aber auch gut geht - alles unter Anleitung und Beobachtung. Die angegebenen Übungen können somit auch zu Hause oder in der Pause am Arbeitsplatz weiter angewendet werden.

**1** Bitte feste Turnschuhe, Getränk, Isomatte und Theraband mitbringen. Rückfragen zu den Faszienrollen können in der ersten Stunde gestellt werden.

### 73011 | Delbrück

Mi, 07.02.-24.04.2024, 18:00-19:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum, Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

33,30 € / Ermäßigung möglich

### 73012 | Delbrück

Mi, 08.05.-03.07.2024, 18:00-19:00 Uhr  
9x, 12 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum, Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

30,00 € / Ermäßigung möglich

### 73013 | Geseke

#### Schongymnastik für Frauen

Margarete Becker

Alle Muskelgruppen Ihres Körpers werden in diesem Kurs durch ein sinnvolles Übungsprogramm gedehnt, gelockert und gekräftigt. Körpergefühl und Haltung werden so verbessert. Auch die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf wird gesteigert. Die Teilnehmenden erlernen schonende Übungen und das dahinter stehende Konzept, um es im Alltag anzuwenden.

Mo, 15.01.-18.03.2024, 17:00-18:00 Uhr  
9x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

37,60 € / Ermäßigung möglich

### 73014 | Büren

#### Rundum-Gymnastik

Christine Lorenz-Schiene

In diesem Kurs unter der Leitung von Christine Lorenz-Schiene, einer staatlich geprüften Sportlehrerin, werden Sie Ihrem Körper rundum etwas Gutes tun! Der Kurs beginnt mit einem kurzen Herz-Kreislauf-Training zur Aufwärmung. Im nächsten Schritt widmen Sie sich in der Gruppe dem gesamten Körper, insbesondere dem Rücken, um ihn zu mobilisieren, zu dehnen und zu stärken. Die abschließenden Dehnübungen tragen nicht nur zur Entspannung bei, sondern verbessern auch die Flexibilität und Beweglichkeit Ihres Körpers.

Mi, 31.01.-17.04.2024, 18:00-19:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Liebfrauenturnhalle, Lindenstr. 15, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

55,60 €

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

### 73015 | Salzkotten

#### Fit bis ins Alter (55+)

Anton Kieneke

Der Kurs richtet sich an Männer ab der Generation 55+. Er bietet die Möglichkeit, durch ein ausgewogenes Trainingsprogramm den Kreislauf zu trainieren, die Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten. Gezielte Bewegungsaufgaben aus der Life Kinetik® fördern zudem die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Bewegungsspiele und Entspannungsübungen tragen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bei. Ziel des Kurses ist es, die körperlichen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Koordination mit ihren Elementen Gleichgewicht, Gleichgewichtsfähigkeit, Geschicklichkeit und Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern. Die Lerninhalte sind so gewählt, dass sie auch eine Sturzprophylaxe beinhalten. Der Kurs wird von einem langjährig erfahrenen Dozenten geleitet, der sowohl über fachliche Qualifikationen als auch über Übungsleiterqualifikationen verfügt.

📌 Bitte Yoga-/Gymnastikmatte, Theraband in den Stärken „stark“ und „extra stark“, Sportkleidung und Hallenschuhe sowie etwas zu trinken mitbringen.  
Do, 01.02.-04.07.2024, 19:00-20:30 Uhr  
17x, 34 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20  
85,00 € / Ermäßigung möglich

### 73016 | Büren

#### Mach mit - bleib fit

Karl-Josef Müller

Die modernen Methoden der Gymnastik, Circuit-Übungen, Konditionsspiele sowie Kraftübungen und Trimming 130 können die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems verbessern. Dieser Kurs bietet eine Einführung in diese Übungsformen. Die gymnastischen Übungen dienen unter anderem der gezielten Vorbereitung auf einen bevorstehenden Skiurlaub.

Mo, 08.01.-22.04.2024, 19:30-20:15 Uhr  
14x, 14 UStd.

Liebfrauenturngymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
63,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: PeopleImages/iStock

### 73017 | Delbrück

#### Frühsport für Senior\*innen

Erika Rediker

Frei nach dem Motto „Wer rastet der rostet“ bietet dieser Kurs Senior\*innen, 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.

Do, 01.02.-04.07.2024, 07:45-08:30 Uhr  
18x, 18 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstr. 11  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 13  
36,00 €



#### Sitzgymnastik (ab 65 Jahren)

Angelika Koßmann

Wir werden aktiv gegen Osteoporose und für mehr Beweglichkeit und eine aufrechte Körperhaltung. Sitzgymnastik ist ein Übungsprogramm mit Musik zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit sowie Förderung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und das Gleichgewicht am Stuhl wird geschult. Es werden verschiedene Handgeräte eingesetzt. Spaß und Freude an der Bewegung kommen dabei nicht zu kurz. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt über eine Zusatzqualifikation im Kursprogramm „Fit bis ins hohe Alter“.





**Bewegungs-  
enthusiast\*in?**  
Dozent\*in bei der  
VHS vor Ort werden!

Foto: kupicoo/iStock

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



## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

### 73018 | Geseke

Di, 30.01.-30.04.2024, 10:15-11:00 Uhr  
12x, 12 UStd.  
Pfarrsaal St. Petri, Stadtkirchhof 2  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
37,60 € / Ermäßigung möglich

### 73019 | Geseke

Di, 30.01.-30.04.2024, 11:15-12:00 Uhr  
12x, 12 UStd.  
Pfarrsaal St. Petri, Stadtkirchhof 2  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
37,60 € / Ermäßigung möglich

### 73021 | Geseke

#### Gymnastik für Frauen (ab 65 Jahren)

Angelika Koßmann

Dieser Kurs beinhaltet ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm (teilweise Stuhl-Gymnastik) mit dem Ziel, die Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit zu verbessern und die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu fördern. Der Einsatz von Musik und verschiedenen Sportgeräten (Pezziball, Theraband, Gymnastikreifen, Igelball, Stäbe, etc.) bietet vielfältige Möglichkeiten, das Training effektiv, rückengerecht und haltungsfördernd zu gestalten. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt u.a. über eine Zusatzqualifikation als Rückentrainerin.

📌 Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

Mi, 31.01.-08.05.2024, 09:15-10:00 Uhr  
12x, 12 UStd.  
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14  
37,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: JackF/Stock

### Einführung in die Selbstbehauptung / Selbstverteidigung (für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren)

Susanne Brand, Trainerin mit B-Lizenz LSB Selbstbehauptung/-verteidigung und C-Lizenz Taekwondo

Die ausgebildete Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin Susanne Brand übt mit den Teilnehmerinnen in diesem Einführungskurs, die eigenen Grenzen besser wahrzunehmen und durchzusetzen. Es werden Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen aufgezeigt und eingeübt. Außerdem lernen die Teilnehmerinnen, ihre Stimme gezielt einzusetzen. Mit einfachen Übungen sowie simplen, aber effektiven Techniken zur Gegenwehr wird zusätzlich die persönliche Sicherheit gestärkt. Als langjährige Kampfsporttrainerin ist die Dozentin sehr erfahren in diesem Bereich.

📌 Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen. Dieser Kurs wird mit Körperkontakt durchgeführt.

### 73022 | Geseke

So, 10.03.2024, 10:00-13:00 Uhr  
1x, 4 UStd.  
Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
16,70 €

### 73023 | Geseke

So, 24.03.2024, 10:00-13:00 Uhr  
1x, 4 UStd.  
Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
16,70 €



**Selbstverteidigungskurs für Mädchen (ab 12 Jahren) und Frauen**

Stefan Gröger, Fachsportlehrer für Kampfkunst mit Landeslizenz Selbstverteidigung

In diesem Kurs unter der Leitung des erfahrenen Kampfkunst-Großmeisters Stefan Gröger wird besonderes Augenmerk auf Tricks und Kniffe gelegt, die sich ideal für die Anwendung durch Frauen eignen. Die Teilnehmerinnen erlernen Tritt- und Schlagtechniken und erfahren, wie diese in der praktischen Anwendung besonders effektiv sind. Das praxisorientierte Training beinhaltet Schlagpolsterübungen, Befreiungstechniken und auch die Vermittlung von „Dirty Tricks“ - Techniken, die im Ernstfall besonders wirkungsvoll sein können. Darüber hinaus lernen die Teilnehmerinnen, wie sie sich mit Alltagsgegenständen effektiv verteidigen können. Durch diesen praxisnahen Ansatz können die Teilnehmerinnen ihre persönliche Selbstverteidigungskompetenz stärken und erweitern. Darüber hinaus erfolgt eine Sensibilisierung für potentielle Gefahrensituationen sowie die Vermittlung von Informationen in Gesprächen.

📌 Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

**73024 | Salzkotten**

Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem SC RW Verne 1920 e. V. durchgeführt

Sa, 02.03.2024, 10:00-13:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20  
39,00 €

**73025 | Bad Wünnenberg**

Sa, 27.04.2024, 10:00-13:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12  
39,00 €

**73026 | Salzkotten**

Sa, 15.06.2024, 10:00-13:00 Uhr  
1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12  
39,00 €



**Familien-Waldbaden**

Monika Heinemeier

Was gibt es Schöneres, als im Kreis der Familie durch den Wald zu wandeln und die Zeit um sich herum zu vergessen. Mit der Sonne regt sich neues Leben im Wald und es lässt sich genau spüren, wie die Natur immer mehr Neues erwachen und dabei Altes loslässt. Genießt mit allen Sinnen das Miteinander und taucht tief in die Waldatmosphäre ein. Dabei kommt ihr zur Ruhe, atmet durch, schlendert, staunt, entdeckt, spielt, lacht und werdet gemeinsam kreativ. Gönnst euch als Familie diese besondere Einstimmung und genießt die gesunden Aromen des Waldes und dessen entstressenden, immunstärkenden Effekt. Übrigens, Familienwaldbaden eignet sich auch hervorragend für Großeltern mit den Enkeln bzw. Paten mit ihren Patenkindern.

📌 Voraussetzung sind festes Schuhwerk, wetterentsprechende Kleidung und ein Getränk. Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

**73027 | Bad Wünnenberg**

Sa, 27.04.2024, 15:00-17:00 Uhr  
1x, 2,67 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
11,10 €

**73028 | Bad Wünnenberg**

Sa, 08.06.2024, 15:00-17:00 Uhr  
1x, 2,67 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
11,10 €

**73029 | Bad Wünnenberg**

**Führung über den Barfußpfad Bad Wünnenberg für die ganze Familie**

Michael Stute

Der Erlebnis-Barfußpfad bietet ein Kneipp-Erlebnis der ganz besonderen Art. Schon Pfarrer Kneipp wusste, dass das Barfußlaufen das Herz-Kreislaufsystem anregt, das Venensystem fördert, die Abwehrkräfte stärkt und die natürlichste Fußreflexzonenmassage ist, die es gibt. Der Start ist am Aatalhaus. Hier heißt es: „Schuhe und Strümpfe

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

aus"! Gönnen Sie Ihren Füßen ein paar Minuten Freiheit und Sie werden sehen wie gut das tut! Auf einer Länge von etwa einem Kilometer kann hautnah ein erfrischender Bachlauf, wärmender Rindenmulch, Sand, feine und grobe Kiesel, matschiger Lehm oder einfach nur Rasen pur - eben barfuß - erlebt werden. Ein 36 Meter langer Holzbohlensteg mitten durch eine Sumpflandschaft bietet einen fantastischen Blick in das idyllische Aatal. Die Überquerung einer Hängebrücke über den Aabach zum Lehmtretbecken und zurück durch eine seilgesicherte Furt ist nicht nur für Kinder ein Höhepunkt. Die quasi natürliche Fußreflexzonenmassage weckt alle Sinne und Natur wird neu erlebt.

📌 Bitte ein Handtuch mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Sa, 11.05.2024, 14:00-15:30 Uhr  
1x, 2 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15  
8,00 €



Foto: Monika Heinemeier (privat)

### Wald-Auszeit - Entschleunigung beim Waldbaden

Monika Heinemeier

Mit allen Sinnen in den Wald eintauchen. Waldbaden ist nicht nur Bäume umarmen, man kann es machen - aber muss es nicht - Waldbaden geht auch ohne spirituelle Maßnahmen. Waldbaden ist mehr als nur ein Spaziergang: Mittels angeleiteter Übungen gelangen wir zu einer tiefen inneren Ruhe - Kraft - und nehmen unsere Umgebung mit allen Sinnen intensiver wahr. Es ist eine Entspannungstechnik aus Japan und ist genau das Gegenstück zur ständigen Erreichbarkeit, dem zunehmenden Druck im Beruf und Alltag. Durch Waldbaden erfahren Sie eine wahre Wohltat für Ihren Körper, Geist und Seele. Erholung und Entspannung in der Natur. Die aromatische Waldluft enthält ätherische Öle und ist gesundheitsfördernd. Körper und Geist werden gestärkt und Stress reduziert. Zehn Zutaten für ein gelungenes Waldbad sind: Schlendern, Stille, Sinne weit öffnen, Staunen, Achtsamkeit, Meditation, Atmen, sanfte Bewegungen, Augenentspannung und Solozeit.

📌 Voraussetzung sind festes Schuhwerk, wetterentsprechende Kleidung und ein Getränk. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

### 73030 | Bad Wünnenberg

Sa, 13.04.2024, 16:00-18:00 Uhr  
1x, 2,67 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
11,10 €

### 73031 | Bad Wünnenberg

Sa, 01.06.2024, 16:00-18:00 Uhr  
1x, 2,67 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
11,10 €

## 73032 | Bad Wünnenberg

### DWV-Gesundheitswanderung®

Monika Heinemeier

Die DWV-Gesundheitswanderung® kombiniert eine Wanderstrecke von vier bis sechs Kilometern mit aktiven Pausen. Jede Wanderung findet unter einem bestimmten Thema statt z.B. „Gesunder Rücken“. In den Pausen werden Koordination, Kräftigung, Mobilisation und Entspannung angesprochen.

❶ Voraussetzung sind festes Schuhwerk, wetterentsprechende Kleidung und ein Getränk. Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt

Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Di, 12.03.-14.05.2024, 14:30-16:30 Uhr

8x, 21,33 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

88,90 € / Ermäßigung möglich

Di, 12.03.-14.05.2024, 16:30-18:30 Uhr

8x, 21,33 UStd.

Parkplatz am Mohnberg / Aaatal, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

88,90 € / Ermäßigung möglich

## FITNESSTRAINING



Foto: Kiwis/iStock

## 73033 | Bad Wünnenberg

### DWV-Gesundheitswanderung® mit Hund

Monika Heinemeier

Die DWV-Gesundheitswanderung® mit Hund kombiniert eine Wanderstrecke von vier bis sechs Kilometern mit aktiven Pausen. Jede Wanderung findet unter einem bestimmten Thema statt z.B. „Gesunder Rücken“. In den Pausen werden Koordination, Kräftigung, Mobilisation und Entspannung angesprochen.

❶ Voraussetzung sind festes Schuhwerk, wetterentsprechende Kleidung und ein Getränk. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Der Hund sollte sich anderen gegenüber gut benehmen und gut gehorchen, seinen Jagdtrieb im Griff haben und auf Kommando hören, bevor wir wandern. Wenn der Hund völlig untrainiert ist, grundlegende Kommandos nicht befolgt oder nicht weiß, wie man an der Leine geht, ist er nicht für diese Wanderung geeignet. Wenn dein Hund nicht kastriert ist und jeder Hündin hinterherläuft, die er sieht, oder beim Anblick eines Eichhörnchens ausrastet, leider auch nicht. Dasselbe gilt, wenn du einen besonders ängstlichen Hund hast. Denk bitte an Wasser und Futter. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

## 74001 | Büren

### STRONG Nation®

Sabine Keil

STRONG Nation® kombiniert Eigengewichtsübungen, Muskel- und Cardio-Training sowie Plyometrie. Alle Übungen finden synchron zu spezieller Musik statt. Mit Tempo und kraftvollen Beats werden Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit der Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems trainiert. STRONG Nation® nutzt die bewährte hochintensive Intervalltrainingsmethode HIIT - aber auf ganz neue Weise! Dieses Programm nennt sich: „HITT“ - hochintensives Tempo-Training! Hochintensive Moves (wie hohe Knie, Burpees, Hampelmänner usw.) wechseln sich während des gesamten Workouts mit weniger intensiven Moves (wie Ausfallschritten, Jump Rope und Kickboxen) ab. STRONG Nation® eignet sich für Anfänger\*innen sowie für Fortgeschrittene, da es verschiedene Varianten der einzelnen Übungen bereithält. Gleichzeitig kann dieses Programm aber auch ein unglaublich energiegeladenes Workout liefern, bei dem auch durchtrainierte Teilnehmer\*innen an ihre Grenzen kommen und sich selbst immer wieder übertreffen können.

❶ STRONG Nation® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau. Mitzubringen sind sportliche Kleidung, eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk.



## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Di, 05.03.-23.04.2024, 19:00-20:00 Uhr  
6x, 8 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15  
28,00 €



### ETB - European TAEBO

Thomas Baumgärtner, ETB Master Instructor (EFPE)

„Get fit, lose weight, have fun, be strong!“ Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fitnessziele in einer motivierenden und unterstützenden Umgebung zu erreichen und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu fördern. European TAEBO (ETB) ist für jeden geeignet, der ein effektives und unterhaltsames Training sucht, das die faszinierende Welt des Taebos mit europäischen Elementen zu einem einzigartigen und effektiven Fitnesserlebnis verbindet. Im Kurs werden die Grundlagen des TAEBO-Trainings vermittelt und durch ein intensives Herz-Kreislauf-Training Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Die Ausführung dynamischer Bewegungen fördert Koordination und Körperbeherrschung. Darüber hinaus steigern Sie Ihre mentale Stärke und Ihr Selbstvertrauen durch herausfordernde Übungen und das Erreichen persönlicher Fitnessziele.

📌 Der Kurs ist für Teilnehmende aller Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

### 75007 | Hövelhof

Mo, 29.01.-06.05.2024, 18:30-19:30 Uhr  
12x, 16 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15  
50,10 € / Ermäßigung möglich

### 75008 | Salzkotten

Mi, 31.01.-08.05.2024, 18:00-19:00 Uhr  
12x, 16 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25  
50,10 € / Ermäßigung möglich

### 74002 | Hövelhof

#### Fitness für den ganzen Körper

Petra Große-Loheide, Fitness- u. Reha-Trainerin, Entspannungspädagogin

Ein Training mit verschiedenen Übungen zur Ausdauer, Beweglichkeit und Kräftigung. Mit unterschiedlichen Materialien oder dem eigenen Körpergewicht, werden auf der Matte und in der Halle alle Körperregionen angesprochen. Das Training ist für Jedermann geeignet und lässt sich auf verschiedenen Leistungsniveaus durchführen.

📌 Bitte Isomatte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Do, 01.02.-16.05.2024, 18:00-18:45 Uhr  
12x, 12 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12  
37,60 € / Ermäßigung möglich

### 74003 | Delbrück

#### Fitness und Kraft für Frauen und Männer

Kateryna Symonovych, Fitnesstrainerin

In diesem Sportkurs für Frauen und Männer werden wir mit allen Muskelgruppen arbeiten und somit die Kraft unseres Körpers entwickeln und stärken. Das Erlernen gezielter Übungen hilft uns dabei Übergewicht loszuwerden sowie den Stoffwechsel und die damit verbundenen Prozesse im Körper zu verbessern. Fitness stärkt außerdem das Immunsystem, verbessert die Stimmung und das Selbstwertgefühl.

📌 Mitzubringen sind eine Isomatte, Handtuch und Getränk.

Fr, 02.02.-21.06.2024, 19:00-20:00 Uhr  
18x, 24 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
100,10 € / Ermäßigung möglich

### 74004 | Hövelhof

#### Muskeltraining - So bleiben Sie fit

Beate Düker

Unser Kursziel ist die Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Lockerung der Muskulatur zur Verbesserung der Beweglichkeit für einen gesunden und leistungsfähigen Körper.

Fr, 02.02.-26.04.2024, 18:00-19:30 Uhr  
10x, 20 UStd.

Turnhalle Salvator Kolleg, Salvatorstr. 45  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

62,00 € / Ermäßigung möglich



## 74006 | Delbrück

**Fitness und Kraft für Männer**

Andreas Werneke

Ein Kurs für Männer ohne große sportliche Vergangenheit, die aber durch das Erlernen gezielter Übungen die Begleiterscheinungen des Alterwerdens (Haltungs- und Rückenprobleme, zunehmende Ungelenkigkeit und mangelndes Körpergefühl) in den Griff bekommen wollen. Der Kurs findet im Gymnastik- und Krafraum statt.

📌 Mitzubringen sind eine Isomatte oder Decke.

Mi, 31.01.-19.06.2024, 19:45-20:30 Uhr

18x, 18 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33,  
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

45,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Josh Duke/Unsplash

## 74007 | Delbrück

**Fitnessgymnastik**

Wilma Scholz

Durch das vielseitige und gezielte Gymnastikprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit, zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der gesamten Muskulatur und zur Steigerung der Belastungsfähigkeit ist am Ende des Kurses jede\*r Teilnehmer\*in in der Lage, die Übungen selbstständig durchzuführen und effektiv in den Alltag zu integrieren.

Di, 30.01.-14.05.2024, 19:00-19:45 Uhr

14x, 14 UStd.

Turnhalle Lippling, Brakendiek 2

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 24

58,40 € / Ermäßigung möglich

## 74008 | Hövelhof

**Gymnastik für Frauen**

Marielies Klösener-Voß, Sportlehrerin

Gezielte Übungen zur Beweglichmachung, für den Aufbau der Muskulatur und zum Erlernen von Yogaübungen.

📌 Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Do, 18.01.-25.04.2024, 19:00-20:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,

Gymnastikhalle, hinterer Teil

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

63,80 € Ermäßigung möglich

## 74009 | Hövelhof

**Core-Training: Kräftigung der Rumpfmuskulatur für Frauen**

Anastasia Littau

Eine starke Körpermitte ist für deine Gesundheit wichtig und sorgt für eine gute Haltung. Core-Training sorgt für eine Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination für eine gesunde und stabile Körpermitte. Zudem hilft Core-Training Verletzungen vorzubeugen und zur Steigerung der Fitnessleistung.

📌 Bitte eine Fitnessmatte, sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Mo, 29.01.-27.05.2024, 17:00-18:00 Uhr

14x, 18,67 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

87,80 € / Ermäßigung möglich

**Fitness-Kraftübungen für Frauen: Gutes - nicht nur für den Rücken**

Dieser Kurs für Haltung und Bewegung richtet sich an Frauen in jedem Alter, die im Beruf und Alltag Begleiterscheinungen im Muskelbereich haben. Gezielt und präventiv wird an Sportgeräten der Muskelaufbau gefördert. Krafttraining erhöht die physische Leistungsfähigkeit und dient zur Vorbeugung gegen Osteoporose, Arthrose und Bandscheibenvorfälle. Weiterhin verfolgt das Krafttraining das Ziel, den Blutdruck zu senken, um somit die Herzkranzgefäße vor Überlastung und Verschleiß zu schützen.

📌 Bitte ein großes Handtuch mitbringen.

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

### 74010 | Delbrück

Petra Scheibe  
Mi, 31.01.-17.04.2024, 16:00-17:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12  
55,60 € / Ermäßigung möglich

### 74011 | Delbrück

Petra Scheibe  
Mi, 31.01.-17.04.2024, 17:00-18:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12  
55,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: Yulissa Tagle/Unsplash

### 74012 | Delbrück

Petra Scheibe  
Mi, 31.01.-17.04.2024, 18:00-19:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12  
55,60 € / Ermäßigung möglich

### 74013 | Delbrück

Petra Scheibe  
Mi, 31.01.-17.04.2024, 19:00-20:00 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12  
55,60 € / Ermäßigung möglich

### 74014 | Delbrück

Petra Scheibe  
Mi, 24.04.-26.06.2024, 16:00-17:00 Uhr  
9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12  
50,00 € / Ermäßigung möglich

### 74015 | Delbrück

Petra Scheibe  
Mi, 24.04.-26.06.2024, 17:00-18:00 Uhr  
9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12  
50,00 € / Ermäßigung möglich

### 74016 | Delbrück

Petra Scheibe  
Mi, 24.04.-26.06.2024, 18:00-19:00 Uhr  
9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12  
50,00 € / Ermäßigung möglich

### 74017 | Delbrück

Petra Scheibe  
Mi, 24.04.-26.06.2024, 19:00-20:00 Uhr  
9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12  
50,00 € / Ermäßigung möglich

### 74018 | Delbrück

Christa Meermeier  
Mi, 31.01.-17.04.2024, 08:30-09:30 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7  
55,60 € / Ermäßigung möglich

### 74019 | Delbrück

Christa Meermeier  
Mi, 31.01.-17.04.2024, 09:45-10:45 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7  
55,60 € / Ermäßigung möglich

### 74020 | Delbrück

Christa Meermeier  
Mi, 24.04.-03.07.2024, 08:30-09:30 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7  
55,60 € / Ermäßigung möglich

## 74021 | Delbrück

Christa Meermeier

Mi, 24.04.-03.07.2024, 09:45-10:45 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Krafraum

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

55,60 € / Ermäßigung möglich



### Fit-Woman - mit Kind oder auch ohne Kind

Marlena Littau

Du möchtest als Mama wieder fit werden? Möchtest deinen Beckenboden stärken, Muskeln aufbauen, deine Konditionen wieder langsam aufbauen und wieder in Form kommen? Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen und Mama's jeden Alters, egal ob deine Geburt erst 6 Monate her ist oder 16 Jahre. Nimm dir in dieser Stunde Zeit für dich und deinen Körper. Kinder sind hier ausdrücklich erwünscht (6 Monate - 3 Jahre). Natürlich kannst Du auch ohne Kind an diesem Kurs teilnehmen.

Die Geburt deines Kindes sollte mind. 6 Monate her sein und ein Rückbildungskurs sollte auch schon abgeschlossen sein. Mitzubringen sind:

- 1 Gymnastikmatte und eventuell eine Krabbeldecke für dein Kind

## 74022 | Hövelhof

Di, 13.02.-19.03.2024, 11:15-12:15 Uhr

6x, 8 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

41,40 € / Ermäßigung möglich

## 74023 | Hövelhof

Mo, 08.04.-13.05.2024, 11:15-12:15 Uhr

6x, 8 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

41,40 € / Ermäßigung möglich

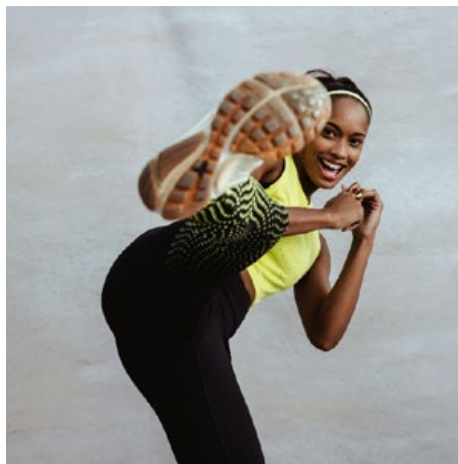


Foto: jacoblund/iStock



### Kickboxen für Frauen - Kurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Sarah Metz

Der Kurs stärkt Ihr körperliches und physisches Wohlbefinden. Um Herausforderungen in Beruf und Alltag erfolgreich zu bewältigen, erlernen Sie, Stress effektiv abzubauen, Ihren Körper positiv wahrzunehmen und Ihre eigene Kraft zu spüren. Mit einer Menge Spaß und Aktion werden ferner Ihre Fitness und Ihr Selbstbewusstsein gestärkt. Die Kursleiterin verfügt über mehr als 25 Jahre Erfahrung im Bereich Kickboxen und Tai-Boxen sowie Qualifikationen u. a. als Personal Trainerin und Fitness Instructorin.

- 1 Bitte sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

## 74024 | Salzkotten

Di, 30.01.-16.04.2024, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

41,70 € / Ermäßigung möglich

## 74025 | Salzkotten

Do, 01.02.-25.04.2024, 19:45-20:45 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

41,70 € / Ermäßigung möglich

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

### FITNESS MIT CHOREOGRAPHIE



#### Body Shape

Grace Pascual

Body Shape ist ein abwechslungsreiches Intervalltraining, das den Körper in Form bringt. Insbesondere die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po wird gestärkt und trainiert. Kraft, Ausdauer und Körpergefühl werden bei aktueller Musik schrittweise gesteigert. Die Kursleiterin verfügt über langjährige Erfahrung als Fitnesstrainerin.

📌 Bitte bringen Sie sportliche Kleidung, ein Handtuch, eine Isomatte und ein Getränk mit.

#### 75001 | Geseke

Di, 20.02.-04.06.2024, 18:30-19:30 Uhr  
14x, 18,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
77,80 €

#### 75002 | Geseke

Do, 22.02.-06.06.2024, 18:30-19:30 Uhr  
12x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
66,70 €



#### ZUMBA®-Fitness

In den Zumba®-Kursen wird zu mitreißenden lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch zu Flamenco, Bollywood und orientalischer Musik getanzt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die Bewegungen sorgen für eine ordentliche Endorphinausschüttung und wir können den Alltagsstress für eine Weile hinter uns lassen. ZUMBA® ist für jede\*n geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

📌 Bitte sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

#### 75004 | Geseke

Tatiana Baba

Di, 30.01.-14.05.2024, 18:00-19:00 Uhr  
14x, 18,67 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1, Aula

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20  
70,40 €

#### 75005 | Salzkotten

Tatiana Baba

Di, 30.01.-14.05.2024, 19:45-20:45 Uhr  
14x, 18,67 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14  
70,40 €

#### 75006 | Büren

Sabine Keil

Mi, 21.02.-19.06.2024, 18:30-19:30 Uhr  
15x, 20 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 18  
77,60 €

### SCHWIMMEN UND AQUAFITNESS



Foto: Serena Repice Lentini/Unsplash

#### 76001 | Geseke

#### Schwimmen für Männer und Frauen

Michael Beklas

In diesem Kurs steht das Erlernen und Festigen der vier Grundschwimmarten im Vordergrund. Wenn Sie sicher und ausdauernd schwimmen können, bringen Sie Badeunfällen vor und können in Not-

situationen anderen Schwimmer\*innen zur Hilfe kommen. Darüber hinaus trainieren Sie beim Schwimmen bei ganzheitlicher Beanspruchung Ihrer Muskeln das Herz-Kreislauf-System. Kraft und Ausdauer werden gelenkschonend gefördert. Kursleiter Michael Beklas hat das Rettungsschwimmabzeichen (Silber) der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) abgelegt.

Mo, 29.01.-22.04.2024, 18:45-19:45 Uhr  
10x, 13,33 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 18  
69,10 €

## 76002 | Geseke

### Schwimmen für Männer

Julian Meier

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Bewegungsfähigkeit im Alter erhalten wollen. Da Wasser das Eigengewicht reduziert, ist Schwimmen besonders gelenkschonend und entlastet Wirbelsäule, Gelenke und Bänder. Gleichzeitig ist es ein effektives Herz-Kreislauf-Training und trägt zur Kräftigung aller wichtigen Muskelpartien bei. Im Kurs können sich die Teilnehmenden frei nach ihren Möglichkeiten bewegen, schwimmen oder unter Anleitung ihre Technik verbessern. Auch eine gemeinsame Partie Wasser-Volleyball darf dabei nicht fehlen. Kursleiter Julian Meier hat das Rettungsschwimmabzeichen (Silber) der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) abgelegt.

Mo, 19.02.-06.05.2024, 20:15-21:45 Uhr  
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 18  
69,10 € / Ermäßigung möglich



### Aquafit für Frauen

In diesem Kurs werden mit Musik Fitness, Kondition, Muskelaufbau sowie Fettabnahme verbessert. Besonders für Teilnehmerinnen, die unter Verschleißerkrankungen der Gelenke, wie z.B. der Hüft- und Kniegelenke oder unter Bandscheibenschäden leiden, ist das Training im Wasser besonders geeignet. Insbesondere für Übergewichtige stellt die Aquafitness unter fachkundiger Anleitung

eine gelenkschonende Bewegungstherapie dar, da das Eigengewicht im Wasser reduziert wird und somit die Gelenke geschont werden. Am Ende des Kurses haben die Teilnehmerinnen einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Wassergymnastik, um diese auch selbstständig und ohne Geräte durchführen zu können. Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmerinnen geeignet.

Die Schwimmbadgebühr ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Schwimmen nach dem Kurs ist nicht möglich!

## 76003 | Delbrück

Mi, 31.01.-29.05.2024, 19:15-20:00 Uhr  
15x, 12 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16  
54,00 € / Ermäßigung möglich

## 76004 | Delbrück

Mi, 31.01.-29.05.2024, 20:00-20:45 Uhr  
15x, 12 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16  
54,00 € / Ermäßigung möglich

## Aquafit

Monika Koopmann

In diesem Kurs wird Fitness, Kondition, Muskelaufbau sowie Fettabnahme verbessert. Besonders für Teilnehmer\*innen, die unter Verschleißerkrankungen der Gelenke, wie z.B. der Hüft- und Kniegelenke oder unter Bandscheibenschäden leiden, ist das Training im Wasser besonders geeignet. Insbesondere für Übergewichtige stellt die Aquafitness unter fachkundiger Anleitung eine gelenkschonende Bewegungstherapie dar, da das Eigengewicht im Wasser reduziert wird und somit die Gelenke geschont werden. Am Ende des Kurses haben die Teilnehmer\*innen einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Wassergymnastik, um diese auch selbstständig und ohne Geräte durchführen zu können.

Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer\*innen geeignet. Die Schwimmbadgebühr ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Schwimmen nach dem Kurs ist nicht möglich!

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

### 76005 | Delbrück

Mo, 08.04.-01.07.2024, 19:10-20:10 Uhr

12x, 16 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16

80,00 € / Ermäßigung möglich

### 76006 | Delbrück

Mo, 08.04.-01.07.2024, 20:25-21:25 Uhr

12x, 16 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16

80,00 € / Ermäßigung möglich



### Aquajogging

Monika Koopmann

Mit Aquajogging ins neue Jahr starten. Der Wassersport Aquajogging bedeutet Laufen im Wasser. Dabei schwebt Ihr Körper im Wasser und erhält Auftrieb durch eine spezielle Weste oder einen Gürtel, wodurch sich die Gewichtsbelastung auf den gesamten Bewegungsapparat reduziert. Aquajogging setzt vergleichbare Trainingsreize wie das Laufen an Land, mit dem Vorteil, dass es gelenkschonender ist. Das Training findet im tiefen Wasser statt und ist somit nur für Schwimmer\*innen geeignet.

ⓘ Die Schwimmbadgebühr ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Schwimmen nach dem Kurs ist nicht möglich!

### 76007 | Delbrück

Mo, 05.02.-18.03.2024, 19:10-20:10 Uhr

6x, 8 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16

40,00 € / Ermäßigung möglich

### 76008 | Delbrück

Mo, 05.02.-18.03.2024, 20:25-21:25 Uhr

6x, 8 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16

40,00 € / Ermäßigung möglich

## WEITERE SPORTARTEN



### Gesund und fit mit Nordic Walking

Jennifer Schneeberg, Lizenzierte Übungsleiterin C (Breitensport)

Du möchtest die Vorzüge des Nordic Walking kennen lernen oder nach einer längeren Pause wieder einsteigen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Du lernst von Grund auf, wie du die Technik richtig anwendest, dich und deine Muskulatur mit speziellen Übungen forderst und deine kognitiven und koordinativen Fähigkeiten stärkst. Ziel des Kurses ist das Erlernen der Nordic Walking Technik in der Gruppe. Ausdauersteigerung und Herz-Kreislauftraining stehen ebenso im Vordergrund wie Kräftigungsübungen, kognitive und koordinative Übungen. Eine abwechslungsreiche Trainingsgestaltung garantiert eine spannende und individuelle Kursgestaltung. Auch zum Thema Ernährung findet ein Austausch statt. Kursleiterin Jennifer Schneeberg ist ausgebildete Nordic Walking Trainerin.

ⓘ Der Kurs richtet sich an alle, die gesundheitsbewusstes Nordic Walking erlernen möchten - mit oder ohne Vorkenntnisse. Bitte Nordic Walking Stöcke, geeignetes Schuhwerk, witterungsangepasste Sportkleidung und ein Getränk mitbringen.

### 77002 | Salzkotten

Do, 07.03.-25.04.2024, 09:00-10:00 Uhr

6x, 8 UStd.

Treffpunkt am Bürgerhaus Upsprunge,

Hederbornstraße 41

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

25,00 € / Ermäßigung möglich

### 77003 | Salzkotten

Do, 07.03.-25.04.2024, 18:00-19:00 Uhr

6x, 8 UStd.

Treffpunkt am Bürgerhaus Upsprunge,

Hederbornstraße 41

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

25,00 € / Ermäßigung möglich

### 77005 | Salzkotten

Do, 02.05.-20.06.2024, 18:00-19:00 Uhr

6x, 8 UStd.

Treffpunkt am Bürgerhaus Upsprunge, Hederbornstr. 41

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

25,00 € / Ermäßigung möglich





Foto: Razvan Chisu/Unsplash



**Einführung in den Kanusport - Schnupperkurse Kanu und Kajak**

Roy McIntosh

Der Kanusport bietet die Möglichkeit, die Landschaft aus einer Perspektive kennenzulernen, die nur wenige so sehen. Die Kurse beinhalten grundlegende theoretische und praktische Übungen am und auf dem Wasser für jeden, der diese Sportart kennenlernen möchte. Zusätzlich zu den reinen Kurszeiten sollten ein bis zwei Stunden für die Logistik eingeplant werden (u.a. PKW-Fahrten und Vor- und Nachbereitung der Ausrüstung). Die Schnupperkurse werden sowohl am Bootshaus als auch am Albersee stattfinden.

➊ Mitzubringen sind Kleidung und Schuhe zum Wechseln (zweite Garnitur) und eine Regenjacke. In der Kursgebühr ist eine Versicherung enthalten. Nicht geeignet für Nichtschwimmer, Mindestalter von 10 Jahren. Jugendliche sollten bevorzugt durch einen Erwachsenen begleitet werden. Bei erfolgreicher Teilnahme wird als Abschlusszertifikat der „Europäische-Paddel-Pass“ verliehen.

**77016 | Salzkotten**

Einführung in den Kanusport - Schnupperkurs Kanu  
Sa, 08.06.2024, 10:00-18:00 Uhr  
1x, 10,67 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,  
Holtwiesenweg, Mantinghausen  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15  
45,00 €

**77017 | Salzkotten**

Einführung in den Kanusport - Schnupperkurs Kajak  
Sa, 08.06.2024, 10:00-18:00 Uhr  
1x, 10,67 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,  
Holtwiesenweg, Mantinghausen  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15  
45,00 €

**77018 | Salzkotten**

**Einführung in den Kanusport - Kompaktkurse Kajak und Kanadier**

Roy McIntosh

Abenteuer auf wildem Wasser, aber auch die Ruhe und die einzigartige Perspektive der Landschaft erwarten die Teilnehmer\*innen dieses Kurses. Er beinhaltet grundlegende und weiterführende theoretische und praktische Übungen am und auf dem Wasser für alle, die den Kanusport umfassender kennenlernen möchten. Zusätzlich zu den reinen Kurszeiten sollten ein bis zwei Stunden für Logistik eingeplant werden (u. a. PKW-Fahrten und Vor- und Nachbereitung der Ausrüstung). Dieser Kurs findet am Bootshaus in Mantinghausen, am Alberssee und auf der Lippe zwischen Sande und Boke und Mantinghausen statt.

➊ Mitzubringen sind Kleidung und Schuhe zum Wechseln (zweite Garnitur) und eine Regenjacke. In der Kursgebühr ist eine Versicherung enthalten. Nicht geeignet für Nichtschwimmer, Mindestalter von 10 Jahren. Jugendliche sollten bevorzugt durch einen Erwachsenen begleitet werden. Bei erfolgreicher Teilnahme wird als Abschlusszertifikat der „Europäische-Paddel-Pass“ verliehen.

**77018 | Salzkotten**

**Einführung in den Kanusport - Kompaktkurs Kajak**

Sa, 29.06.2024, 10:00-18:00 Uhr  
So, 30.06.2024, 10:00-18:00 Uhr  
2x, 21,33 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,  
Holtwiesenweg, Mantinghausen  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10  
90,00 €

**77019 | Salzkotten**

**Einführung in den Kanusport - Kompaktkurs Kanadier**

Sa, 29.06.2024, 10:00-18:00 Uhr  
So, 30.06.2024, 10:00-18:00 Uhr  
2x, 21,33 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,  
Holtwiesenweg, Mantinghausen  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15  
90,00 €

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS



Foto: Robert Ruggiero/Unsplash



### Golf - Schnupperkurs

Francesco Amatulli

Sie möchten einmal Golf-Luft schnuppern? Dann sind Sie in diesem Schnupperkurs genau richtig! Mit modernsten Lehrmethoden wird Ihnen unter fachkundiger Anleitung eines professionellen Golftrainers zunächst alles Wichtige rund um den Abschlag, das Putten sowie das Pitchen vermittelt. Im Anschluss geht es dann darum, das Gelernte auf unserem Kurzplatz umzusetzen! Das Wichtigste dabei: der Spaß kommt nicht zu kurz!

📌 Alles, was Sie benötigen, sind bequeme Kleidung und sportliche Schuhe. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Golf Club Paderborner Land e. V. statt.

#### 77020 | Salzkotten

So, 21.04.2024, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25, Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8  
59,00 €

#### 77021 | Salzkotten

So, 09.06.2024, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25, Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8  
59,00 €



**Am Sonntag, 2. Juni 2024 findet in Salzkotten der „15. Klingenthal Salzkotten Marathon“ statt.** Anlässlich des kleinen Jubiläums dieser für die Region einmaligen sportlichen Großveranstaltung bietet unsere VHS vor Ort in enger Zusammenarbeit mit lokalen Akteuren und Partnern auch in diesem Jahr ein runderneutes Sonderprogramm im Vorfeld der Laufveranstaltung an. Die enthaltenen Kurse und Veranstaltungen richten sich gleichermaßen an Laufeinsteiger\*innen, erfahrene oder wettkampferprobte Läufer\*innen sowie weitere an sportlichen Themen interessierte Personen.

**15. klingenthal. SALZKOTTEN MARATHON**

**SONNTAG, 02. JUNI 2024**

- 5 km REWE Fit & Fun-Lauf
- 10 km SAMbase-Lauf
- OWL Immobilien-Halbmarathon
- KLINGENTHAL-Marathon
- ROTTE Team-Wertungen
- VOLKSBANK Bambini-Läufe

**JETZT ANMELDEN!**

mit Deutschen Hochschulsportler\*innen  
Marathon/Halbmarathon

Volksbank Büren-Salzkotten

SAMbase

Rotte

OWL Immobilien GmbH

REWE ZEIN MARKT

Stadt Salzkotten

SALZKOTTEN-MARATHON.DE

klingenthal.

# Golf entdecken im ...



Golfen  
für  
**€ 59,00\***  
pro Monat

- 27 Lochplatz & großzügige Übungsbereiche
- zusätzlich 6 Loch Kurzplatz
- ganzjähriger Spiel- und Trainingsbetrieb
- eigene Clubgastronomie
- breites Turnier- und Clubleben-Angebot

Für Anfänger und Golfer  
jeder Spielstärke und jeden Alters bestens geeignet.

**Aktion: Jetzt günstig Mitglied werden!**

Anfragen gern unter: [info@gcpaderbornerland.de](mailto:info@gcpaderbornerland.de)

Im Nordfeld 25  
33154 Salzkotten-Thüle  
Telefon: 0 52 58 / 93 73-0  
[www.gcpaderbornerland.de](http://www.gcpaderbornerland.de)

\* ab dem zweiten Jahr regulärer Jahresbeitrag

# LAUFKURSE FÜR EIN- STEIGER\*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

### 77100 | Salzkotten

#### Laufen für Anfänger\*innen

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

Das Ziel dieses achtwöchigen Laufeinsteigerkurses ist, in der Gruppe das richtige Laufen, bei jedem Wetter, zu erlernen und dabei das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. Denn Laufen ist gesund und mit dem Erlernen der richtigen Lauftechnik stärkt es die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Damit wirkt es effektiv den beruflichen und alltäglichen körperlichen Belastungen entgegen. Wir beginnen dabei langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die acht Wochen im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten ohne zu überfordern. Ziel ist es, mindestens 30 Minuten ohne Gehpause laufen zu können. Die ausgebildeten Trainer stehen darüber hinaus gerne jederzeit für Tipps zu Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung u. v. m. zur Verfügung.

❶ Der Kurs 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. Der erste Termin freitags ist ein Infoabend, an dem keine Laufkleidung benötigt wird. Die weiteren Kurstermine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf enthalten.

Fr und Mo, 19.01.-16.03.2024

17x, 22,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

62,50 €



Foto: Dmitry Belyaev

### 77101 | Salzkotten

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

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

Du bist Laufanfänger\*in oder Wiedereinsteiger\*in? Ausgebildete Trainer des VfB Salzkotten bringen dich innerhalb von 20 Wochen von null auf 10,5 Kilometer. Denn Laufen ist gesund und mit dem Erlernen der richtigen Lauftechnik stärkt es die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Damit wirkt es effektiv den beruflichen und alltäglichen körperlichen Belastungen entgegen. Am Ende des Kurses wirst du in der Lage sein, den Rundkurs des Salzkotten-Marathons mit einem Lächeln im Gesicht zu bewältigen. Versprochen! Wir beginnen den Kurs langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die Wochen im Rahmen deiner persönlichen Möglichkeiten - ohne dich zu überfordern! Dein erstes Etappenziel wird der 5-km-Sälzerlauf sein, den du Ende März durchlaufen kannst. Im Anschluss feilen wir weiter an deinem Laufstil, bringen dir das Lauf-ABC bei und sorgen für die so wichtige „Stabilität“ in deiner Körpermitte. Deine Trainer stehen dir stets mit Tipps zu Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung u. v. m. zur Seite.

❶ Der Kurs 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. Termin-



verschiebungen, z. B. durch Ferien- und Feiertage, werden während des Kurses mit den Teilnehmenden abgestimmt. Der erste Termin freitags ist ein Infoabend, es sind keine Laufsachen mitzubringen. Alle weiteren Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt. DIE TEILNAHME AN DIESEM KURS BERECHTIGT ZUM GEBÜHRENFREIEN BESUCH DER VORTRÄGE UND WORKSHOPS VON REFERENTEN DES SPORTMEDIZINISCHEN INSTITUTES PADERBORN (S. KURS-NR. 771104, 77107, 77108, 77109).

Fr und Mo, 19.01.-02.06.2024

33x, 44 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

122,50 €

## 77102 | Salzkotten

### Laufen für Fortgeschrittene

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

In unserem fortgeschrittenen Kurs verbessern wir die Lauftechnik, steigern die Fitness durch fordern ohne zu überfordern und bleiben durch Bewegung in der Gruppe stets motiviert. Laufen ist gesund und mit dem Erlernen der richtigen Lauftechnik stärkt es die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Damit wirkt es effektiv den beruflichen und alltäglichen körperlichen Belastungen entgegen. Ein Schwerpunkt des Kurses wird die Lauftechnik sein, die wir gemeinsam mit den Trainern optimieren. Weitere Schwerpunkte sind das Lauf-ABC, Koordinations- und Stabilisationsübungen, die Steigerung des Laufumfanges (60 bis 90 Minuten je nach Vorkenntnissen) und laufspezifische Dehnübungen. Die ausgebildeten Trainer geben dabei jederzeit Tipps zur Ausrüstung, zum Lauftempo und -stil sowie zu den Themen Ernährung, Faszien und Stabilisationstraining.

① Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, und richtet sich an alle begeisterten Läufer\*innen, die 30 Minuten laufen können und durch Spaß in der Gruppe mehr erreichen wollen. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche Kleidung und Lafschuhe mitbringen. In

der Kursgebühr sind der Trainingsplan und Getränke sowie eine Abschlussveranstaltung zum Erwerb des DLV-Laufabzeichens enthalten. Alle Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt. Terminverschiebungen, z. B. durch Ferien- und Feiertage, werden während des Kurses mit den Teilnehmenden abgestimmt.

Mo und Fr, 18.03.-12.05.2024

14x, 18,67 UStd.

① Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

62,50 €



Foto: Sitthiphong

## 77103 | Salzkotten

### Trainingsplanung

Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW), Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW)

Du nimmst an Wettkämpfen teil oder hast es zum Salzkotten Marathon vor? Du möchtest dein Lauftraining 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 02.06.2024 eine Distanz von 5,5 oder 10,5 Kilometern, einen Halbmarathon oder einen 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 Sälzlerlauf (16.03.2024). Das Kurskonzept sieht ei-

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

nen 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 Messenger-Dienst. 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, sowie der Erwerb eines Laufabzeichens. Terminverschiebungen z. B. durch Ferien- und Feiertage werden während des Kurses mit den Teilnehmenden abgestimmt. DIE TEILNAHME AN DIESEM KURS BERECHTIGT ZUM GEBÜHRENFREIEN BESUCH DER VORTRÄGE UND WORKSHOPS VON REFERENTEN DES SPORTMEDIZINISCHEN INSTITUTES PADERBORN (S. KURS-NR. 771104, 771107, 771108, 771109).

Di und Sa, 12.03.-02.06.2024, 19:30-20:30 Uhr  
11x, 13,33 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10  
77,50 €

## SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG, TRAININGSSTEUERUNG UND LEISTUNGS- DIAGNOSTIK

771104 | Salzkotten

### Sport und Bewegung für alle! Sportmedizinische Untersuchung für wen? (Vortrag)

Julian Oesterschlink, Oberarzt am sportmed. Institut der Universität Paderborn, Facharzt für innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin

Sport und Bewegung gehören in den Alltag eines jeden Menschen. Bereits vor knapp 2.500 Jahren erkannte Hippokrates: „Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zu-

kommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden“. Der Stellenwert von Bewegung in der Prävention und in der Therapie unterschiedlichster Krankheitsbilder ist seitdem bekannt und nimmt stetig zu. Unterschiedliche Fachgesellschaften empfehlen jedoch vor dem Einstieg in die regelmäßige körperliche Belastung eine sportmedizinische Untersuchung, um das Vorliegen von unentdeckten Erkrankungen und Problemen, welche die Gesundheit der Sporttreibenden nachhaltig gefährden könnten, auszuschließen und das individuell „richtige Maß an Bewegung“ festzulegen. In diesem Vortrag werden die positiven Effekte des körperlichen Trainings beleuchtet und die Indikationen zur sportmedizinischen Untersuchung u. a. auch vor dem Risiko eines plötzlichen Herztodes diskutiert.

Di, 20.02.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25  
8,00 €



Abbildung: Gerd Altmann/Pixabay



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

Oliver Schlosser, M.Sc. Sportwissenschaften, Leiter der Leistungsdiagnostik am sportmed. Institut der Universität Paderborn

Die Leistungsdiagnostik eignet sich für Laufeinsteiger\*innen und fortgeschrittene Läufer\*innen. Der Feldstufentest inkl. Auswertung und individueller Trainingsempfehlung sind in der Kursgebühr enthalten. Auf Wunsch kann zum Aufpreis von 70,00 € ein 3-Monats-Trainingsplan erstellt werden. Die Leistungsdiagnostik wird in Zusammenarbeit mit dem Sportmedizinischen Institut der Universität





# 15. klingenthal. SALZKOTTEN MARATHON

## SONNTAG, 02. JUNI 2024

- **5 km REWE Fit & Fun-Lauf**
- **10 km SAMbase-Lauf**
- **OWL Immobilien-Halbmarathon**
- **KLINGENTHAL-Marathon**
- **ROTTE Team-Wertungen**
- **VOLKSBANK Bambini-Läufe**

### **JETZT ANMELDEN!**

mit Deutschen  
Hochschul-  
meisterschaften  
Marathon/  
Halbmarathon



 **Volksbank Büren-Salzkotten**  
Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG

 **SAMbase** GmbH  
*Wir machen IT! Ganz einfach!*

 **Rotte**  
Anlagenbau & Fördertechnik GmbH

 **OWL  
Immobilien GmbH**  
Eine Tochter der VerbundVolksbank OWL eG



 **Stadt  
Salzkotten**

[SALZKOTTEN-MARATHON.DE](https://salzkotten-marathon.de)

# klingenthal.

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

Paderborn sowie dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, angeboten. Für mögliche Fragen steht Ihnen VHS-Leiter Markus Krick (Tel. 05258 93796-0, E-Mail: markus.krick@vhs-vor-ort.de) als persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung.

### 77105 | Salzkotten

Di, 05.03.2024, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

79,00 €

### 77106 | Salzkotten

Di, 18.06.2024, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

79,00 €

## WEITERE VORTRÄGE UND WORKSHOPS



Foto: nattanan23/Pixabay.com

### 77107 | Salzkotten

**Typische Laufverletzungen. Entstehung und Vorbeugung durch ganzheitliches Training (Vortrag)**

Oliver Schlosser, M.Sc. Sportwissenschaften, Leiter der Leistungsdiagnostik am sportmed. Institut der Universität Paderborn

Laufen fördert nicht nur die körperliche Fitness,

sondern kann auch zu einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen. Doch leider kann es auch beim Laufen immer wieder zu Verletzungen kommen. Ein Zwicken im Schienbein, ein Stechen im Knie oder Schmerzen an der Achillessehne und schon muss der Sport wieder unterbrochen werden. Solche Beschwerden treten sowohl bei Einsteiger\*innen als auch bei erfahrenen Läufer\*innen auf. Dabei lassen sich diese Verletzungsmuster oft durch ein ganzheitliches Training vermeiden. Warum diese typischen Verletzungen beim Laufen auftreten und wie ein ganzheitliches Training dagegen wirken kann, wird in diesem Vortrag besprochen.

Di, 16.04.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25

8,00 €

### 77108 | Salzkotten

**Ganzheitliches Training für den Laufsport (Praxis-Workshop)**

Oliver Schlosser, M.Sc. Sportwissenschaften, Leiter der Leistungsdiagnostik am sportmed. Institut der Universität Paderborn

Laufen ist eine monotone und zyklische Belastungsform. Daraus können schnell Fehl- und Überbelastungen resultieren. Typische Laufverletzungen, wie z.B. Knieschmerzen, treten häufig auf und führen mitunter zu längeren Zwangspausen. Durch ein ganzheitliches Training und Kräftigung verschiedener Muskelgruppen lassen sich solche Verletzungen vorbeugen und die Laufleistung erhöhen. Dieser Praxisworkshop vermittelt nicht nur ein Konzept für ganzheitliches Training, sondern liefert praktische Tipps und Übungen, die umgehend in den eigenen Trainingsalltag integriert werden können.

① Der Workshop eignet sich für alle Leistungsklassen, vom Einsteiger-Niveau bis hin zum/zur Spitzenathlet\*in und wird in Zusammenarbeit mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, angeboten.

Mo, 29.04.2024, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

12,00 €

77109 | Salzkotten

**Ernährung für Läufer\*innen (Vortrag)**

Oliver Schlosser, M.Sc. Sportwissenschaften, Leiter der Leistungsdiagnostik am sportmed. Institut der Universität Paderborn

Die Ernährung kann beim Laufen zu besserer Leistung oder aber auch zu Problemen führen. Das betrifft sowohl Einsteiger\*innen als auch erfahrene Läufer\*innen. In diesem Vortrag beleuchten wir die Grundlagen der Ernährung, welche Rolle diese für die sportliche Leistung spielt und welche Besonderheiten vor dem, während oder nach dem Laufen zu beachten sind. Dabei legen wir einen differenzierten Blick auf Kohlenhydrate, Fette und Proteine und welche Rolle sie beim Laufen spielen. Auch das Trinken als Teil der Ernährung wird thematisiert. Alle Teilnehmenden erlangen somit einen guten Überblick über die Bedeutsamkeit der Ernährung fürs Laufen und welche praktischen Konsequenzen dieses Wissen mit sich bringt.

Di, 12.03.2024, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25

8,00 €

ihrem Vortrag, wie sie an einem der härtesten Rennen der Welt, dem Marathon des Sables, teilnahm, einem 250 km Etappenlauf durch die Sahara.



Foto: Carmen Hirte (Privat)

Sie berichtet dabei nicht nur, wie sie bei diesem Abenteuer an ihre Grenze ging, um das Unmögliche zu schaffen, sondern vermittelt auch, wie Sie diese Erkenntnisse in Ihr eigenes Leben übertragen können und wie Sie mit Achtsamkeit und Resilienz herausfordernde Zeiten meistern. Für alle Teilnehmer des Salzkotten Marathons hält Carmen Hirte am Abend eine Mental-Übung bereit, die direkt im Juni angewendet werden kann. Freuen Sie sich auf eine inspirierende Reise, die Ihr Denken verändern und Ihre Grenzen neu stecken wird.

📍 Ab Mo, 22.04.2024 können Plätze nur noch für 12,00 € an der Abendkasse erworben werden. Einlass ist ab 18:30 Uhr. Es besteht freie Platzwahl. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Salzkotten Marathon und der Stadtbibliothek Salzkotten statt.

Mi, 24.04.2024, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 40 / max. 150

Anmeldeschluss: Mo, 22.04.2024

8,00 € (VVK) / 12,00 € (Abendkasse)



Foto: Carmen Hirte (Privat)

77110 | Salzkotten

**Be faster than the camel: Mit Achtsamkeit und Resilienz unverwüstlich bleiben.**

Carmen Hirte

Salzkotten wird zur Oase im Wüstensturm! Stellen Sie sich vor: Sie stehen mitten in der Sahara. Es sind 54 °C. Vor Ihnen liegen 250 km, die Sie im Laufschritt absolvieren sollen. Sie setzen einen Schritt auf die Sanddüne und rutschen zwei Schritte wieder zurück. Hinter Ihnen läuft ein Kamel. Wenn Sie von dem Kamel überholt werden, scheiden Sie aus dem Rennen aus ... Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Extreme, der Wüstenstürme und der unermüdlichen Ausdauer. Carmen Hirte nimmt Sie mit auf ein spannendes Abenteuer. Sie berichtet in

**Über Carmen Hirte**

Die 37-jährige Vertriebstrainerin aus Hamburg ist leidenschaftliche Ultraläuferin- und Extremsportlerin. Im Jahr 2023 stellte sie ihre Ausdauer nicht nur bei dem Wüstenlauf „Marathon des Sable“, sondern auch bei dem „Transalpine Run“, einer 250 km langen Alpenüberquerung, unter Beweis. In ihren inspirierenden Keynotes verwebt sie die Erkenntnisse aus ihren Laufabenteuern, wie persönliches Mindset, Anpassungsfähigkeit und Resilienz mit vielfältigen Business- und Coaching Themen. Sie schafft es auf humorvolle und charismatische Art und Weise Menschen davon zu begeistern, neue Wege zu gehen und daran zu glauben, dass auch für sie das Unmögliche möglich ist.

# STICHWORTVERZEICHNIS

<b>A</b>			
Abnehmen	61003, 70007	Biotop	18004
Abschlüsse	40001ff.	Blockflöte	24015ff.
Achtsamkeit	72001, 72017, 72021ff., 72030ff., 72201ff., 72213ff.	Blues Harp	54005
Acryl	51001ff., 72034ff.	Blumen	51007, 5300ff.
Adipositas	70007	Body-Fitness	75001ff.
Aerobic	73014	Bodyshaping	73007
Agile Methoden	40213ff.	Boris Eldagsen	45004
Aktien	15009ff.	Börse	15004ff.
Apple	44002	Bowl	61023
Apps	44001	Brennholz	19003ff.
Aquafit	76003ff.	Brennnessel	61007
Aromatherapie	72223	Brot	62001ff.
Asien	36001ff.	Bücher	21002, 24001, 40157, 50002ff.
Astronomie	19007ff.	Buchführung	40001ff., 40120ff.
Ätherische Öle	70022ff.	Burger	61030ff., 63001
Atmung	72001, 72002f., 72017	Büro	40220ff.
Auflauf	61015	Büropraxis	42002, 42011ff., 42021ff.
Ausgrenzung	10005		
Ausstellung	10005ff.	<b>C</b>	
Autogenes Training	25021, 72018ff., 72100	Chat GPT	42017, 43002, 43003ff.
Autoimmunerkrankung	70003	Chinesisch	36004
Autorenlesung	24000, 50002ff.	Cholesterin	70008ff.
Ayurveda	72020	Comic	24005ff.
		Computer	41007ff., 41020ff., 41030ff., 42002, 42011ff., 42015ff.
		Controlling	40012, 43001
<b>B</b>			
Baby	21003ff., 25001ff., 25015	<b>D</b>	
Babyschwimmen	25015	Dänisch	35004ff.
Babysitter	21003ff.	Darmgesundheit	61005, 70002
Backen	26001, 26006ff., 61019ff., 62001ff.	DATEV	40004, 40007
Balkon	16002	Depressionen	71006
Barfußpfad	73029	Design Thinking	40213ff.
Basteln	24007ff.	Deutsch	30004ff.
Bauch, Beine, Po	73008ff.	DGS	30002ff.
Baumschnitt	18003	Digitale Fotografie	45001ff., 45005ff.
Beckenboden	72513ff.	Digitalisierung	42030ff.
Beruf	32009, 34006, 40001ff., 40120ff., 40217ff., 40222ff., 41020ff., 41030ff., 42001ff., 42010ff., 42020ff., 70018ff.	Digitalkamera	45001
Betreuung	21003ff.	Dinner in weiß	61036ff.
Betreuungsrecht	15011ff.	Discofox	54006ff.
Bewegung	54006ff., 73016, 74001, 75004ff.	Do it yourself	52007, 53001
Bewerbungstraining	40217ff.	Dozent werden	40201, 40202f.
Beziehung	70017	Düfte	70022, 70024
Biene	18007ff.	Düstertal	11001, 23001
Bilanzierung	40011		
Bio-Gemüsegarten	18005	<b>E</b>	
Biographiearbeit	14001ff.	EDV	441001ff., 41007ff., 41020ff., 41030ff., 42001ff., 42010ff.
		Eigenheim	19001ff.

Einkommenssteuer 40013  
 Einnahmenüberschussrechnung 40008, 40122  
 Einrichten 18006  
 Einzelunterricht EDV 41001ff.  
 Eltern 20001, 21001, 21011ff., 21021ff., 23001,  
 23004ff., 25001ff., 26000ff.  
 Elterngespräche 40159  
 Emmi Pickler 40161  
 Encaustic 72032ff.  
 Energie 16001  
 Energieeffizienz 16001, 19001, 19002f.  
 Energieversorgung 16001, 16002ff.  
 Englisch 31001ff.  
 Entgiftung 61001  
 Entspannung 25021ff., 70023, 72001ff.,  
 72023ff., 72100, 72201ff., 72210ff.,  
 72216, 72222ff., 72301  
 Erben 15012, 15017ff.  
 Erdbeeren 61038ff.  
 Ernährung 26000, 26005, 61001ff.,  
 61015ff., 61020ff., 61030ff.,  
 61055ff., 62001ff., 63001,  
 70004ff., 77109  
 Erste Hilfe 21005ff.  
 Erzählcafé 14001ff.  
 Erziehung 20001, 21001ff., 21010ff., 24000ff.,  
 25006, 25009, 25010ff.,  
 40150ff., 40160ff.  
 ETB 75007f.  
 ETF 15004ff.  
 EXCEL 42010ff., 42021ff.  
 Exkursion 10003ff., 11001, 23001

## F

Familie 25024ff.  
 Fasten 61004  
 Faszien 73011ff.  
 Film 50001  
 Finanzbuchführung 40001ff.  
 Finanzen 15004ff., 40010  
 Fingerfood 61036ff., 61050ff., 61062ff.  
 Fitness 73001ff., 73010ff., 74001ff.,  
 75004ff., 76001  
 Flechten 53004, 56003ff.  
 Flipchart 40212  
 Floristik 53002ff.  
 Fortbildung 21002, 24001, 40150ff., 40160ff.  
 Fotobuch 45001  
 Fotografie 45001ff.  
 Französisch 11004, 34002ff.  
 Frauen 72513ff., 73013, 73021,  
 73024ff., 74008, 74024ff., 76003ff.

Fremdsprache 21020, 30004ff., 31003ff.,  
 32004ff., 33002ff., 34008ff.,  
 35004ff., 36001ff.  
 Freundschaftsarmbänder 24009  
 Frisuren 56001ff.  
 Frühförderung 21021ff., 23006ff., 25001ff.,  
 25010ff.  
 Fußball 10005ff., 25026ff.  
 Fußball-Freestyle 25026ff.

## G

Ganzkörpertraining 73007  
 Garten 18001ff., 18007ff.  
 Gebärdensprache 30002ff.  
 Gedächtnis 21016ff., 71001ff.  
 Gehörlos 30002ff.  
 Geld 15004ff.  
 Gemüsegarten 18005  
 Geologie 11001, 23001  
 Geschicklichkeit 25026ff.  
 Gesichtsyoga 72222ff.  
 Gesundheit 24002ff., 25022, 26000, 61001ff.,  
 70001ff., 71001ff., 72001ff., 73001ff.,  
 74001ff., 75001ff., 76001ff., 77002ff.  
 Gesundheitsförderung 24002ff., 70020ff.,  
 70025ff.,  
 Gewalt 10006ff.  
 Gewerbesteuer 40013  
 Gewinnermittlung 40011, 40122  
 Gin 63004  
 Gitarre 24018, 54003ff., 72038  
 Glaubensfragen 13001  
 Golf 77020ff.  
 Grammatik 30013ff., 32010ff., 35009  
 Grillen 26005, 63001  
 Großeltern 20001, 23001, 23006ff.  
 GuV-Rechnung 40011  
 Gymnastik 73001ff., 73010ff.,  
 73021, 74002ff., 74022ff.

## H

Haare 56001ff.  
 Hamburg 10004  
 Handarbeit 52001ff., 52008  
 Handlettering 51004ff.  
 Handwerk 53005  
 Hannover 10003  
 Hashimoto 70003  
 Hausbau 19001ff.  
 Haut 70010ff.  
 Heimatkunde 11001  
 Hochbegabung 40164ff.

# STICHWORTVERZEICHNIS

Holzbearbeitung	53005	Komoot	44001
Honig	18007ff.	Konversation	30013ff., 31011ff., 31021, 33004, 35009ff.
Hospiz	14005f.	Konzentration	71001ff., 72100
Hund	73033	Koordination	25026ff., 54006ff.
<b>I</b>		Kopenhagen	35004ff.
Illustrieren	40212	Kopfrechnen	21017
Immobilie	19001f.	Kopfschmerzen	70001
Immobilienübertragung	15020ff.	Körper	61002ff., 70001, 72100, 72206ff., 72214ff., 72304
Immunsystem	61002	Körperschaftssteuer	40013
International	61055ff.	Kosten- u. Leistungsrechnung	40009
Internet	21012ff., 41007ff., 41030ff.	Kraftübungen	74010ff.
Intervalltraining	74009	Krankheiten	70014
Island	11003	Kräuter	26000, 61007, 70020ff.
Italienisch	33001ff.	Kreativität	24005ff., 24015ff., 25005, 50006, 51001ff., 52005ff., 53001, 72032ff.
<b>J</b>		Krebserkrankung	70014
Jacobson	72010ff.	Kroatisch	35013
Japanisch	36001ff., 61050ff.	Kryptowährung	15007
Junge VHS	21003ff., 23001ff., 24009ff., 25001ff., 41020ff., 61019ff., 73022ff.	Kulinarische Events	26005, 63001ff.
<b>K</b>		Kultur	36001
Kanadier	77016ff.	Kundalini	72217ff.
Kanban	40213ff.	Kunst	24008, 51001ff., 72034ff.
Kanu	77016ff.	Kunsthandwerk	53005
Karriere	40217ff.	Künstliche Intelligenz	15001ff., 42017, 43002ff., 45004
Kennzahlen	40012	<b>L</b>	
Kettensäge	19003ff.	Laktatwert	77105ff.
KfW-Förderung	19001f.	Länderkunde	11003ff.
KI	15001ff., 42017, 43002ff., 45004	Landschaftsfotografie	11003ff.
Kickboxen	74024f.	Lateinamerika	32009
Kinder	21001ff., 21012ff., 23001ff., 24005ff., 24015ff., 25001ff., 25010ff., 25023ff., 26000ff., 61019ff.	Laufen	77100ff.
Kinderängste	40165	Lebensfragen	13001, 14007ff.
Kinderbuch	24000	Lebenslauf	40217
Kindertagespflege	21002, 40150ff., 40160ff.	Lebensweisheiten	14007ff.
Klangschalen	25022, 72013ff., 72029	Leistungsdiagnostik	77104ff.
Klimaschutz	10008, 19001ff.	Lektüre	34010
Kneipp	70025ff., 73029	Lernen	21020
Kochen	26000, 26005, 36001, 40166, 61003ff., 61015ff., 61020ff., 61030ff., 61050ff., 63001	Lesen	21002, 31012
Kohlenhydrate	70005ff.	Letzte Hilfe	14005ff.
Kommunikation	21001, 25029, 30002ff., 30013ff., 31001ff., 31010ff., 32004ff., 32014, 33001ff., 34002ff., 34011, 35008, 35011ff., 36004, 40152, 40219, 40222ff., 70017	Lichtbildervortrag	11003ff.
		Life Kinetik	71001ff.
		Lightroom	45005ff.
		Linkshändigkeit	21009ff.
		Literatur	31012, 50002ff.
		Lohn und Gehalt	40001ff.
		Lohnsteuer	40013



<b>M</b>		<b>O</b>	
MacBook	44002	Onigiri	61050ff.
Macht	21001	Online	14007ff., 15001ff., 19010ff., 21012ff., 31006, 32006, 33001f., 35011ff., 42015ff., 42028, 43001, 51004, 61001ff., 70001, 72210ff., 72216, 72222
MacOS	44002	Ordnung	40220ff.
Mädchen	73022ff.	Organisation	40210
Malen	24005ff., 51001ff., 72034ff.	Ostern	53002ff., 61043ff.
Malen mit Wachs	72032ff.	Outdoor	11001, 77016ff.
Management	40220ff.	OUTLOOK	42026ff.
Männer	19003ff., 74003, 74006, 76002		
Mantra	72022		
Marathon-Sonderprogramm	77100ff.		
Marketing	43001		
Massage	72020		
Mathematik	21017, 21021ff.		
Medien	21012ff.		
Meditation	70022, 70024, 72009, 72016, 72021ff., 72028, 72030ff., 72205	<b>PQ</b>	
Mediterrane Küche	61033ff.	Pädagogik	23002ff.
Metaverse	15007	Paddeln	77016ff.
Mexiko	61059ff.	Paderborn	50001
Microsoft 365	42020	Papierloses Büro	42030ff.
Midjourney	43003ff.	Pasta	61017
Migräne	70001	Patientenverfügung	15012ff.
Mineralstoffe	77010	Personalwirtschaft	40014
Mini-Club	25012	Persönlichkeit	14007
Mitarbeiter	40014	Peru	61055ff.
Mitmenschen	14007	Pflege	70013
Mittelmeer	61033ff.	Photoshop	45005ff.
Mond	19009	Photovoltaik	16001ff.
Motivation	70019	Pilgern	13002
Motorik	23006ff., 25006ff., 25010ff., 25023ff., 26001, 26006ff.	PM	72018ff.
Motorsäge	19003ff.	PMR	72010ff.
Mundharmonika	54005	POWERPOINT	42021ff.
Musik	24015ff., 25001ff., 54001ff., 72022, 72038	Präsentieren	40212, 42021ff.
Musikgarten	25001ff.	Prävention	73018ff.
Muskeltraining	74004	Problemzonen	73008ff.
		Profiling	40227
		Progressive Muskelentspannung	72012
		Promptografie	45004
		Prüfung Xpert Business	40001
		Qigong	72301ff.
<b>N</b>		<b>R</b>	
Nachhaltigkeit	10008, 16001ff., 18005	Rankhilfen	53004
Nähen	52001ff.	Recht	15011ff.
Nähmaschinenführerschein	52001ff.	Reise	11003ff., 31004ff., 31008, 31010, 31020, 32004ff., 34002ff., 34011, 35005ff., 35010f.
Natur	18001ff., 23002ff.	Reiseerzählung	11003ff.
NDR	10003	Reiten	23006ff.
Neurodermitis	70010ff.	Resilienz	21008, 40225ff., 70017ff., 77110
Niederländisch	35008ff.	Rhetorik	40219, 40222ff.
NLP	40228ff.		
Nordic Walking	77002ff.		
Norwegisch	35011ff.		
Notiz-App	42028		

# STICHWORTVERZEICHNIS

Rückengesundheit	70007, 70015ff., 73003	Stricken	52008ff.
Rückentraining	72501ff., 73006	Studienfahrt	10001ff.
Ruhe	72012, 72016, 72027, 72100	Styling	56001ff.
Rum	63005	Südamerika	32005ff.
Russisch	35014	Suppe	61016
		Sushi	36001, 61050ff.
<b>S</b>			
Salzkotten-Marathon	77100ff., 77110		
Schenkung	15017ff.	<b>T</b>	
Schilddrüse	70003	Tabellenkalkulation	42010ff., 42021ff.
Schlaf	71003ff.	Tablet	41001ff., 45002ff.
Schmerzen	70002	Taebo	75007f.
Schnittmuster	52003ff.	Tanzen	54006ff., 74001, 75004ff.
Schongymnastik	73013	Tapas	61063f.
Schreiben	50006	Tasting	63004ff.
Schwimmen	25016ff., 76001ff.	Tastschreiben	41020ff.
Scrum	40213ff.	Tea Time	31014, 31015ff.
Selbstbehauptung	73022ff.	Teeverkostung	31014ff.
Selbstgemachtes	52007ff., 52010f.	Testament	15017ff.
Selbstmanagement	40210	Textverarbeitung	42001ff., 42021ff.
Selbstsicherheit	73024ff.	Tod	21011
Selbstversorger	18004	To-Do-Listen	40211
Selbstverteidigung	25029, 73022ff.	Töpfern	53001
Selbstwahrnehmung	25022, 72002ff., 72013ff., 72026ff., 72201ff., 72213ff., 72222ff., 72301ff.	Training	40218, 73014, 77105ff.
Senioren	14001ff., 41007ff., 72213ff., 73021	Trauer	21011
SilverSurfers	41007ff.	Turnen	25006ff., 25012ff.
Singen	25005, 72022		
Skandinavien	35004ff., 50004	<b>U</b>	
Slawische Sprachen	35015	Überzeugungskraft	40222ff.
Smartphone	41001ff., 45002ff.	Ukrainisch	35015
Social Media	21012ff.	Ukulele	24017, 54001ff.
Solarstrom	16002ff.	Ultra-Marathon	77110
Spanisch	32004ff., 61064, 61066	Umsatzsteuer	40013
Spargel	61038ff.	Umwelt	10008, 18004, 23004ff.
Spiele	25006ff., 25010ff., 40158, 40160	Unterlagen	40220ff.
Sport	70007, 70014ff.	Unterricht	40201ff.
Sportmedizin	77105ff.	Unverträglichkeit	61005
Sportmedizinische Untersuchung	77104	Urlaub	31004ff., 31010, 32009, 34002ff., 34011, 35004ff., 35010f.
Sprache	21018ff., 30002ff., 31001ff., 32004ff., 33001ff., 34002ff., 35004ff., 36001ff.	USA	31006
Staudenhalterungen	53004		
Steinbruch	11001, 23001		
Sterben	14005ff.		
Sterne	19007ff.		
Steuern	40013		
Stille	72028		
Stoff	52007		
Stressbewältigung	70002, 70023, 72004ff., 72018ff., 72026, 72032ff.		

**V**

Vegan	61023
Vegetarisch	61020ff., 61050ff.
Verein	16003
Vererben	15012ff.
Verkostung	63002ff.
Verlust	21011
Vermögen	15004ff., 15011ff.
vhs4you	41001ff.
Visualisieren	40212
Vitamine	77010
Vokabeln	21018ff.
Vorlesen	21002
Vormundschaft	15011
Vorsorgevollmacht	15012ff.
Vorstellungsgespräch	40218
Vortrag	11003ff., 15011, 15012ff., 16001ff., 21012ff., 50001, 61001, 70001ff.

**W**

Wald	23002ff.
Waldbaden	24002ff., 73030
Wandern	24002ff., 44001, 73027ff., 73030ff.
Wassergewöhnung	25015
Wassergymnastik	76002ff.
Wassersport	77016ff.
Watercoloring	51007
Weben	52007
Webinar	40002ff.
Wechseljahre	70024
Whisky	63002ff.
Widerstandskraft	40225ff., 70017ff.
Wiederholung	31001ff., 31010
Windows	41001ff., 41030ff.
Wirbelsäulengymnastik	72501ff.
Wohlbefinden	70001, 72001, 72017
Wohnraumgestaltung	18006
WORD	42001ff., 42021ff.

**XYZ**

Xpert Business	40001ff.
Yoga	23009, 25023ff., 72006ff., 72023ff., 72201ff., 72222ff.
Zeichnen	24005ff., 40212
Zeitmanagement	40210ff.
Zöpfe	56003f.
Zumba	75004

# ■ DATENSCHUTZERKLÄRUNG

## 1 Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS vor Ort, Lange Straße 56, 33154 Salzkotten, E-Mail [info@vhs-vor-ort.de](mailto:info@vhs-vor-ort.de) (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2 Kursanmeldung

Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO verarbeitet. Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums aus pädagogischen Gründen für den Zugang zum Kurs zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch weitere freiwillige Angaben werden ausschließlich zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3 Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an die jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des

Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. telc-Sprachprüfungen, Xpert Business-Zertifikatsprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die jeweiligen Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Eine Weitergabe an Dritte darüber hinaus erfolgt nicht ohne Ihre notwendige Einwilligung. Erhebungen von personenbezogenen Daten sowie deren Übermittlung an auskunftsberechtigte staatliche Institutionen und Behörden erfolgen nur im Rahmen der einschlägigen Gesetze bzw. sofern wir durch Gerichtsbeschluss dazu verpflichtet sind. Alle Mitarbeitenden und Dienstleistungsunternehmen sind von uns zur Verschwiegenheit und zur Einhaltung der Datenschutzbestimmungen verpflichtet worden.

## 4 Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent\*in oder Kursteilnehmer\*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 5 Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 6 Ihre Rechte

Sie haben das Recht

- auf Auskunft nach Artikel 15 DS-GVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DS-GVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DS-GVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DS-GVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit aus Artikel 20 DS-GVO,
- das Recht auf Widerspruch gem. Artikel 21 DS-GVO.

Ihr Beschwerderecht (Art. 77) können Sie unter anderem bei der\*dem Landesbeauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen wahrnehmen.

Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie eine uns gegebenenfalls erteilte datenschutzrechtliche Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen können. Der jeweilige Widerruf kann dazu führen, dass unsere Angebote Ihnen nicht mehr oder nur eingeschränkt zur Verfügung gestellt werden können.

## 7 Aktualisierung dieser Datenschutzerklärung

Die VHS wird diese Datenschutzerklärung bei Bedarf aktualisieren. Die VHS behält sich das Recht für Irrtümer und Änderungen vor.

## 8 Ansprechpartner zum Datenschutz

Wenn Sie noch Fragen zum Datenschutz haben, dann kontaktieren Sie bitte unsere Datenschutzbeauftragten:

**Behördliche\*r Datenschutzbeauftragte\*r der**

**VHS vor Ort**

- persönlich -

[datenschutz@vhs-vor-ort.de](mailto:datenschutz@vhs-vor-ort.de)

Lange Straße 56

33154 Salzkotten



## Allgemeine Hinweise

Gemäß der aktuellen Gebührensatzung des VHS-Zweckverbandes

### Anmeldung

#### Wie melde ich mich an?

Eine vorherige verbindliche Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen ist in jedem Fall erforderlich. Diese ist online über [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) möglich. Ferner können Sie sich in den Bürger- und VHS-Büros der einzelnen Verbandsstädte und -gemeinden telefonisch, persönlich, schriftlich per Brief oder E-Mail anmelden. Die Öffnungszeiten und Kontaktdaten sind auf S. 8 angegeben. Die Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen der VHS ist grundsätzlich verbindlich und verpflichtet auch bei Nicht-Teilnahme zur Entrichtung der Kursgebühr. Melden Sie mehrere Personen zum Kurs an, übernehmen Sie grundsätzlich die Gebührenpflicht für alle von Ihnen angemeldeten Personen.

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

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

#### Wann erhalte ich eine Teilnahmebescheinigung?

Für die Teilnehmenden unserer Kurse besteht die Möglichkeit, eine Teilnahmebescheinigung anzufordern, sofern mindestens 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht wurden.

#### Wie hoch ist die Kursgebühr?

Die Höhe der Kursgebühr ist in der Ausschreibung der jeweiligen Kurse angegeben. Die Mindestteilnehmendenzahl ist Grundlage für die Berechnung der jeweils angegebenen Gebühr. Melden sich mehr Teilnehmende als die ausgeschriebene Mindestteilnehmendenzahl an, wird die Gebühr bis zur Teilnehmendenzahl von 10 Personen wie folgt berechnet:

<b>ab 10 Teilnehmende</b>	<b>2,50 € je UStd.</b>
<b>8 bis 9 Teilnehmende</b>	<b>3,13 € je UStd.</b>
<b>6 bis 7 Teilnehmende</b>	<b>4,17 € je UStd.</b>
<b>4 bis 5 Teilnehmende</b>	<b>6,25 € je UStd.</b>

Dies gilt nicht für pauschal kalkulierte Kursgebühren. In Einzelfällen kann es zu abweichenden Gebühren kommen.

#### Erhalte ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen können für die in § 10 der Gebührensatzung vorgesehenen Personengruppen (Schüler\*innen, Studierende, Auszubildende, Inhaber\*innen einer JugendleiterCard, Ehrenamtskarte NRW, Schwerbehinderte Menschen, Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld, Bundesfreiwilligendienstler\*innen, Empfänger\*innen von Leistungen nach dem SGB II und XII, Inhaber\*innen von Familienpässen) nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder -gemeinde gewährt werden. Ermäßigungsnachweise müssen vor Kursbeginn vorgelegt oder als Kopie zugeschickt werden. Nachgereichte Ermäßigungsnachweise können nicht berücksichtigt werden.



## Zahlung

### Wie zahle ich die Kursgebühr?

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

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

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

## Abmeldung

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

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

1. Bis zu drei volle Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Veranstaltungsbeginn können Sie sich schriftlich per Brief oder E-Mail in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder -gemeinde abmelden. Die Teilnahmegebühr wird Ihnen vollständig erlassen.
2. Nach Ablauf der Abmeldefrist von drei vollen Werktagen vor Veranstaltungsbeginn können Sie nur aus beruflichen oder gesundheitlichen nachweisbaren Gründen von der Anmeldung zurücktreten. Ist zum Zeitpunkt

der Abmeldung weniger als die Hälfte der Unterrichtseinheiten einer Veranstaltung verstrichen, ist die Hälfte der festgesetzten Teilnahmegebühr zu entrichten. Danach ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

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

## Widerrufsrecht nach Fernabsatzgesetz

Sofern Ihre Kursbuchung den Bestimmungen des Fernabsatzgesetzes unterliegt, haben Sie das Recht, Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) zu widerrufen.

## Hausordnung und Barrierefreiheit

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

## Haftung

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

Foto: bbsterrari/Stock

**20. März 2024**  
**Hannover / NDR-Landesfunkhaus**

Foto: nation/Stock

**10. bis 12. April 2024**  
**Hamburg - Das Tor zur Welt**

**STUDIENFAHRTEN**  
**INFOABENDE AM 20. UND 21.02.2024**  
**[www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) | 05258 93796-0**





SANITÄTSHAUS

Bockholt & Stappert

Die Gesundheitsmanufaktur

**Bockholt & Stappert GbR**

Siebentalweg 1  
Lichtenau-Henglar

☎ 05292 9321980

✉ [info@bockholt-stappert.de](mailto:info@bockholt-stappert.de)

🌐 [www.bockholt-stappert.de](http://www.bockholt-stappert.de)



## UNSERE LEISTUNGEN:



SANITÄTSHAUS



FUSSORTHOPÄDIE



ORTHOPÄDIETECHNIK

# DIE GESUNDHEITS- MANUFAKTUR

AUS DEM ALTENAUTAL

### Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. von 09:00 – 13:00 Uhr  
14:30 – 17:30 Uhr

Mi. nur von 09:00 – 13:00 Uhr

WELT-  
GRÖSSTES  
COMPUTER-  
MUSEUM



# EVOLUTIONÄR

Von Pong bis Pokémon