

# vhs

# Volkshochschule Volmetal

Schalksmühle

Herscheid

Halver

Kierspe

Meinerzhagen

## Kursprogramm 2024 • 2

Alle Angebote auf  
[vhs-volmetal.de](https://vhs-volmetal.de)



Follow us on  
Instagram



Das kommunale  
Weiterbildungszentrum in

Halver  
Herscheid  
Kierspe  
Meinerzhagen  
Schalksmühle

# Reduzieren Sie jetzt Ihre Stromkosten

[www.stadtwerke-regiosolar.de](http://www.stadtwerke-regiosolar.de)



**Mit einer Photovoltaikanlage  
Ihrer Stadtwerke Meinerzhagen**

**Energie - Wasser - Erdgas - Service**

[www.stadtwerke-meinerzhagen.de](http://www.stadtwerke-meinerzhagen.de)



**Stadtwerke  
Meinerzhagen**

**Bahnhofstraße 17 · 58540 Meinerzhagen**

**Telefon 02354 9280-0 · Email [info@swmhg.de](mailto:info@swmhg.de)**



Unser diesjähriges Programmheft erscheint bis auf die Coverfarbe in altem Gewand, bietet jedoch inhaltlich viel Spannendes und Überraschendes. Als neue Leitung der VHS möchte ich gemeinsam mit meiner Stellvertreterin Katrin Vollmann und unserer neuen pädagogischen Mitarbeiterin Andzelika Rothenhäusler allen Interessierten ein breites Angebot aus Altbewährtem, aber auch frische Ideen mit kleineren Kursformaten vorstellen.

Was ist neu? Neu sind zwei Kurse im Gesundheitsbereich, mit denen wir Migrantinnen und Migranten ansprechen möchten, die wir über unsere Integrationskurse erreichen. Beide Kursleiterinnen haben ebenfalls eine Migrationsgeschichte und/oder sind mehrsprachig. Diese Kurse sind mit M gekennzeichnet.

Was noch? Ein wichtiges gesellschaftliches Thema ist der demographische Wandel, was sich u.a. an der Altersstruktur unserer Teilnehmenden ablesen lässt. Zukünftig möchten wir insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene für unsere Kurse gewinnen, mit Themen, die sie ansprechen und mit kürzeren Kursformaten. Am J erkennen Sie, dass dieses Angebot für „Jüngere“ interessant sein könnte.

Und dann sind wir zu guter Letzt über unseren neuen Instagram-Kanal rund um die Uhr mit tagesaktuellen Infos, Fotos und Programmhinweisen zu finden. Hier werden wir regelmäßig über stattgefundene Veranstaltungen oder kurzfristig ins Programm genommene Angebote, aber auch über frei gewordene Kursplätze informieren. So möchten wir die lebendige Welt der VHS in die digitale Welt der Social-Media-User integrieren.

Die Angebotspalette ist groß: es stehen Vorträge zu Ländern und Kulturen, zur Regionalgeschichte, zu Themen wie Nachhaltigkeit, Klima und Rechtsachen auf dem Programm. Der Kultursalon überrascht mit Schömem für den Geist und einer deutsch-französischen Lesung. Sie finden Fremdsprachenkurse, Gesundheits- und Entspannungskurse sowie Kreativ-, Koch- und Backkurse. Stöbern Sie auf den Papierseiten, der Homepage oder folgen uns auf Instagram.

Wir freuen uns auf Sie!

*Dr. Ayşegül Altun, VHS-Leiterin*

Willkommen

In Ihrem kommunalen  
Weiterbildungszentrum in

**Halver  
Hersched  
Kierspe  
Meinerzhagen  
Schalksmühle**



- 3 Vorwort, Mitarbeiter/innen, Zweigstellen
- 8 Anmeldung, Gebühren, Informationen

## 1 Forum



- 14 Werkstatt Geschichte
- 16 Nachhaltige Entwicklung, Klima
- 18 Länder und Kulturen – Vorträge

## 2 Lebenswelt



- 26 Natur
- 28 Motorsägenlehrgang
- 29 Recht, Immobilien

## 3 Kultursalon



- 34 Kreatives Schreiben, Vorlesen
- 37 Theater
- 40 Lesungen
- 42 Gitarre
- 42 Literatur
- 46 Führungen in Köln
- 47 Kunst, Ausstellungen
- 48 Philosophie

## 4 Sprachenwelt



- 52 Alphabetisierung: Lesen und Schreiben
- 53 Integrationskurse
- 56 Einbürgerungstest
- 59 Englisch
- 71 Französisch
- 74 Italienisch
- 77 Spanisch
- 80 Schwedisch
- 81 Ukrainisch, Polnisch
- 82 Griechisch, Türkisch

## 5 Berufszentrum



- 84 Beruf, Studium
- 85 Kommunikation
- 88 Betriebswirtschaftslehre
- 89 Finanzbuchführung, Lohn und Gehalt
- 91 Fotografie, Bildbearbeitung



## 6 Computerraum



- 94 PC-Grundlagen
- 96 Internet, Videokonferenzen
- 97 Word, Excel und PowerPoint

## 7 Gesundheitspraxis



- 102 Gesund leben, Prävention
- 103 Naturkosmetik
- 105 Entspannung
- 107 Autogene Entspannung, Feldenkrais
- 108 Pilates, Qigong, Tai Chi
- 113 Yoga

## 8 Gesundheitsstudio



- 122 Wirbelsäulengymnastik
- 124 Osteoporose-Gymnastik, Beckenbodentraining
- 125 Gesundheitssport
- 126 Figurgymnastik
- 127 Zumba®
- 128 Funktionelles Krafttraining
- 129 Tanz, hula hoop
- 131 Traditionelles Bogenschießen
- 132 Hallenfußball, Indoor Cyclen
- 132 Bootsführerscheine

## 9 Atelier



- 136 Zeichnen und Malen
- 139 Holzschnitzen
- 139 Nadelfilzen
- 140 Kochen
- 146 Backen, Tortenatelier

## 10 Reisetipp



- 152 Zypern

## 10 Info



- 153 Schulabschlüsse: Hinweise
- 154 Unterrichtsorte
- 155 Teilnahmebedingungen
- 157 Datenschutzbestimmungen, Impressum
- 159 Anmeldeformulare

## Akademie Mark

- 20 Bildung für nachhaltige Entwicklung –  
Themenreihe: weltweit, fair und zukunftsfähig  
Ein gemeinsames Angebot der Volkshochschulen  
Hagen, Lüdenscheid, Iserlohn, Volmetal, Lennetal



## VHS-Mitarbeiter/innen und VHS-Geschäftsstelle

---



### **Dr. Ayşegül Altun**

VHS-Leitung  
Fachbereiche  
Region/Geschichte/Politik,  
Lebenswelt, Fremdsprachen,  
Atelier  
Tel. 02359 2 999 794  
altun@vhs-volmetal.de



### **Katrin Vollmann, M.A.**

Stellv. VHS-Leitung  
Fachbereiche  
Kulturelle Bildung,  
Deutsch/Integrationskurse  
Tel. 02359 2 999 787  
vollmann@vhs-volmetal.de



### **Andzelika Rothenhäusler, B.A.**

Pädagogische Mitarbeiterin  
Fachbereiche  
Berufliche Bildung/EDV,  
Einbürgerungstests,  
Gesundheitspraxis u. -Studio  
Tel. 02359 2 999 788  
rothenhaeusler@  
vhs-volmetal.de

### **Volkshochschule Volmetal Öffnungszeiten Geschäftsstelle der Geschäftsstelle**

Friedrich-Ebert-Str. 380  
58566 Kierspe  
Tel. 02359 4644 (Zentrale)  
Fax 02359 1400  
www.vhs-volmetal.de  
vhs@vhs-volmetal.de

Mo, Di, Do 9:00–16:00 Uhr  
Mi 9:00–17:30 Uhr  
Fr 9:00–12:00 Uhr

Wir stehen Ihnen nach  
Vereinbarung auch  
außerhalb dieser Zeiten  
zur Verfügung.

### **Integrationskurs-Beratung telefonisch 02359 2 999 787**



### **Christian Jacob**

Verwaltungsleiter  
Finanzwesen  
Organisation  
Statistik  
Tel. 02359 9 020 05  
vhs@vhs-volmetal.de



### **Kirsten Surmiak**

Sachbearbeiterin  
Veranstaltungs- und  
Anmeldeauskünfte  
Honorare, Gebühren  
Rechnungswesen  
Tel. 02359 2 999 795  
vhs@vhs-volmetal.de



### **Christine Kroner**

Verwaltungsmitarbeiterin  
Veranstaltungs- und  
Anmeldeauskünfte  
Teilnahmebescheinigungen  
Tel. 02359 2 990 85  
vhs@vhs-volmetal.de



## Organisation und Kursbetreuung vor Ort

---

Unsere Zweigstellenleiter/innen sind Ihre Ansprechpartner für alle organisatorischen Fragen vor Ort, insbesondere wenn es um die Unterrichtsgebäude und -räume geht.

Zuständig sind für ...

### Halver

Erika Held  
Am Mühlengrund 31  
58553 Halver  
Tel. 02353 2930

### Herscheid

Volker Lübke  
Inselweg 6  
58540 Meinerzhagen  
Tel. 0171 8348839

### Kierspe

Martina Schnerr-Bille  
Waldenburger Weg 3  
58566 Kierspe  
Tel. 02359 291253

### Meinerzhagen

Albert Schmit  
Heidewinkel 6  
58840 Meinerzhagen  
Tel. 02358 790072

### Schalksmühle

Ursula Lausberg  
Löh 22a  
58579 Schalksmühle  
Tel. 0157 78944498



## Zweckverband der Volkshochschule Volmetal

---

Die Volkshochschule Volmetal ist als Zweckverband der Städte Halver, Kierspe und Meinerzhagen sowie der Gemeinden Herscheid und Schalksmühle die kommunale Weiterbildungseinrichtung für ca. 70.000 Bürgerinnen und Bürger in diesen Kommunen. Sie erfüllt einen öffentlichen Bildungsauftrag auf der Grundlage des Weiterbildungsgesetzes NRW und bietet ein breit gefächertes und differenziertes Angebot allgemeiner, gesellschaftlicher, sozialer, sprachlicher und beruflicher Weiterbildung an.

## Organe

---

### Verbandsversammlung

Vorsitzende: Susanne Berndt, Mitglied des Rates der Stadt Meinerzhagen  
Stellv. Vorsitzende: Anja Wolf, Gemeinde Schalksmühle

### Verbandsvorsteher

Olaf Stelse, Bürgermeister der Stadt Kierspe  
Stellv. Verbandsvorsteher: Frank Markus, Stadt Meinerzhagen



## Anmeldungen

---

### Anmeldung schriftlich

Bitte schicken Sie das Anmeldeformular (Programmheft letzte Seite)

**per Post an  
VHS Volmetal**

**Friedrich-Ebert-Str. 380  
58566 Kierspe**

**oder Fax an  
02359 1400**

### Anmeldung online

Sie können sich online anmelden auf unserer Homepage [www.vhs-volmetal.de](http://www.vhs-volmetal.de)

### Anmeldeschluss

für die Kurse, die mit dem Semesterbeginn starten, ist der **30. August 2024**. Für alle später beginnenden Kurse und Seminare sollten Sie sich bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn schriftlich anmelden.

### Anmeldung telefonisch

nicht möglich

## Keine Anmeldebestätigung

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie lediglich dann, wenn der Kurs zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung bereits ausgebucht ist oder ca. eine Woche vor Kursbeginn, wenn er wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

Wenn Sie keine Nachricht von uns bekommen, findet Ihr Kurs wie im Programm ausgeschrieben statt. Eine Änderung der Kursleitung bleibt im Einzelfall vorbehalten.

## Abmeldungen

---

Bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn können Sie sich noch vom Kurs kostenfrei wieder abmelden. Danach wird die Zahlung der Kursgebühr fällig.

**Bitte richten Sie Ihre Abmeldung schriftlich an die VHS-Geschäftsstelle.**

Ein kostenfreier Rücktritt nach dieser Frist ist nur möglich, wenn Sie einen Ersatzteilnehmer anmelden.

## Gebühren

---

Mit der Anmeldung besteht die Verpflichtung zur Zahlung der Gebühren.

**Am leichtesten ist für Sie die Zahlung per Lastschriftzug.**

Bitte erteilen Sie uns dafür ein SEPA-Lastschriftmandat auf dem Anmeldeformular.

**Der Betrag wird erst nach dem Kursbeginn abgebucht.**

Wenn Sie uns kein Mandat erteilen, erhalten Sie einen Überweisungsträger am 1. Unterrichtstag. Die Zahlung muss dann innerhalb einer Woche erfolgen.

Materialkosten (z. B. für Kopien, Zutaten bei Kochkursen, Material bei Kreativkursen) werden bar im Kurs entrichtet.

## Gebührenermäßigung

---

Eine Gebührenermäßigung von 50 % erhalten:

- Vollzeitschüler und -studenten an allgemeinbildenden Schulen bzw. Hochschulen
- Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von mindestens 80 %
- Bundes-Freiwilligendienstleistende

Eine Gebührenermäßigung von 75 % erhalten:

- Bezieher von ALG II, Sozialhilfe oder Grundsicherung

Eine Gebührenermäßigung von 25 % erhalten:

- Inhaber der Ehrenamtskarte

Die Gebührenermäßigung kann nur nach Vorlage eines entsprechenden Ausweises oder Bescheides erfolgen. Bitte fügen Sie dazu eine entsprechende Kopie Ihrer Anmeldung bei oder legen Sie den Nachweis in der 1. Kursstunde vor.

Nebenkosten, wie z. B. Raummieten oder Materialkosten werden nicht ermäßigt, ebenso Exkursionen, Ausstellungsbesuche und ausgewiesene Kleingruppenkurse.

## Weitere Informationen

---

- **Infos zu den einzelnen Unterrichtsstätten,**
  - **die Teilnahmebedingungen,**
  - **Anmeldeformulare**
- finden Sie in diesem Programmheft hinten.

### Ferientermine

In den Schulferien NRW, an Feiertagen und ggf. Brückentagen (bitte bei der Kursleitung erfragen) ist kein Unterricht.

14.10.–25.10.2024 (Herbstferien)

23.12.2024–05.01.2024 (Weihnachtsferien)

### Bei Fragen

Rufen Sie uns an! Wir sind gerne für Sie da!  
Sie erreichen die Mitarbeiterinnen der  
VHS-Geschäftsstelle unter Tel. 02359 4644.

Semesterbeginn  
Montag,  
9. September  
2024



## Gut zu wissen

---

Die VHS Volmetal ist zertifiziert durch das **Gütesiegel Weiterbildung** und Mitglied im Gütesiegelverbund Weiterbildung e. V.



Die VHS Volmetal ist Mitglied im **Landesverband der Volkshochschulen in NRW e. V.**



Die VHS Volmetal ist als anerkannte **Trägerin für Integrationskurse** beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zugelassen.



Xpert sind bundes- bzw. europaweit anerkannte Prüfungszertifikate für die Bereiche EDV (Xpert Europäischer Computerpass) und Finanzbuchführung (XpertBusiness). Die entsprechenden Kurse der VHS Volmetal sind an dem damit geschaffenen Qualitätsstandard ausgerichtet. **Die VHS Volmetal ist Prüfungsort für Xpert-Abschlüsse.**



Die VHS Volmetal ist als **Prüfungszentrum für die Sprachzertifikate der telc GmbH** (The European Language Certificates) zugelassen und führt regelmäßig telc-Prüfungen, insbesondere für Deutsch, durch. Unser Unterrichtskonzept und der Aufbau der telc-Prüfungen basieren auf dem **gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen.**



Volkshochschulen unterstützen **die berufliche Orientierung von Schülerinnen und Schülern.** Als kommunale Weiterbildungseinrichtungen vor Ort ergänzen sie das schulische Angebot durch **europaweit anerkannte IT- und Sprachzertifikate.**



Eine Bildungspartnerschaft der VHS Volmetal besteht mit dem Anne-Frank-Gymnasium Halver und der Gesamtschule Kierspe.

## Kooperationen

---

Wir arbeiten zusammen: Ohne vielfältige Kooperationen mit anderen Trägern in der Region ist eine erfolgreiche Bildungsarbeit heute nicht mehr denkbar.

### Die VHS Volmetal arbeitet zusammen mit ...

- Familienzentren, Heimat- und Geschichtsvereinen, Eine-Welt-Initiativen, Bibliotheken, Museen, Verwaltungen in Halver, Kierspe, Meinerzhagen, Herscheid und Schalksmühle,
- dem Wilhelm-Langemann-Haus in Meinerzhagen, dem Seniorenzentrum Montignyallee in Kierspe, dem Seniorenzentrum Herscheid, dem Sozialen Bürgerzentrum «Mittendrin» in Meinerzhagen, dem Sozialen Bürgerzentrum «Hand in Hand» in Kierspe, dem Bürgerzentrum Halver
- dem Jugendamt im Märkischen Kreis, dem Bildungszentrum MK, der AWO Märkischer Kreis, der Kreispolizeibehörde, dem Jobcenter des Märkischen Kreises,
- sowie den anderen Volkshochschulen im Märkischen Kreis und NRW.

## Förderinnen

---

Die Sparkasse Kierspe-Meinerzhagen und die Volksbank Kierspe fördern verschiedene besondere Kulturveranstaltungen.



## Bildungsurlaub

---

Die Bildungsurlaub-Kurse sind nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG NRW) anerkannt.

Arbeitnehmer haben so die Möglichkeit, bei ihren Arbeitgebern eine Freistellung für eine Weiterbildung zu beantragen.

Die Volkshochschule Volmetal ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung.



Mehr als  
500.000 Kurse.  
Jetzt  
entdecken!

# Lass Dich mitreißen!

Suchen, finden, buchen.  
Mit dem vhs-Kursfinder auf  
[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

vhs 

Werkstatt Geschichte  
Regionalgeschichte  
Politik  
Länder & Kulturen



## Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Forum

1

## Werkstatt Geschichte

### Werkstatt Geschichte

Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Kierspe e.V.

Die Werkstatt Geschichte des Heimatvereins Kierspe in Kooperation mit der VHS versucht, ein Stück der nunmehr tausendjährigen Geschichte Kierspes aufzuarbeiten. Historisch gesehen ist das Kierspetal mit seinen Zuflüssen von großem Interesse. Im Laufe der Zeit befanden sich dort vier Eisenhütten, eine Kirchspiel-Getreidemühle, ein in der Literatur unbekannter Osemundhammer, ein Schleifkotten, eine Ölmühle, eine Walkmühle und drei weitere Hammerwerke. Besonders aussagekräftig sind die Befunde der archäologischen Grabungen auf 2 Floßöfen, die bis in das späte Mittelalter zurückgehen und für die Erforschung der regionalen und überregionalen Geschichte der Eisenverarbeitung große Bedeutung hatten. Aus diesem Grunde werden von der Werkstatt Geschichte zwei Teilveranstaltungen vorgesehen.

1001

Vortrag

#### Teil 1/2 Das untere Kierspetal

Mittwoch, 30. Oktober  
19:00 Uhr  
gebührenfrei

keine Anmeldung erforderlich

Ratssaal, Rathaus  
Kierspe

Marlen Vedder,  
Hans Ludwig Knau,  
Ulrich Finke,  
Christian Voswinkel

Der Herrenhof Rhade an der Mündung der Kierspe in die Volme wurde 1003 mitsamt seiner Grundherrschaft vom Kölner Erzbischof dem Benediktinerkloster in Köln-Deutz als Ausstattungsgut übereignet. Dieser herrschaftliche Besitz war von Beginn an in die Geschichte der Eisenverhüttung und -verarbeitung eingebunden. Die Ergrabung der Gutsschmiede brachte zahlreiche Keramikstücke zutage, die bis in das 9. Jahrhundert nach Christi Geburt zurückgehen. Die erste Entdeckung einer Massenhütte (Floßöfen) 1967 war eine echte Sensation, kam hier doch in Deutschland erstmalig etwa 200 m oberhalb des Herrenhauses ein „moderner“ Hochofen zutage, in dem neben der Schlacke flüssiges Roheisen erschmolzen und auch vor Ort weiterverarbeitet wurde. Zusätzlich zur Eisenschmelze wurde man auf das benachbarte Bergwerk am Gockesberg aufmerksam, in dem schon im Untertagebetrieb Eisen und Bleierz abgebaut wurden. Die Grabungsergebnisse zeigten, dass die Wasserkraft schon seit dem 13. Jahrhundert als Motor einer enormen Steigerung der Eisen- und Stahlproduktion anzusehen ist und im heimischen Raum die Spezialisierung auf die Erzeugung von Osemund bewirkte. Osemund ist ein Stahl, der für die Erzeugung von Klingen und Werkzeugen im Bergischen, insbesondere aber von märkischem Draht in Lüdenscheid und Altena eine große Rolle spielte.



## Teil 2/2 Die Kierspe mit ihren Zuflüssen

Wie bei Kerspe, Lingese, Jubach, Schleipe und Wehe kann auch an der Kierspe die Entwicklung der Wasserwerke beispielhaft beschrieben werden. Zunächst sind da die Mühlen, die, wie die Walkmühle oder auch der Kalkofen bei Romberg, aus den Quellen unbekannt und nur anhand der Flurnamen oder archäologischen Reste zu erkennen sind. Dann ist da die Eisendarstellung, die z. T. an der Struktur und dem Aussehen von Schlacken, zum anderen durch schriftliche Überlieferung überschaubar wird. Sie zeigen, welche Bedeutung das Wasser für die gewerbliche Entwicklung des Kirchspiels Kierspe gehabt hat. Dass sich dieses Kirchspiel als „Kirsupa erudita“, „gebildetes Kierspe“ einen Namen machen konnte, hat es den Menschen zu verdanken, die den Reichtum der Natur an Erz, Holz und Wasser zu ihrem Nutzen einzusetzen lernten, aber auch letztendlich zu ihrem eigenen Schaden missbrauchten. Zum Schluss geht der Vortrag in diesem Zusammenhang auf den Plan ein, eine Kierspe-Talsperre zu errichten, um die Wasserversorgung des Ruhrgebietes sicherzustellen.

## Von der Dynamitfabrik zum Märchenwald - und heute?

Vielen ist der Märchenwald in Gogarten noch in guter Erinnerung. Aber wer weiß schon, dass er in einer ehemaligen Dynamitfabrik erstellt wurde? Wie kam die Dynamitfabrik überhaupt dorthin? Wann entstand der Märchenwald? Warum gibt es die Pulverfabriken und auch die Dynamitfabriken fast nicht mehr? Viele Fragen rund um das Thema, die wir versuchen an diesem Abend zu klären. Es gibt Informationen über Alfred Nobel, Kaiser Wilhelm 1. und insbesondere auch zum Reichskanzler Otto von Bismarck, der nicht nur Dr. Deisting unterstützt hat (und auch ein paar Fotos von heute).

**1002**

Vortrag

Mittwoch, 27. November  
19:00 Uhr  
gebührenfrei

Keine Anmeldung erforderlich

Ratssaal, Rathaus  
Kierspe

Marlen Vedder,  
Hans Ludwig Knau,  
Ulrich Finke,  
Christian Voswinkel

**1003**

Vortrag

Mittwoch, 25. September  
19:00 Uhr  
gebührenfrei

Keine Anmeldung erforderlich

Ratssaal, Rathaus  
Kierspe

Ulrich Finke

1

Forum



**1052**

abends

Mittwoch, 22. Januar

18:30 - 20.45 Uhr

11,60 €

VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver

Volker Lübke

**Familienforschung leicht gemacht**

Die Suche nach den Wurzeln – von Omas Dachboden bis ins Internet

In der Großfamilie wurden Familiengeschichten ganz automatisch von Generation zu Generation weitergetragen. Im modernen Leben ist dafür meist kein Platz. Doch manchmal ergeben sich Gelegenheiten, spannende Erkenntnisse über die eigenen Vorfahren zu erhalten, die am Ende nur ein wenig geordnet werden wollen, um sie an die eigenen Kinder und Enkel weiterzugeben. Aber Vorsicht: Was mit dem Sammeln von Namen, Geburts- und Sterbedaten beginnt, weitet sich schnell zu einem spannenden Hobby aus. Einmal vom Virus Familienforschung infiziert, sind es vor allem die Menschen und ihre Geschichten, die sich hinter den nackten Daten verbergen und den Forscherdrang beflügeln. Das Seminar vermittelt die Grundlagen der Familienforschung: Wie fange ich an? Wo könnte ich fündig werden? Wie lege ich Stammbaum oder Familienchronik an? Und welche Hilfe bieten Computer und Internet?

.....

**Nachhaltige  
Entwicklung**
**1101**Vortrag und  
Diskussion**Wälder als Kohlenstoffspeicher**

Globale Lösungsansätze beim Kohlenstoffspeicher Wald

Dienstag, 8. Oktober

19:30 Uhr

gebührenfrei

Keine Anmeldung erforderlich

Kulturbahnhof Halver

Dr. Thomas Isenburg

Wenn wir an die Klimawende denken, verknüpfen wir das mit der Energiewirtschaft und der Mobilität. Aber es gibt einen schlafenden Riesen, den wir ebenso beachten sollten: Wälder. Sie können Treibhausgas in Form von Holz speichern. Damit können auch Wälder einen wichtigen Beitrag gegen den Klimawandel leisten.

Der Vortrag möchte Hintergründe zur Rolle von Wäldern im Kampf gegen die Erderwärmung liefern. Dazu wird es anschauliche Beispiele geben, die der Referent nicht zuletzt aus seiner Tätigkeit in Afrika mitbringt.

Der Wissenschaftsjournalist Dr. Thomas Isenburg hat seine Wurzeln in der Region. Gerade hat er mit einem Spitzenmanager der Energiewirtschaft, Paul van Son, ein Buch mit dem Titel „Sonne, Wind und Wüste“ veröffentlicht. Er beschäftigt sich unter anderem mit den Auswirkungen des Klimawandels in den heimischen Wäldern. Erörtert werden erneuerbare Stromquellen in den Wüsten, Meeren, aber auch im nationalen, heimischen Bereich.

## Energiewende in Deutschland

Stand der Dinge bei erneuerbaren Energien, Netzausbau sowie Gas- und Kohlekraftwerken

Mit der Energiewende reagiert Deutschland auf die immer sichtbareren und spürbareren Folgen des Klimawandels. Sie soll dazu beitragen, gemäß dem unterzeichneten Abkommen von Paris, die Erderwärmung auf 1,5 °C zu begrenzen.

Wie ist nun der Stand der Dinge am Ende des Jahres 2024? Der Vortrag möchte Erneuerbare Energien, Stromnetze, Gaskraftwerke und weitere Aspekte der Energiewende genauer beleuchten.

Der Wissenschaftsjournalist Dr. Thomas Isenburg hat seine Wurzeln in der Region. Gerade hat er mit einem Spitzenmanager der Energiewirtschaft, Paul van Son, ein Buch mit dem Titel „Sonne, Wind und Wüste“ veröffentlicht. Er beschäftigt sich unter anderem mit den Auswirkungen des Klimawandels in den heimischen Wäldern. Erörtert werden erneuerbare Stromquellen in den Wüsten, Meeren, aber auch im nationalen, heimischen Bereich.

## Energiewende in Bürgerhand

Es kann so nicht weitergehen, das ist klar! Wissenschaftler sind sich einig, dass der menschengemachte Klimawandel katastrophale Folgen haben wird, deren Anfänge wir in Form von Wetterkapriolen seit einigen Jahren wahrnehmen.

Der Vortrag zeigt die wahrscheinlichsten Lösungsstrategien für ein Absenken der für den Klimawandel verantwortlichen CO<sub>2</sub>-Emissionen auf. Der Schwerpunkt dabei liegt auf dem Bereich Energieerzeugung, der an Bedeutung zunehmen wird und auch die Bereiche Verkehr, Industrie und Wärmeversorgung der Haushalte gleichsam dekarbonisieren wird.

Die heute verfügbaren Technologien der Nutzung regenerativer Energien – die Photovoltaik und die Windkraft – müssen dazu lediglich ausgebaut werden. Es sind keine neuen Erfindungen notwendig, wenn auch wahrscheinlich, z.B. horizontale Klein-WEA.

Doch es gibt Widerstände in der Bevölkerung, die die schnelle Umsetzung der beschlossenen Klimaziele behindern. Ein wesentliches Konzept, dem entgegenzuwirken, ist die Eigenversorgung mit elektrischer Energie durch eine PV-Anlagen auf dem eigenen Hausdach: Dadurch wird das Gefühl der Versorgungssicherheit des Einzelnen gestärkt (Autarkie) und die mit dem Wandel verbundene Unsicherheit reduziert. Wenn sich das Ganze dann auch

**1102**

Vortrag und  
Diskussion

.....  
Dienstag, 3. Dezember

19:30 Uhr

gebührenfrei

Keine Anmeldung erforderlich

Stadhalle

Meinerzhagen

Dr. Thomas Isenburg

**1103**

Vortrag und  
Diskussion

.....  
Donnerstag, 12. Dezember

19:30 Uhr

gebührenfrei

Keine Anmeldung erforderlich

Gesamtschule

Kierspe

Claus Peter Wirth

1

Forum



noch finanziell lohnt, kann die Energiewende kommen. Das wird jedoch alleine nicht reichen, denn die Sonne scheint nicht immer und nicht jeder besitzt ein Eigenheim. Hier können Bürgerenergiegenossenschaften helfen. Bürgerenergiegenossenschaften (wie BEE-Kierspe) sind in der Lage, die finanziellen Mittel für größere Projekte wie Freiflächen-PV-Anlagen oder Windkraftanlagen zu stemmen und Renditen für die Genossen zu erwirtschaften, denn bereits heute erzeugen solche Kraftwerke Strom zu den günstigsten am Markt verfügbaren Preisen. Beide Konzepte zusammen werden einen erheblichen Anteil der Energiewende leisten und den Widerstand gegen den notwendigen Wandel mindern.



## Länder und Kulturen

**1401** Bildervortrag

Donnerstag, 10. Oktober  
18:30 Uhr

gebührenfrei

Keine Anmeldung erforderlich  
Wilhelm-Langemann-  
Haus

Mühlenbergstr. 15

Meinerzhagen

Dr. Stefan Roggenbuck

### Deutschlands Riviera: Von Grömitz bis Travemünde

Die Lübecker Bucht gehört zu den traditionsreichsten deutschen Küstengebieten. Hier reihen sich bekannte Ostseebäder wie Perlen einer Schnur aneinander. Neben kilometerlangen Sandstränden gibt es Steilküsten, von denen die Sicht besonders schön ist. Ehemalige Fischerdörfer wechseln sich ab mit betriebsamen Häfen und mondänen Badeorten. Wir starten unsere Sommerreise im Sonnenbad Grömitz, erkunden das geschichtsträchtige Neustadt und lernen in Sierksdorf, Haffkrug und Niendorf die beschauliche Ostseeseite kennen, die von berühmten Kunstschaaffenden auf Leinwand gebannt wurde. Scharbeutz ist zur Badewanne für Hamburg geworden, genau wie Timmendorfer Strand – doch geht es hier viel eleganter zu. Travemünde und Lübeck glänzen mit ihrer ruhmreichen Hanse-Geschichte, die das Fundament des heutigen Altstadt-Weltkulturerbes schuf.

## Südengland (Teil 2) - von Stonehenge bis Cornwall

Seit mehr als 20 Jahren bereist Gerhard Braunöhler die britischen Inseln, bevorzugt Südengland – nicht nur wegen des meist guten Wetters, es gibt hier eine Vielfalt an Sehenswürdigkeiten. Der Vortrag zeigt die Highlights: Wir besuchen Stonehenge und das Herrenhaus Montacute, besondere Städte wie Glastonbury und Poundbury, den Künstlerort St. Ives in Cornwall, in dem Rosamunde Pilcher geboren wurde und St. Michael's Mount, eine Felseninsel mit einer ehemaligen Klosteranlage. Traumhafte Ausblicke bieten Wanderungen an der Küste.

## Rügen

Wer „Rügen“ hört, denkt vielleicht zunächst an die weißen Kreidefelsen, die aus dem Meer emporragen, gekrönt von alten Buchenwäldern. Oder an Villen im Stil der Bäderarchitektur, die mit nostalgischem Charme Gäste willkommen heißen. Bekannt sind auch die Seebrücken, die weit ins Meer hinausreichen. Doch Rügen hat noch weitaus mehr zu bieten. Wanderer haben viele Möglichkeiten, z. B. auf Hochuferwegen, an der Kreideküste oder auf der Halbinsel Mönchgut. Wenigstens einen Tag sollte man für Stralsund einplanen, die Altstadt gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Der Vortrag zeigt, wie vielfältig Rügen ist.

### 1402 Bildervortrag

---

Dienstag, 5. November  
16:00 Uhr  
gebührenfrei  
Keine Anmeldung erforderlich  
Seniorenresidenz  
Montigny-Allee 6  
Kierspe  
Gerhard Braunöhler

### 1403 Bildervortrag

---

Donnerstag, 7. November  
16:00 Uhr  
gebührenfrei  
Keine Anmeldung erforderlich  
Seniorenzentrum  
Auf dem Rode 39  
Herscheid  
Gerhard Braunöhler

1

Forum





Volkshochschule  
Hagen

[vhs-hagen.de](https://vhs-hagen.de)

Volkshochschule  
Iserlohn

[vhs-iserlohn.de](https://vhs-iserlohn.de)

Volkshochschule  
Lennetal

[vhs-lennetal.de](https://vhs-lennetal.de)

Volkshochschule  
Lüdenscheid

[vhs-luedenscheid.de](https://vhs-luedenscheid.de)

Volkshochschule  
Menden-Hemer-Balve

[vhs-mhb.de](https://vhs-mhb.de)

Volkshochschule  
Volmetal

[vhs-volmetal.de](https://vhs-volmetal.de)

Mehr Infos und weitere  
Veranstaltungen auf  
den VHS-Websites.



# Bildung für nachhaltige Entwicklung

Veranstaltungen  
2. Halbjahr 2024

# Themenreihe „weltweit, fair und zukunftsfähig“

## CO<sub>2</sub>-Budget – Was bedeutet das für Hagen?

Das CO<sub>2</sub>-Budget berechnen und mit aktuellen Emissionen vergleichen

Villa Post · Wehringhauser Str. 38 · Hagen · Dienstag · 03.09.2024 · 18:00 Uhr · VHS Hagen



## Land Art – Wald Art (BNE) „Unser Umgang mit dem Wald“

Plettenberg · Ort wird bekannt gegeben

Freitag · 13.09.2024 · 13:30 Uhr · VHS Lennetal



## Klima-Spaziergang im Fleyer Wald

Erläuterungen zu Klimaschäden und zur nachhaltigen Waldbewirtschaftung

Treffpunkt Feithstraße/Ecke Hoheleye · Freitag · 13.09.2024 · 14:00 Uhr · VHS Hagen



## Exkursion: Wertstoffaufbereitungsanlage

Wertstoffrecycling in einer modernen Sortieranlage bei „Lobbe Entsorgung“ erleben

Hegestück 20 · Iserlohn · Dienstag · 01.10.2024 · 14:00 bis 16:15 Uhr · VHS-Iserlohn



## Organic Tiny House – Exkursion und Besichtigung im Gelzhäuser Forst

Infos zur Herstellung und Philosophie

Belkenscheld 1 · Kierspe · Samstag · 05.10.2024 · 11:00 Uhr · VHS Lüdenscheid



## Wälder als Kohlenstoffsenke

Globale Lösungsansätze beim Kohlenstoffspeicher Wald · Vortrag von Dr. Thomas Isenburg

Kulturbahnhof Halver · Dienstag · 08.10.2024 · 19:30 Uhr · VHS Volmetal



## 2. Hagener Nachhaltigkeitstag

Upcycling, Wiederverwerten, Selbermachen, Informieren: Nachhaltigkeitsmesse mit vielen Formaten, Projekten, Initiativen · Villa Post · Wehringhauser Straße 38 · Hagen

Sonntag · 03.11.2024, 13:00 bis 18:00 Uhr · VHS Hagen



## Mikroplastik – Gibt es heute wieder Plastik zu essen?

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Iserlohn

VHS · Lennestr. 93 · Altena · Donnerstag · 14.11.2024 · 19:15 Uhr · VHS Lennetal



## Solarstrom von Balkon und Terrasse

Die Grundlagen der Stromerzeugung mit Stecker-PV-Anlagen

Donnerstag · 28.11.2024 · 18:00 Uhr · VHS Menden-Hemer-Balve



## Energiewende in Bürgerhand

Lösungsstrategien für ein Absenken der CO<sub>2</sub>-Emissionen · Vortrag und Diskussion

Gesamtschule Kierspe · Donnerstag · 12.12.2024 · 19:30 Uhr · VHS Volmetal



## Heizung

Zukunftsfähige Heizmethoden und finanzielle Förderung

Donnerstag · 30.01.2025 · 18:30 Uhr · VHS Menden-Hemer-Balve



**1404** Bildervortrag

Mittwoch, 18. September

16:00 Uhr

gebührenfrei

Keine Anmeldung erforderlich

Seniorenresidenz

Schalksmühle

Hälverstr. 26

Schalksmühle

Gabriele Reiß

**Eine unmöglich schöne Reise - mit dem 3-Gang-Fahrrad über die Alpen**

Was treibt jemanden mit 68 Jahren von Salzburg zum Golf von Venedig zu reisen – ohne Zimmerbuchung und separatem Gepäck, ohne Zuhilfenahme von Zugverbindungen? Ja, man muss schon alpenverliebt sein, wie die Buchautorin Gabriele Reiß aus dem Ruhrgebiet. Doch das ist nicht alles, die Antworten sind vielfältig. Gabriele Reiß gestaltet mit Fotos, Erzählungen und Texten aus ihrem Buch einen lebendigen Nachmittag in den Alpen.

16 Tage, 450 km, 3500 hm Anstiege, auf dem Ciclovía-Alpe-Adria-Radweg, durch die Länder/Region Salzburger Land, Kärnten, Friaul-Julisch-Venetien und die Orte St. Johann i. Pongau, Bischofshofen, Bad Gastein, Spittal a.d. Drau, Villach, Tarvisio, San Daniele del Friuli, Udine... Ein abenteuerliches, herausforderndes und erkenntnisreiches Reiseexperiment.

**1405** Bildervortrag

Mittwoch, 2. Oktober

19:30 Uhr

10,00 €

Abendkasse

keine Anmeldung erforderlich

Kulturort 8Giebel

Schalksmühle

Thorge Berger

**Magisches Indien**

Vor rund 10 Jahren reiste Thorge Berger erstmals mit dem amerikanischen Fotografen Steve McCurry durch Indien und entdeckte dabei seine Liebe zu diesem magischen Land. In seinem Vortrag erzählt der mehrfach ausgezeichnete Reisefotograf davon, wie seine Liebe zu Indien begann und sie ihn immer wieder zu magischen Orten und Begegnungen führte. Er besucht mehrfach Vārānasi, die über 3.000 Jahre alte, heiligste Stadt der Hindus am Ganges, reiste viele Male zum Taj Mahal, dem weltbekannten Wahrzeichen Indiens und zum bedeutenden Goldenen Tempel in Amritsar. Er verbrachte eine Auszeit im „Hippie-Staat“ Goa und reiste in viele Winkel des Subkontinents. Im Osten begleitete er die German Doctors in den Slums von Kalkutta, im Westen feierte er mit den Einheimischen das Ganesha Fest in Mumbai, bei dem gigantische Statuen des Elefanten-Gottes im Meer versenkt werden. In Rajasthan war er beim Drachen-Fest in Jaipur dabei, wo der Himmel einem Meer von Papierdrachen gleicht und beim Kamel-Fest in Bikaner, wo es sogar Schönheitswettbewerbe für Kamele gibt. Er pilgerte selbst viermal zur „Kumbh Mela“, dem uralten und größten Pilgerfest der Welt, das alle zwölf Jahre rotierend an vier verschiedenen heiligen Orten stattfindet. Er sprach mit Kushti-Ringern, einer eingeschworenen Gemeinde, die nicht nur ihren Sport miteinander teilen, sondern auch nach einem strengen Kodex leben. Er durfte die berühmten Tempeltänzer des Kathakali bei ihren aufwändigen Vorbereitungen begleiten und bei den Schattenpuppenspielern hinter die Kulissen blicken. Er besuchte die Teeplantagen

in den Bergen, schipperte mit dem Hausboot durch die Reisfelder in Keralas Backwaters und spürte Tiger in den Nationalparks auf. Er lernte die vielfältige indische Küche und ihre Gewürze kennen und erlebte den Subkontinent mit allen Sinnen. Spektakuläre und kraftvolle Aufnahmen lassen Sie eintauchen in die Welt Indiens!

## **Korsika und Sardinien - erfahren, erwandert, erklettert**

Nur 12 km voneinander getrennt liegen beide Inseln, die überaus reich mit Naturschönheiten ausgestattet sind: Sardinien mit 24.000 km<sup>2</sup> ein „kleiner Kontinent“ und Korsika, dreimal kleiner, bekannt als „Insel der Schönheit“. Sardinien nur wegen der berühmten 40 km langen Costa Smeralda zu besuchen, hieße, an Gigantengräbern und riesigen Steinskulpturen wie Elefant, Pilz und Bär vorbeizugehen. Buchten und Strände mit glasklarem smaragdblauem Wasser und feinkörnigem Sand, zahlreiche Grotten, herrliche Kaps wie das Steinchaos am Capo Testa, Wandmalereien in Orgozolo, vorgelagerte Inselchen und natürlich die Nuraghen, geheimnisvolle Steinbauten der Frühzeit, runden das Bild ab.

Korsika mit herrlichen Dorfeindrücken auf der Halbinsel Cap Corse, gesteigert noch in der Balagne mit Speloncato, Sant` Antonino als Adlerhorst, und Pigna dem Künstlerdorf. Calvi mit seiner Zitadelle, dann an der Küste entlang bis in die Bucht von Porto mit den bizarren Felsen der Calanche, dazu eine Schifffahrt entlang der Scandola-Felsenküste. Eine Besteigung der Hauptgipfel: Monte Cinto, mit 2706 m höchster und Paglia Orba, 2525 m, als schönster Berg, das Restonicatal bei der heimlichen Hauptstadt Corte, verführerische Badegumpen, die dolomitengleichen Bavella-Türme, dazu ein unbesteigbarer (!) Wackelstein Uomo die Cagna machen die Insel zum „Gebirge im Meer“. Die Stadt Bonifacio am südlichsten Punkt der Insel, auf überhängenden Kalkklippen erbaut, bildet das unbeschreiblich schöne Finale. Ein Info-Blatt bietet Hinweise und Daten zu allen dargestellten Orten.

**1406** Bildervortrag

Sonntag, 17. November  
17:00 Uhr

7,00 € Abendkasse

keine Anmeldung erforderlich

Bildungszentrum

Rahlenberg

Herscheid

Dieter Freigang



# Die Agentur vor Ort für kreative Werbung

Digital- und Printmedien  
Public Relations  
Fotografie und Film



Kundengreifzange\*

\*Unser Marketinginstrument für  
Kundengewinnung und Kundenbindung –  
denn wir machen Erfolg greifbar!



fon 0 23 54 / 90 798 - 0 | [info@vogomedia.de](mailto:info@vogomedia.de)  
gerichtstrasse 3 | meinerzhagen | [www.vogomedia.de](http://www.vogomedia.de)

Gesellschaft & Leben  
Natur & Umwelt  
Wirtschaft & Region  
Recht & Geld

Foto: fotolia



## VHS mitten im Leben

Als kommunales Bildungszentrum ist die Volkshochschule immer vor Ort. Da, wo Menschen zusammen leben, lachen, weinen, streiten, arbeiten, erwachsen werden und altern, will Volkshochschule ein Forum bieten zur Persönlichkeitsentwicklung, zur Teilhabe an der Entwicklung der Stadt, der Region und der Gesellschaft. Die Themen in der Lebenswelt der Bürgerinnen und Bürger – von Natur bis Aktienmarkt, von Wohnen und Bauen bis zu Kindererziehung – spiegeln sich im Angebot der Volkshochschule wider und unterstützen mit Kursen, Exkursionen, Vorträgen und fachlicher Anleitung bei der Bewältigung der immer komplexeren Anforderungen an den Menschen in der modernen Gesellschaft.

Lebenswelt

2

2101

Exkursion

## Wasser, Wind & Wildnis

Naturkundliche Exkursion oberhalb der Fürwiggetalsperre zur Versequelle

Samstag, 12. Oktober  
10:30 – ca. 13:30 Uhr  
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich  
Treffpunkt: Wanderpark-  
platz Fürwiggetalsperre  
Herscheid  
Astrid Bauriedel

Die Kursleiterin ist zertifizierte  
Natur- und Landschaftsführerin

Literaturempfehlung:  
Die Naturschutzgebiete  
im Märkischen Kreis  
von M. Bußmann,  
Die Waldapotheke  
von Dr. Markus Strauß,  
Deutschland 2050  
von Nick Reimer und  
Taralf Staud

Vom Startpunkt am Wanderparkplatz Fürwiggetalsperre in Meinerzhagen, führt der Uferweg unterhalb des Mettgenberges entlang der Talsperre bis zur Streckengabelung Richtung Buchhöh. Goldbraunfarbene bis zu 300 Jahre alte Rotbuchen mit stehendem Totholzbestand säumen den Weg. Linker Hand folgt die Führung dem natürlichen Verlauf des Versebaches -einer der insgesamt 6 Zuflüsse der Fürwiggetalsperre. Imposante knorrige Althölzer, mit vielzähligen Zersetzerpilzen, Flechten und Moosen besetzt, erzeugen eine mystische Atmosphäre. Über sich natürlich erneuernde Jungwälder beginnt der Anstieg zum Märzenbecher Weg. Nach 145 Höhenmetern erkennt das geübte Auge die saftig grünen Torfmoose - u.a. streng geschützt im größten NSG Ebbemoore - im Talverlauf der Versequelle. Immer wieder bieten sich spektakuläre Ausblicke auf die tiefergelegenen Waldabschnitte. Durch einen herbstlich duftenden alten Buchenwald, mit vielen Zeitzeugen des mittelalterlichen Erzabbaus versehen, stöbert die Gruppe nach baumzersetzenden Pilzen als ansehnliches Fotomotiv, sowie nach essbaren Speisepilzen und nutzbaren Vitalpilzen. Über das NSG Buschhauser Siepen folgt der Rundweg zum Startpunkt der Staumauer zurück. Die Wanderung umfasst insgesamt 6 Kilometer und führt über 145 Höhenmeter. Unterwegs gibt es Informationen über die vielfältigen Aufgaben der Talsperren (66 in NRW) heute wie gestern, die Nutzung von Wind- und Wasserkraft in unserer Region, sowie die schützenswerte Fauna und Flora in fließenden wie in ruhenden Gewässern und in Nasswiesen.  
Mitzubringen: festes Schuhwerk

## Artenvielfalt auf trockenen, sonnigen Standorten - planen und umsetzen

Hier erfahren Sie, wie Sie in ihrem eigenen Garten ein Beet anlegen, welches mit trockenen und sonnigen Situationen bestens fertig wird und welche vielfältigen Möglichkeiten zur Verfügung stehen, um Artenreichtum in solche Flächen zu holen.

In Zeiten von langanhaltenden Wetterperioden können wir es uns künftig nicht mehr leisten, im Sommer täglich unsere Gärten zu bewässern. Wenn wir heimische Pflanzen gekonnt einsetzen und ihnen ihren natürlichen Standort bieten, dann ist jeder Garten in der Lage, genau darauf zu verzichten.

Sie erhalten Anregungen zu Pflanzplänen, bekommen Quellen für den Pflanzenkauf und lernen, welche Bodenbedingungen zu schaffen sind, um ein gelungenes Beet in Ihrem Garten anzulegen.

**2102** abends

Donnerstag, 7. November  
18:30 – 20:45 Uhr  
11,90 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Britta Koslowski

## Pilzseminar für Einsteiger in Theorie und Praxis

In diesem Tagesseminar werden häufig vorkommende Speisepilze und deren giftige Doppelgänger kennengelernt. Zunächst gibt es im Seminarraum einen Einblick in die faszinierende Welt der Pilze, deren Lebensweise und Bedeutung für die Umwelt. Wir besprechen, wie und wo Pilze gesammelt werden dürfen, welche Speisepilze zu finden sind und welche giftigen Verwechslungspartner es gibt. Nachmittags gehen wir auf eine Exkursion in den Wald und vertiefen das theoretische Wissen in der Praxis. Pilze werden vor Ort gesucht, bestimmt und systematisiert. Dieses Anfängerseminar ist eine Einführung in die Pilzkunde, hierzu sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung tragen. Ziel der Exkursion am Nachmittag ist es Pilze und auch Giftpilze sicher bestimmen zu können. Gerne können Sie aber den einen oder anderen Pilz mit nach Hause nehmen.

**2103** Samstag

Samstag, 12. Oktober  
9:00 – 17:15 Uhr  
30,30 €  
VHS-Geschäftsstelle  
Kierspe  
Achim Falkenroth

2

Lebenswelt



**2120** Wochenende

Freitag, 4. Oktober  
15:00 – 20:15 Uhr  
Samstag, 5. Oktober  
8:00 - 16:15 Uhr  
135,00 €

Ermäßigung nicht möglich  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Sven Ommer

Wo der Praxistag stattfinden  
kann, wird freitags besprochen  
und richtet sich danach,  
wo Waldbestand zum Üben  
vorhanden ist.

**Motorsägenschein W 1 in Theorie und Praxis**

In diesem Lehrgang werden folgende Inhalte vermittelt:

- Unfallverhütungsvorschriften
- Persönliche Schutzausrüstung
- Starten und Handhaben der Motorsäge
- Werkzeuge und Maschinen
- Fällen und Entasten
- Zu Boden bringen von hängenden Bäumen
- Wartung und Instandsetzung der Motorsäge
- Werkzeugpflege

Mitzubringen sind: Schnitenschutzhose, Arbeitsjacke, Schnitenschutzstiefel, Arbeitshandschuhe, Helm- Gehörschutzkombination, eigene Motorsäge und Kraftstoff. Für den Theorieteil am Freitag ist keine Sicherheitskleidung erforderlich.

Am 2. Tag erfolgt die praktische Unterweisung. Hierzu bitte Verpflegung und alkoholfreie Getränke mitbringen. Mit Abschluss des Seminars erhalten die Teilnehmenden einen Sachkundenachweis.

Bei Fragen zur persönlichen Sicherheitsausrüstung:  
Holz.ommer@t-online.de

**2121** Wochenende

Freitag, 22. November  
15:00 – 20:15 Uhr  
Samstag, 23. November  
8:00 - 16:15 Uhr  
135,00 €

Ermäßigung nicht möglich  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid  
Sven Ommer

**Motorsägenschein W 1 in Theorie und Praxis**

Inhalt siehe Nr. 2120

Mit Abschluss des Seminars erhalten die Teilnehmenden einen Sachkundenachweis.

Bei Fragen zur persönlichen Sicherheitsausrüstung:  
Holz.ommer@t-online.de

Wo der Praxistag stattfinden kann, wird freitags besprochen und richtet sich danach, wo Waldbestand zum Üben vorhanden ist.

## Motorsägenschein W 2 in Praxis

- Fällen von stärkerem Holz
- Entasten und Ablängen
- Holzvermessung
- Schnitttechniken mit der Motorsäge
- Seilwindenverfahren
- zu Boden bringen von hängenden Bäumen
- Werkzeuge und Maschinen
- Wartung und Instandsetzen der Motorsäge
- Werkzeugpflege
- Spannungsschnitte an liegendem Holz

Der Kurs ist zweitägig in der Praxis, es wird dabei keine Theorie geben, denn die Vorlage des W1 ist Voraussetzung für den Kurs.

Mit Abschluss des Seminars erhalten die Teilnehmenden einen Sachkundenachweis.

Bei Fragen zur persönlichen Sicherheitsausrüstung:  
Holz.ommer@t-online.de

Datum bitte in der Geschäftsstelle erfragen.

### *Damit Sie sich keinen Alptraum bauen* **Baurecht kompakt**

Die Veranstaltung wendet sich nicht nur an diejenigen, die ein Haus bauen wollen oder eine Neubau-Eigentumswohnung kaufen wollen, sondern auch diejenigen, die Handwerker beauftragen wollen -z.B. für Dacharbeiten, Fußbodenverlegearbeiten etc.

Der Referent gibt einen Überblick über die Rechtslage und erklärt die unterschiedlichen Vertragsarten wie BGB-Bauvertrag, VOB-Vertrag oder Verbraucherbauvertrag etc. in verständlicher Sprache.

Worauf ist bei der Auftragsvergabe zu achten, und welche Rechte haben der Auftraggeber und der Auftragnehmer während der Bauphase sind Fragen des Abends. Es wird auch die Bedeutung der Abnahme erklärt und worauf bei der Abnahme zu achten ist.

Wie können Mängel geltend gemacht werden und welche Verjährungsfristen sind zu beachten?

Am Ende der Veranstaltung wird ein Skript mit Hinweisen und Musterformulierungen zur Verfügung gestellt.

Während der Veranstaltung sind Fragen willkommen.

Der Dozent ist Rechtsanwalt, Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht sowie Bau- und Architektenrecht.

**2122** Wochenende

Freitag

15:00 – 20:15 Uhr

Samstag

8:00 - 16:15 Uhr

170,00 €

Ermäßigung nicht möglich

Schulzenrum Rothenstein

Meinerzhagen

Sven Ommer

Wo der Praxistag stattfinden

kann, wird besprochen und

richtet sich danach, wo Waldbe-

stand zum Üben vorhanden ist.

## Recht

**2301**

abends

Donnerstag, 26. September

18:30 – 20:45 Uhr

11,60 €

VHS-Geschäftsstelle

Kierspe

Dirk Salewski

2

Lebenswelt



**2302**

abends

Donnerstag, 14. November

18:30 – 20:45 Uhr

11,60 €

VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver

Dirk Salewski

**Richtig vermieten**

Fehler vermeiden, rechtliche Chancen nutzen

Es kann für Eigentümer eine wunderbare Kapitalanlage und/oder Altersvorsorge sein, eine Wohnung oder ein Haus zu vermieten. Dabei sollte man jedoch wesentliche Aspekte des Mietrechts kennen, um keine Fehler zu machen. Die Veranstaltung setzt keine Vorkenntnisse voraus und soll den Teilnehmenden aufzeigen, welche Fehler typischerweise in Mietverhältnissen von Mietern und Vermietern begangen werden und wie sie vermieden werden. Es geht um folgende Fragen:

- Was sollte man im Mietvertrag vereinbaren, was lieber nicht?
  - Wie schütze ich mich als Vermieter vor Inflationsverlusten und Mietausfällen?
  - Wie habe ich mich bei (unberechtigten) Mietmängeln zu verhalten?
  - Wie kann ich ein Mietverhältnis kündigen?
  - Was habe ich bei der Rückgabe der Wohnung zu beachten?
  - Welche Fristen gibt es im Mietrecht zu beachten?
- Die Teilnehmenden erhalten am Ende der Veranstaltung ein Skript.

Der Dozent ist Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht sowie Bau- und Architektenrecht.



MIT UNS  
AUF KURS

RECHTSANWÄLTE | FACHANWALT | NOTAR



CORDT LINDEN RECHT

KÖLNER STRASSE 115 | KIERSPE  
T. 02359 575

MITTELSTRASSE 16 | HALVER  
T. 02353 6159340

KANZLEI@CORDT-LINDEN-RECHT.DE  
WWW.CORDT-LINDEN-RECHT.DE

## Was Sie vom Erbrecht wissen sollten

Ein Testament richtig erstellen

Wir haben es in der Hand, selbst unsere Vermögensnachfolge beizeiten zu regeln. Auch wenn es sich um ein unangenehmes Thema handelt: Klare Regelungen können späteren Streit und Ärger vermeiden helfen. Das Seminar behandelt dringende juristische Fragestellungen, z.B. was bedeutet die gesetzliche Erbfolge, wie kann man im Vorfeld Einfluss nehmen, was kann ein Testament regeln und wie verfasst man es, wie kann Vermögen gesichert werden.

## Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht

Der Wunsch, bis ins hohe Alter fit und aktiv zu bleiben, erfüllt sich leider nicht immer. Oft ist es von heute auf morgen nicht mehr möglich, seine Angelegenheiten selbst zu regeln. Deshalb sollte frühzeitig durch geeignete Vorsorgeverfügungen sichergestellt werden, dass in diesem Fall die eigenen Wertvorstellungen berücksichtigt werden – sowohl hinsichtlich der medizinischen Versorgung als auch der Lebensführung und des Vermögens. Es ist daher zweckmäßig - und in vielen Fällen fast zwingend - rechtzeitig Vorsorge für diese Fälle durch eine sog. Vorsorgevollmacht zu treffen. Der Vortrag erläutert Idee und Umfang solcher Vollmachten, klärt die Unterscheidung zwischen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht und gibt Anregungen für Gestaltungen im Einzelfall.

**2303**

abends

Dienstag, 8. Oktober  
19:00 – 21:15 Uhr  
11,60 €  
Kulturort 8Giebel  
Schalksmühle  
Klaus-Dieter Voth

Der Dozent ist Fachanwalt für Familienrecht und Notar in der Sozietät Bergfeld&Partner in Lüdenscheid.

**2304**

abends

Dienstag, 5. November  
19:00 – 21:15 Uhr  
11,60 €  
Schulzentrum  
Rothenstein  
Meinerzhagen  
Klaus-Dieter Voth

Der Dozent ist Fachanwalt für Familienrecht und Notar in der Sozietät Bergfeld&Partner in Lüdenscheid.

2

Lebenswelt



2501

abends

Donnerstag, 23. Januar  
 18:30 – 20:45 Uhr  
 11,60 €  
 VHS-Geschäftsstelle  
 Kierspe  
 Daniela Berges,  
 Volker Lübke

## Was macht mein Kind im www?

Begleiten Sie Ihr Kind ins Internet!

Ein Leben ohne Medien ist kaum noch möglich. Computer, Spielekonsolen, Tablet und Smartphone durchdringen längst alle Lebensbereiche, auch die von Kindern. Das Internet und Soziale Medien sind zu einer wesentlichen Sozialisationsinstanz geworden. Medienkompetenz, d.h. Medien und ihre Inhalte zu begreifen, sie gekonnt, verantwortungsvoll und selbstbestimmt zu nutzen, wird verlangt und von der Gesellschaft vorausgesetzt. Dennoch haben Eltern berechtigte Ängste und Zweifel angesichts der Risiken und Gefahren, die das Internet für Kinder bereithält. In diesem Workshop für Eltern von Kindern im Grundschulalter bis zur 6. Klasse werden alle Fragen diskutiert. Darf ich mein Kind alleine im weltweiten Netz surfen lassen oder braucht es meine ständige Kontrolle, Begleitung und Anleitung? Lernen Kinder Medieninhalte zu verstehen und sich ggf. davon zu distanzieren? Wie können wir sie als Eltern dabei unterstützen?



# „Lebenslauf-Begleiter.“

Unsere Berufsunfähigkeitsversicherung:  
 Für Ihre finanzielle Sicherheit.



**Stephan Jatzkowski**

Kölner Straße 142, 58566 Kierspe  
 Tel. 02359/7001  
 jatzkowski@provinzial.de

**PROVINZIAL** 

Kreatives Schreiben  
Lesungen | Literatur  
Kunst  
Philosophie  
Kulturgeschichte



Bild: August Macke



## Kultur für alle

«Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung», betont die Enquete-Kommission «Kultur in Deutschland» in ihrem Abschlussbericht.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur, zur Literatur und Kunst, zu Theater und Medienwelt, zu Philosophie und gelegentlich auch Musik. Sie ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kultursalon

3

**3001** abends

9 x freitags  
19:30 – 21:45 Uhr  
14-täglich  
ab 20. September  
64,40 €  
VHS-Geschäftsstelle  
Kierspe  
Kursleitenden-Team

**Geschichtenschmiede**  
**Es stand in der Zeitung**

„Die Geschichte, die ich euch diesmal erzählen werde, ist höchst merkwürdig. Erstens ist sie merkwürdig, weil sie merkwürdig ist, und zweitens ist sie wirklich passiert. Sie stand vor ungefähr einem halben Jahr in der Zeitung. Aha, denkt ihr und pfeift durch die Zähne: Aha, Kästner hat geklaut! – Hat er aber gar nicht.

Die Geschichte, die in der Zeitung stand, war höchstens zwanzig Zeilen lang. Es war eine Notiz, und darin hieß es bloß, am Soundsovielten sei in Berlin das und das losgewesen. Den paar Erwachsenen, die außer mir die Geschichte gelesen haben mögen, ist sie bestimmt nicht aufgefallen. Die dachten: Naja, das ist eben eine Notiz von zwanzig Zeilen. Ich aber murmelte „Hokuspokus!“ und da war’s ein Buch.“

(Erich Kästner, „Pünktchen und Anton“)

Die Zeitung soll uns in diesem Semester die Aufhänger für unsere Geschichten liefern. Manche Meldungen lassen viel Raum für die Phantasie, so wie die vom Lottogewinner, der seinen Gewinn nicht abholt, oder die von einer Frau, die plötzlich verschwunden ist, und niemand weiß, wieso und wohin. Andere verraten schon mehr von der Geschichte dahinter, zum Beispiel die von dem Segler, der auf der Ostsee seinen eigenen Tod vortäuscht, um die Versicherung zu kassieren. Manchmal reicht schon die Schlagzeile: „Warnung vor blauen Kreaturen an US-Stränden“ – das könnte zum Beispiel ein Umweltthriller werden oder eine SciFi-Geschichte...

Dann machen wir es wie Kästner: Wenn es Personen gibt, geben wir ihnen einen Namen, ein Gesicht, ein Leben. Und erfinden noch andere Figuren dazu. Ein Ereignis wirft Fragen auf: Wie ist es dazu gekommen? Was geschah danach? Im Fall der blauen Kreaturen fragen wir uns, was das für Wesen sind und was sie tun. Vielleicht verlegen wir den Schauplatz. Und Hokuspokus! Ist es eine Geschichte.

## **Geschichtenschmiede** **Es stand in der Zeitung**

Inhalt siehe Nr. 3001

Dieser Kurs der Geschichtenschmiede findet online als Videokonferenz statt. Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, nur an dieser Form teilzunehmen, oder je nach Wunsch, zwischen den Präsenzabenden des Kurses 3001 und dem Onlinekurs zu wechseln, da die Abende jeweils themengleich sind.

Neue Teilnehmer\*innen, die sich gerne im Schreiben von Kurzgeschichten versuchen wollen, sind herzlich willkommen.

## **Krimiwerkstatt: Mord mit spitzer Feder**

In der Krimiwerkstatt treffen sich Autorinnen und Autoren zu sonntäglichen Untaten. Vor allem geht es hier um das Schreiben selbst, das gewürzt, ergänzt, untermauert wird mit ein wenig Theorie des Kriminalromans und anderer literarischer Verbrechen. Jede Autorin, jeder Autor schreibt an einer Kriminalerzählung und stellt sie der Gruppe vor. Das können ganz kurze oder auch längere Kriminalgeschichten sein, deren Entstehen die anderen mitverfolgen und diskutieren. Denn kritisches Urteil, konstruktive Vorschläge, schlaue Impulse und kreatives Mitdenken sind gefragt. Weil die Abgründe des Verbrechens besonders tief sind in konspirativen Gruppen.

Jede/r Schreibende ist herzlich willkommen, sich hier einmal, auch mit ersten Texten in diesem Genre, zu versuchen und auszutauschen.

**302VK** online

9 x donnerstags  
19:30 – 21:45 Uhr  
14-täglich  
ab 12. September  
64,40  
Online  
Kursleiterteam



**3003** sonntags

3 x sonntags  
22. Sept., 10. Nov.  
15. Dez.  
13:00 – 16:00 Uhr  
31,40 €  
Reidemeisterhaus  
Voswinkel  
Kierspe  
Holger Teckenburg

3

Kultursalon

**Online anklicken –  
vor Ort teilnehmen**

Kurssuche online unter  
[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)  
oder mobil mit der **vhsApp**



## Vorlesen

### 3051K Sonntag

Sonntag, 22. September

14:00 – 18:30 Uhr

35,00 €

VHS-Seminarraum

über der TuS-Sporthalle

Meinerzhagen

Kai Mönnich

Kai Mönnich ist seit 40 Jahren als Schauspieler und Regisseur tätig, lebt seit vielen Jahren in Gummersbach und unterrichtet angehende Sprecher an der Akademie deutsche POP.

Kleingruppenkurs

mit 5 bis 7 Teilnehmenden

### Vorlesen wie im Hörbuch – ob Märchen oder Krimi

Der Schauspieler Kai Mönnich bietet in diesem Seminar ambitionierten Laien die Möglichkeit, die Grundzüge des inszenierten Lesens zu verstehen und, soweit in der Kürze der Zeit möglich, nachzuempfinden und zu erlernen. Hierbei geht es um die Findung der eigenen Erzählhaltung und deren Optimierung, sowie das schauspielerische Vortragen der wörtlichen Rede der verschiedenen Figuren. Teilnehmer bringen ihr Lieblingsbuch mit und suchen sich einen möglichst in sich geschlossenen Abschnitt aus, der eine Vorlesedauer von circa 5 Minuten hat. Anhand dieser Texte und eines Beispieltexes, den der Dozent mitbringt, werden die Erzählhaltung und die wörtlichen Reden erarbeitet. Ziel des Seminars ist eine neue Herangehensweise an Vorlesetexte und die Optimierung des Ausdrucks, damit Zuhörer und Lesender noch mehr Spaß haben.

### 3052K Sonntag

Sonntag, 29. September

14:00 – 18:30 Uhr

35,00 €

Bildungszentrum

Rahlenberg

Herscheid

Kai Mönnich

Kleingruppenkurs

mit 5 bis 7 Teilnehmenden

### Inszeniertes Lesen - Vorlesen wie im Hörbuch Aufbauworkshop

In diesem Aufbauworkshop bietet der Schauspieler Kai Mönnich die Erweiterung des Gelernten und weiterführendes Training an. Es geht um die Findung genreangepasster Erzählhaltungen und um die Fortführung der Stimmtransformation für die wörtlichen Reden, ein an sich langwieriger Prozess. Jeder Teilnehmende wird gebeten, fünfminütige Texte aus den Genres Kinderbuch, Krimi, Sachtext und einem Lieblingsgenre mitzubringen. Im Fokus steht das Training und die individuelle Optimierung jedes Teilnehmenden, damit das Vorlesen noch mehr Spaß macht und die Zuhörer den Text noch intensiver miterleben können. Zusätzlich gibt es auch eine erste Tonaufnahme von jedem Teilnehmenden.

3

Kultursalon





## Theater

### Mach doch Theater mit der Truppe „Zeus & Consorten“

Du sitzt in einem Theater und schaust sehnsüchtig auf die Bühne?

„Zuschauen ist schön“, denkst du, „aber da oben stehen und mitmachen, das wäre ja noch viel schöner! – Aber ich kann ja nicht Theater spielen. Leider! Ich traue mich ja nicht...“

„Halloooo, dann trau dich gefälligst!“, sage ich.

„Aber ich mache mich bestimmt lächerlich!“

„Na hoffentlich!“

Beziehungsweise lachen wir alle mit dir und nicht über dich. Erlebe es selbst: Theater machen mit „Zeus und Consorten“. Du wirst staunen, welche unbekannteren Fähigkeiten und welche Spielfreude aus dir herausprudeln!

Ab September gilt es, in die Planung eines neuen Stückes einzusteigen, welches im Frühjahr 2025 aufgeführt wird.

**3101**

abends

9 x dienstags

19:45 – 22:00 Uhr

14-täglich

ab 10. September

64,40 €

Gesamtschule,

Alte Mensa

Kierspe

Martina Schnerr-Bille

### IMPROABEND

Improtheater zum Schnuppern

Ob Improtheater etwas für mich ist? Einfach an diesem Abend einmal kennenlernen und ausprobieren, beantwortet die Frage.

Sie sind herzlich eingeladen, an diesem Abend etwas über das Theater für „Bequeme“, bei dem Text lernen und Geschichten ausdenken nicht notwendig ist, zu erfahren. Und bei ersten kleinen improvisierten Szenen die Freude am Spiel, die eigene Kreativität einmal zu testen.

Robert Putz, geboren 1958 in Wien, hat im Improtheater Thealozzi gelernt, Clownerie bei Thilo Matschke und Maskplay bei Steven Jarrand. Er ist Mitglied der Improgruppe ImproVement.

**3102**

abends

Donnerstag, 12. September

18:30 – 20:45 Uhr

gebührenfrei

VHS-Geschäftsstelle

Kierspe

Robert Putz

3

Kultursalon



**3103** abends

.....  
Dienstag, 24. September  
18:30 – 20:45 Uhr  
gebührenfrei  
VHS-Seminarraum  
über der TuS Sporthalle  
Meinerzhagen  
Robert Putz

**IMPROABEND**

Improtheater zum Schnuppern

Inhalt siehe Nr.: 3102

**3104** abends

.....  
Donnerstag, 10. Oktober  
18:30 – 20:45 Uhr  
gebührenfrei  
Kulturort 8Giebel  
Schalksmühle  
Robert Putz

**IMPROABEND**

Improtheater zum Schnuppern

Inhalt siehe Nr.: 3102

**3105** abends

.....  
Dienstag, 01. Oktober  
18:30 – 20:45 Uhr  
gebührenfrei  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid  
Robert Putz

**IMPROABEND**

Improtheater zum Schnuppern

Inhalt siehe Nr.: 3102

## Hörtheater Lauschatron

Nachtgäste – Geheimnisse der Dunkelheit  
Gänsehaut-Hörtheater zu Halloween

Gruseliges Mystery-Hörstück nach Roald Dahl, Edgar Allan Poe und Bram Stoker  
Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Kierspe-  
Meinerzhagen.

Ein mystischer Abend mit drei der besten unheimlichen Kurzgeschichten zu Halloween!  
Präsentiert werden u.a. Roald Dahls „The landlady“; eine mit dem Edgar Award als „Best Short Story mystery“ ausgezeichnete Kurzgeschichte, sowie Texte von Edgar Allan Poe und Zitate von Bram Stoker, den Meistern der Gänsehaut.  
Ein spannender Abend zum 31. Oktober mit kriminalen und gespenstischen Elementen, fein gespickt mit schwarzem Humor, unheimlicher Harfenmusik sowie gruseligen Sounds und Effekten!

Idee, Durchführung und Stimme: Anja Bilabel



3200

Hörtheater

Donnerstag, 31. Oktober  
19:30 Uhr  
10,00 € Abendkasse  
Keine Anmeldung erforderlich  
Kleinkunsthöhne des  
TuS Meinerzhagen  
Genkeler Str. 24  
Meinerzhagen  
Anja Bilabel

Die Schauspielerin Anja Bilabel spricht als Hörspiel- und Featuresprecherin für den Deutschlandfunk Köln, den WDR, den Hessischen Rundfunk und für das HR-Fernsehen. Sowohl in ihrer Schauspiel- als auch in ihrer Sprechertätigkeit wurde sie mit Stücken und Hörspielen mehrfach nominiert und ausgezeichnet. Sie lebt in Münster, pendelt vor allem nach Frankfurt (Theater, Rundfunk, Fernsehen, Synchron), Köln (Radio, Synchron TV, Film) und zu all den Orten, in denen ihr Lauschatron gastiert.

3

Kultursalon



.....  
**Lesungen**

**3201** Bilinguale  
Autorenlesung

.....  
Samstag, 23. November  
Einlass ab 17:00  
Beginn der Lesung  
18:00  
gebührenfrei  
Anmeldung erforderlich  
Kulturort 8Giebel  
Schalksmühle  
Jean-Philippe Devise

Jean-Philippe Devise ist gebürtiger Franzose, lebt aber seit über 30 Jahren mit seiner deutschen Frau in der Pfalz. Er ist Schriftsteller, Sprachlehrer und mag es sehr, Menschen zu begegnen.

**Frankreich trifft Deutschland**

Jean-Philippe Devise liest aus „Ein Umweg – Un détour“  
Eine besondere Lesung in zwei Sprachen

Wir möchten Sie auf einen Ausflug nach Frankreich mitnehmen!



Jean-Philippe Devise präsentiert seine humorvoll-einfühlsamen Geschichten und nimmt dabei sprachlich alle mit, egal über welchen Wissensstand Sie verfügen. Er jongliert zwischen zwei Sprachen und verschiedenen Niveaus, sodass sich ab dem ersten Satz ein reger Austausch zwischen Publikum und Erzähler entspinnt.

Basis des unterhaltsamen bilingualen Dialogs sind die Kurzgeschichten aus Devises Erzählband „Ein Umweg – Un détour“.

Vorher können Sie sich mit einem Crepe stärken – La vie est belle!

**3202** Lesung

.....  
Samstag, 23. November  
19:30 Uhr  
gebührenfrei  
Eine Spende an die Initiative Stolpersteine Meinerzhagen ist möglich!  
Keine Anmeldung erforderlich  
Kleinkunsthöhle des TuS Meinerzhagen  
Genkeler Str. 24  
Meinerzhagen  
Iris Kannenberg und  
Martina Schnerr-Bille

**Rezitationsabend**

Kressmann Taylor: Empfänger unbekannt

Am 9. November 1938 brannten die Synagogen in Deutschland. Im selben Jahr erscheint in dem US-amerikanischen „story magazine“ in mehreren Folgen ein kleiner Briefroman unter dem Titel „Adress Unknown“. Katherine Kressmann Taylor, die Autorin, ist keine bekannte Schriftstellerin und sie wird es auch nicht werden. Mehr hat sie nicht geschrieben als dieses eine literarische Meisterwerk von beklemmender Aktualität. Gestaltet als Briefroman zwischen einem amerikanischen Juden und einem Deutschen in den Monaten um die Machtergreifung 1933 zeichnet dieser Roman in bewegender Schlichtheit die dramatische Entwicklung einer Freundschaft, die zerbricht, in rasender Geschwindigkeit, von Brief zu Brief, und auf dem Höhepunkt eine so unerwartete Wendung nimmt, dass dem Lesenden der Atem stockt. „Nie wurde das zersetzende Gift des Nationalsozialismus eindringlicher beschrieben“, schreibt Elke Heidereich in ihrem Nachwort.

Gelesen wird an diesem Abend die Bühnenversion des Textes, die unter dem Titel „Empfänger unbekannt“ erschien.

LiteraturCafé Nr. 48  
**Zeitungsschnipsel**

Schnipsel – kleine oder größere Papier- oder Pappfetzen...  
Zeitungsschnipsel – kleinere oder größere Artikel, Überschriften, Fotos...

...die einen zum Nachdenken anregen. Welche Geschichte könnte sich dahinter verbergen? Nicht immer ist die Geschichte hinter der Geschichte gleich erkennbar. Und so haben sich die Autorinnen und Autoren der Geschichtenschmiede durch Zeitungsschnipsel zu kleineren oder größeren Geschichten inspirieren lassen. Haben neue Geschichten hinter den Geschichten entwickelt. Haben ihrer Phantasie freien Lauf gelassen. Und selbst wenn die Geschichte hinter dem Schnipsel erkennbar ist, so lässt sich daraus – Hokuspokus – etwas Neues machen. Manchmal braucht es nur ein Wort, einen Satz oder ein Foto, um die Kreativität zu wecken.

Eine Auswahl dieser Schnipsel-Texte werden die Autorinnen und Autoren im Literaturcafé präsentieren.

Und vielleicht werden Sie durch die Schnipsel noch zu ganz anderen Geschichten angeregt...

**Silvesterkrimis – Zwischen den Jahren wird weiter gemordet**

Krimilesungen

Die VHS-Krimiwerkstatt lädt ein!

„Zwischen den Jahren“ – vor der Einführung des noch heute gängigen gregorianischen Kalenders begann das neue Jahr in weiten Teilen Europas am 06. Januar. Der 24. Dezember markierte im davor gültigen julianischen Kalender das Jahresende – die Zeit bis zum 06. Januar lag also buchstäblich „zwischen den Jahren“. Später wurde der Beginn des neuen Jahres dann auf den 01. Januar festgelegt.

Zwischen 2016 und 2023 entstanden in der Krimiwerkstatt acht sehr unterschiedliche Krimis, die jedoch eines gemeinsam haben: Sie spielen zwischen Weihnachten und Silvester. Die Autorinnen und Autoren der VHS-Krimiwerkstatt laden Sie, wie auch schon in den letzten Jahren, zu einer Lesung mit zwei weiteren Krimis ein.

Und wenn Sie möchten, lesen Sie danach zu Hause einfach weiter, denn die Krimis werden nun zusammen in einem Buch erscheinen.

**3203**

Lesung

Sonntag, 26. Januar  
16:00 Uhr  
gebührenfrei

Keine Anmeldung erforderlich  
Kulturort 8Giebel  
Schalksmühle  
VHS-Geschichten-  
schmiede

**3204**

Lesungen

Freitag, 27. September  
20:00 Uhr  
gebührenfrei

Keine Anmeldung erforderlich  
Heimathaus Spieker  
Herscheid

Freitag, 11. Oktober  
20:00 Uhr  
gebührenfrei

Keine Anmeldung erforderlich  
Kunst- und Kulturcafé  
Breddermann  
Schalksmühle

Donnerstag, 14. November  
18:00 Uhr  
gebührenfrei

Keine Anmeldung erforderlich  
Stadtbücherei Kierspe

3

Kultur salon



**3300**      Sonntag

Sonntag, 10. November  
10:00 – 17.15 Uhr  
75,00 €

Ermäßigung nicht möglich.  
VHS-Seminarraum über  
der TuS-Turnhalle  
Meinerzhagen  
Sean Athens

Über Sean Athens  
Sean Athens ist ein versierter  
Live- und Studiomusiker und  
spielt seit 20 Jahren Gitarre. Er  
spielt seit 2016 mit dem Blues-  
harp Spieler Chris Kramer (Peter  
Maffay) zusammen und tourte  
mit ihm und seiner Band „Beat-  
box ´n´Blues“ durch Deutschland,  
Norwegen, Dänemark, Spanien  
und die USA. Außerdem teilte  
er schon die Bühne mit Billy F.  
Gibbons (ZZ Top), Steffi Stephan  
(Udo Lindenberg), Thomas Go-  
doj (DSDS), Peter Freudenthaler  
(Fools Garden), Jini Meyer  
(Luxuslärm).

**Akustik-Gitarren Workshop für Anfänger J**  
mit Sean Athens

Der Workshop richtet sich an alle, die Spaß am Gitarre spielen haben. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Ich zeige euch die Grundkenntnisse des Gitarrespielens. Anhand von leicht zu lernenden Songs zeige ich euch Techniken, Akkorde und verschiedene Anschlagsmuster. Ziel ist es, dass ihr nach diesem intensiven Workshop eure ersten Songs spielen könnt!  
Mitbringen müsst ihr eure Akustikgitarre, einen Kapodaster und etwas zu schreiben. PDF-Dokumente mit den Übungen und Songs gibt es von mir vor Ort.



.....  
**Literatur**

**3400**      Literaturabend

Freitag, 08. November  
19:30 – 21:00 Uhr  
13,40 €  
inkl. Wein, Brot, Käse  
VHS-Geschäftsstelle  
Kierspe  
Ileana Beckmann

**Literatur bei Wein und Brot**  
**Neuerscheinungen des Bücherherbstes**

Ein Abend bei Wein und Brot, in dessen Mittelpunkt die neuen Bücher dieses Literaturherbstes stehen. Lesenswerte Romane – und vielleicht auch der eine oder andere, den man nicht lesen muss, auch wenn er auf der Bestsellerliste steht. Neue Autorinnen und Autoren – vielversprechende Erstlings- und das eine oder andere Spätwerk. Überraschende Themen, vielversprechende Preisträger, dicke Wälzer und kleine Meisterwerke, Erinnerungen, Abrechnungen, Visionen und Lebensträume mit und ohne Happy End. Ganz abgesehen von Krimis für Unerschrockene, verschachtelten Familienepen und rosenduftgetränkten Romanzen. Eine Auswahl empfehlenswerter Neuerscheinungen, Lesetipps und Anregungen für Literaturfreunde. Weil man schließlich nicht alles lesen, aber vieles bei einem Glas Wein erfahren, erblättern und diskutieren kann.

## Zeugnisliteratur: überleben schreiben

Zeugnisliteratur, die Literatur der Überlebenden des Holocaust, das literarische Erbe der Erinnerung: wie nähern wir uns diesen Texten an, wie gehen wir mit ihnen um – und lassen wir sie in unsere Gegenwart sprechen?

Mit diesen Fragen setzen wir uns anhand ausgewählter Texte von Primo Levi, Ruth Klüger und Jean Amery auseinander.

Primo Levi erlebte das Konzentrationslager als Erwachsener und schrieb seine Erinnerungen noch unter dem Eindruck des unmittelbar Erlebten sehr früh auf, während Ruth Klüger als Kind inhaftiert wurde und jahrzehntelang über das schwieg, was sie erlebt hatte. Ihre Texte erschienen mit großem zeitlichen Abstand. Jean Amery schrieb mehrere Essays, welche die grundsätzliche Frage nach der Möglichkeit des Lebens nach dem Überleben stellen. Auch Literatur kann eine Gedenkstätte sein, ein „Denk-Mal“, das keinen Ort braucht, aber Leser, die bereit sind, sich diesen Texten zu stellen und sie im Kontext aktueller politischer Entwicklungen für sich selbst sprechen zu lassen.

### Literaturkreis

## Johann Wolfgang von Goethe *Faust*, Teil II

In *Faust I* führt Mephistopheles Faust in die „kleine Welt“; nun in *Faust II* durchqueren beide die „große Welt“, z.B. die Kaiserliche Pfalz. Faust macht fünf weitere Versuche, über die menschlichen Grenzen hinauszukommen und sich göttliche Fähigkeiten anzueignen. 1. Akt: Er will „alles leisten“, überall Erfolg haben. 2. Akt: Er will „überall und immer sein“. 3. Akt: Er will die Fähigkeiten des Weltherrschers erwerben. 4. Akt: Er will höchsten Reichtum und höchste Lust und erstrebt sie mit der Tat, die Urgewalten in Natur und Menschen zähmt. 5. Akt: Die Manipulation der Massen als ausgebeutetes Arbeiterheer gewinnt durch Eindeichung Land. Faust, der hier „sich verehren will wie Gott“, beginnt sich über Erreichtes und bloß Gewünschtes zu täuschen und entwirft schließlich eine Gesellschaftsutopie freier Menschen, für deren Verwirklichung er zuerst sich selbst und seine fürchterlichen Helfer beseitigen müsste. Aber das wäre der Augenblick, zu dem er „Verweile doch, du bist so schön“ sagen könnte – eine Aussage, auf die Mephistopheles seit der Wette in Teil I wartet. Doch Faust kann schließlich gerettet werden, und zwar wegen der Lebensmühe, der Rastlosigkeit, der Anstrengung seiner immer höher ansetzenden, wenn auch stets scheiternden Versuche, die Grenzen der Menschheit

3401

abends

4 x montags  
30. Sept., 28. Okt.,  
25. Nov., 27. Jan.  
17:00 – 18:30 Uhr  
22,60 €  
VHS-Geschäftsstelle  
Kierspe  
Katrin Vollmann

3402

abends

14 x dienstags  
17:30 – 19:00 Uhr  
ab 10. September  
66,60 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Prof. Dr. Rüdiger Imhof

3

Kultursalon



**3403**

Samstag

.....

Samstag, 9. November  
10:00 – 16:45 Uhr  
24,80 € und  
Umlage für Kaffee,  
Kuchen,  
evtl. Mittagsimbiss  
vor Ort  
VHS-Geschäftsstelle  
Kierspe  
Reinhild Essing

### „Mein Leben ist ein hübsches Märchen, so reich und glücklich.“

Hans Christian Andersen  
Literaturtag

„Leb wohl, leb wohl!“ sagte die Schwalbe und flog wieder fort von den warmen Ländern, weit fort nach Dänemark zurück. Dort hatte sie ein kleines Nest über dem Fenster, wo der Mann wohnt, der Märchen zu erzählen weiß. Vor ihm sang sie: „Quiwitt, quiwitt!“ Daher haben wir die ganze Geschichte. (Däumelinchen)

Der Mann, der Märchen zu erzählen weiß – das war Hans Christian Andersen. Er benutzte dänische, deutsche und griechische Quellen, Stoffe aus Geschichte und Sage, vor allem aber schöpfte er aus seiner eigenen Phantasie. Viele Menschen machen schon im Kindesalter Bekanntschaft mit seinem Werk. Wer kennt nicht „Das hässliche Entlein“, „Die Prinzessin auf der Erbse“ oder „Des Kaisers neue Kleider“? Die Märchen begründeten Andersens Weltruhm. Sie sind in 80 Sprachen übersetzt worden und in unzähligen Ausgaben erschienen, immer wieder unterschiedlich illustriert.

Neben den Märchen hat er aber noch viele andere Bücher geschrieben, wie z.B. Romane, Gedichte und Reiseberichte. Und seine Lebensgeschichte trägt selbst märchenhafte Züge: H. C. Andersen stammte aus ärmlichen und schwierigen Verhältnissen. Mit 14 Jahren machte er sich auf nach Kopenhagen. Dort wollte er als Sänger und Schauspieler Karriere machen. Obwohl er am Theater scheiterte, fand er Gönner, die ihm Schulbesuch und Studium ermöglichten, und begann zu schreiben, und begann zu schreiben, und begann zu schreiben, zunächst Gedichte, später die Märchen, die heute zur Weltliteratur gehören. „Andersen war eine beeindruckende Gestalt – begierig nach Ruhm und Anerkennung, jedoch ohne Streben nach Macht und Reichtum, bereits in jungen Jahren offenerzig und ohne Scheu, zugleich geplagt von Ängsten und Schwermut, melancholisch und humorvoll, exzentrisch und einfach in einem,“ schreibt einer seiner Biografen.

Wir werden uns an diesem Tag mit Andersens Werken beschäftigen, mit den berühmten Märchen ebenso wie mit den weniger bekannten Romanen und Gedichten, und natürlich mit der märchenhaften Geschichte seines Lebens. Ob Sie als Kind schon „Die kleine Meerjungfrau“ und „Die Schneekönigin“ geliebt oder sie als Erwachsener erst entdeckt haben oder Andersen einfach kennenlernen wollen: Sie sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen (und auch Ihre eigenen Andersen-Bücher mitzubringen)!

## Books and Biscuits J

Let's escape from reality (for a while...)

Du bist ein Bücherwurm, eine Leserratte, eine leidenschaftliche Leserin, ein Booknerd? Man trifft dich eher mit einem Buch in der Hand an, als mit dem Smartphone? Und das Buch ist – sowieso und immer! – besser als die Verfilmung?

Welcome to the club!

Triff andere Buchverrückte zum Austausch, lerne neue (Bücher-)Welten kennen und berichte uns von deinem Lieblingsbuch. Völlig egal, ob du düstere Dystopien, Umweltthriller oder Liebesromane magst, ob du von After passion bis Nothing less alles von Anna Todd verschlungen hast oder gar alte Klassiker liebst – hier bist du genau richtig!

Wir machen es uns mit ein paar Keksen gemütlich und sprechen über die schönste Sache der Welt: Bücher!

## VHS-Buchclub

Ein Leben ohne Bücher? Wenn das für Sie schlichtweg nicht vorstellbar ist, sind Sie hier genau richtig. Wir tauschen in lockerer Runde Leseempfehlungen aus, stellen den anderen Bücher vor, die uns einmal etwas ganz Besonderes im Leben bedeutet haben, unvergessliche Lektüre, eine wunderbare Story, Bücher zum Hineintauchen, traurige und heitere, schwere und romantische, hochgelobte und manche vielleicht verkannte. Dass sich daraus Gespräche ergeben über Themen, Figuren, Dichter\*innen und so einiges Wundersame, Ungewöhnliche, Erstaunliche und Bedenkenswerte, ist der Sinn der Literatur.

**3404**

Buchclub

4 x donnerstags  
12. Sept., 10. Okt.  
07. Nov., 16. Jan.  
17:30 – 19:00 Uhr  
gebührenfrei  
Anmeldung erforderlich  
VHS-Geschäftsstelle  
Kierspe  
Katrin Vollmann

**3405VK**

online

3 x mittwochs  
18. Sept., 13. Nov.,  
08. Jan.  
19:00 – 20:30 Uhr  
Gebührenfrei  
Anmeldung erforderlich  
Online  
Heidemarie  
Eberle-Ringel



3

Kultursalon



.....  
**Führung in Köln**

**3600** abends

.....  
Dienstag, 17. September

17:15 – 19:00 Uhr

31,00 €

Ermäßigung nicht möglich

Treffpunkt: Dom

Köln

Jürgen Wilmsen

**Auf dem Kölner Dom**

Führung über das Dach des Kölner Doms

Steigen Sie dem Dom einmal auf's Dach und betrachten Sie sowohl ihn selbst als auch die Stadt Köln aus ungewöhnlicher Perspektive. Sie werden auch das Innere der gewaltigen Kathedrale aus der Höhe von den Galerien des Triforiums erleben. Die Auffahrt erfolgt mit dem Lastenaufzug der Dombauhütte; die Erläuterungen zum Bauwerk gibt eine Mitarbeiterin bzw. ein Mitarbeiter dieser Einrichtung.

Die Teilnehmenden müssen mindestens 16 Jahre alt, höhenfest und schwindelfrei sein.

Höchsteilnehmerzahl: 12.

Treffpunkt: Hauptportal des Doms an der Turmseite

**3601** abends

.....  
Dienstag, 08. Oktober

17:15 – 19:00 Uhr

31,00 €

Ermäßigung nicht möglich

Treffpunkt: Dom

Köln

Jürgen Wilmsen

**Der Kölner Dom von unten**

Entdecken Sie die Fundamente der Vorgängerbauten des Kölner Doms aus dem 4. und 9. Jahrhundert. Tauchen Sie ein in die Grabungsgeschichte des Doms seit dem Jahre 1948. Folgen Sie einer/m Mitarbeiter/in der Dombauhütte in die Unterwelt des einmaligen Bauwerks. Die Teilnehmenden müssen mindestens 16 Jahre alt und gut zu Fuß sein.

Höchsteilnehmerzahl: 12.

Treffpunkt: Hauptportal des Doms an der Turmseite

3

Kultursalon





3801

abends

### Philosophisches Café: Neugier genügt

8 x mittwochs  
19:30 – 21:45 Uhr  
14-täglich  
25. September  
57,80 €

VHS-Geschäftsstelle  
Kierspe  
Helmut Fastenrath  
Holger Teckenburg

Das Philosophische Café möchte Menschen einladen, die daran interessiert sind, sich mit anderen über philosophische Fragen auszutauschen. Es bietet Gelegenheit, sich vertiefend mit Fragen der Ethik, der Existenz und des gelungenen Lebens zu befassen.

Das Philosophische Café will ermutigen, sich seines Verstandes zu bedienen, das heißt, selbst zu denken. Das Philosophische Café möchte Impulse geben, scheinbar Selbstverständliches in Frage zu stellen. Es möchte dabei helfen, den Überblick in der unüberschaubaren Flut der Meinungsäußerungen und Shows zu behalten.

Jeder einzelne Abend des Philosophischen Cafés beginnt in der Regel mit einem Kurzvortrag oder einer Lesung zu einem Thema aus den aktuellen Debatten unserer Zeit. Diese Positionen oder Thesen werden dann in Beziehung gesetzt zu den Antworten klassischer Philosophen, die wir zu verstehen versuchen und kritisch befragen. Daraus entstehen dann spannende und mitunter erheiternde Diskussionen.

Im kommenden Semester beschäftigen wir uns mit dem Thema „Utopien“.

Neue Interessenten sind herzlich willkommen und können gerne einmal zu einer Sitzung zum Schnuppern kommen.

Deutsch als Fremdsprache  
Englisch | Französisch  
Italienisch | Spanisch  
Schwedisch | Dänisch  
Russisch | Türkisch  
andere Sprachen

Foto: Michael Malinowski



## In der Welt zu Hause

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

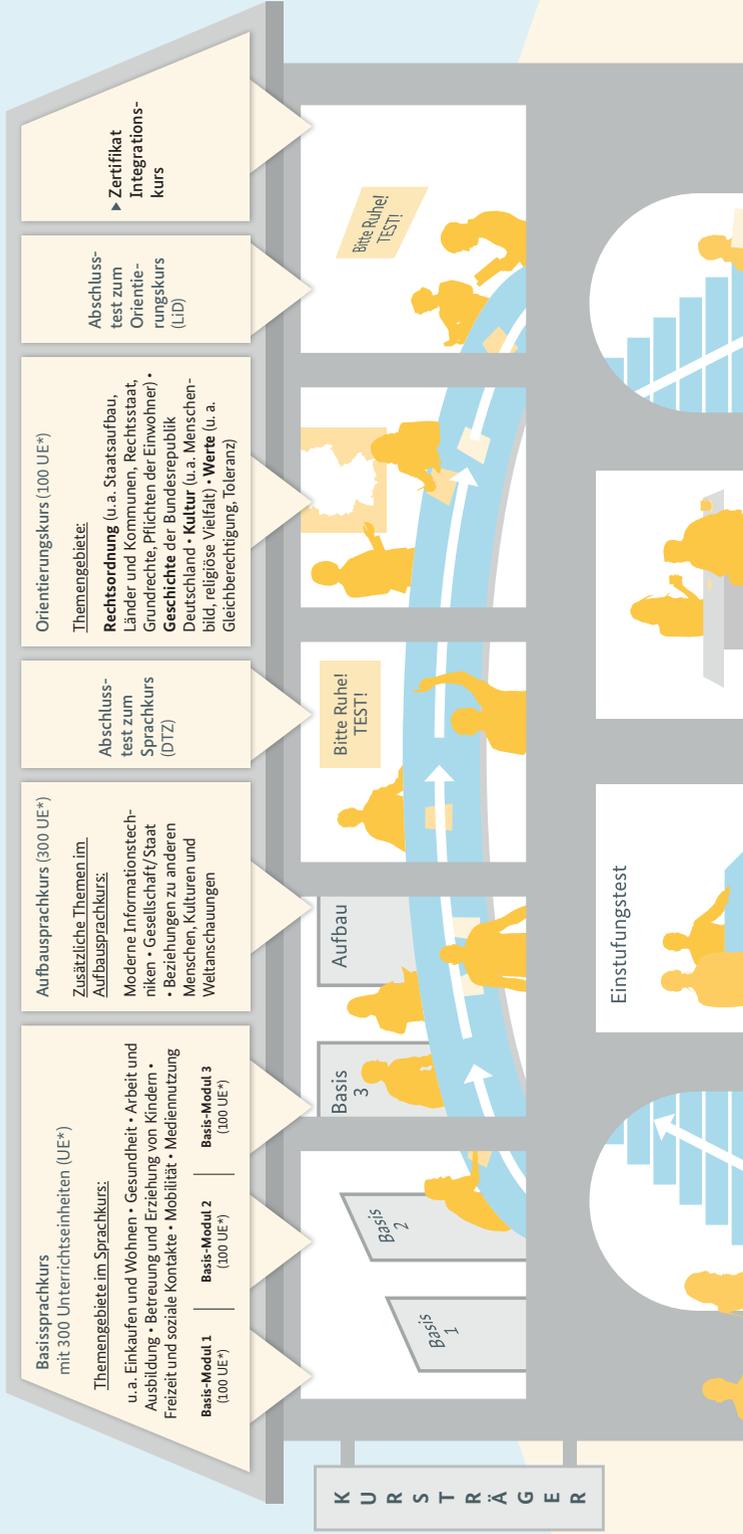
Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel «Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen» zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Sprachenwelt

4



# Bundesamt für Migration und Flüchtlinge



# Der Integrationskurs

## Ziel des Kurses

ist es, die Integration und gesellschaftliche Teilhabe von Zugewanderten zu fördern. Dies wird erreicht durch

- einen **Sprachkurs** mit insgesamt 600 UE\* und
- den **Orientierungskurs** mit 100 UE\*.

Im Sprachkurs erlernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache bis zum Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Hierdurch können sie sich im Alltag zurechtfinden und selbst verständigen.

Im Orientierungskurs erhalten die Teilnehmenden Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Außerdem erfahren die Teilnehmenden im Orientierungskurs, welche Werte in Deutschland besonders wichtig sind.

## Spezielle Integrationskurse

Für Personen mit besonderen Bedürfnissen gibt es spezielle Integrationskurse mit bis zu 1.000 Unterrichtseinheiten\*:

- Jugendintegrationskurse,
- Integrationskurse für Zweitschriftler\*innen,
- Eltern- bzw. Frauenintegrationskurse,
- Integrationskurse mit Alphabetisierung,
- Förderkurse (für bereits länger in Deutschland lebende Menschen, welche die deutsche Sprache nur unvollständig erlernt haben),
- Integrationskurse für Menschen mit Beeinträchtigung. Angeboten werden auch Intensivkurse für Schnelllernende mit insgesamt 430 Unterrichtseinheiten\*.

## Zielgruppe

Berechtigt zur Teilnahme sind:

- alle Spätaussiedlerinnen und Spätaussiedler und neu zugewanderte Menschen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus,
- Ausländerinnen und Ausländer, die bereits länger in Deutschland leben, EU-Bürgerinnen und EU-Bürger sowie besonders integrationsbedürftige Deutsche (auf Antrag im Rahmen verfügbarer Kursplätze),
- Asylbewerberinnen und Asylbewerber mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Personen mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG,
- seit dem 01.08.2019: arbeitsmarktnahe Asylbewerberinnen und Asylbewerber, die vor dem 01.08.2019 eingereist sind.

Verpflichtet zur Teilnahme sind:

- neu zugewanderte Menschen, die sich nicht auf einfache Art in deutscher Sprache mündlich verständigen können bzw. die noch nicht über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen,
- Ausländerinnen und Ausländer, die besonders integrationsbedürftig sind und von der Ausländerbehörde zur Teilnahme aufgefordert werden,
- Ausländerinnen und Ausländer, die Leistungen nach SGB II beziehen und von den Trägern der Grundsicherung zur Teilnahme aufgefordert werden,
- Asylbewerberinnen und Asylbewerber mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Personen mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG können durch die Träger der Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz zu einem Integrationskurs verpflichtet werden,
- seit dem 01.08.2019: arbeitsmarktnahe Asylbewerberinnen und Asylbewerber, die vor dem 01.08.2019 eingereist sind (können durch die Träger der Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz zu einem Integrationskurs verpflichtet werden).

## Einstufungstest

Alle Teilnehmenden müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest absolvieren. Anhand der Testergebnisse wird die jeweilige Person einem bestimmten Kursmodul zugeordnet. Gegebenenfalls wird der Besuch eines speziellen Integrationskurses empfohlen.

## Abschlussstests

Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab der Orientierungskurs mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD). Teilnehmende, die beide Tests erfolgreich bestanden haben, erhalten das „Zertifikat Integrationskurs“.

Wer den Sprachtest nicht mit dem Sprachniveau B1 nach dem GER abschließt, aber immer ordnungsgemäß teilgenommen hat, kann maximal 300 Unterrichtseinheiten des Sprachkurses wiederholen und erneut kostenlos am Abschlussstest teilnehmen.



Weitere Informationen auf  
[www.bamf.de/integrationskurs](http://www.bamf.de/integrationskurs)

\* Eine Unterrichtseinheit (UE) dauert 45 Minuten.

Februar 2022

Herausgeber:

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, 90461 Nürnberg

Druck: Bonifatius GmbH

## **Grundbildung/Alphabetisierung**

Wenn Sie diesen Text lesen können, sind Sie besser dran als circa 7,5 Millionen Deutsche, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, die Schwierigkeiten haben mit den täglichen schriftlichen Dingen und deshalb auf fremde Hilfe angewiesen sind. Damit dies nicht so bleibt, bieten wir Erwachsenen und Jugendlichen an, in kleinen Gruppen das Lesen und Schreiben zu lernen – von Anfang an oder zur Auffrischung und Erweiterung vorhandener Kenntnisse.

Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte, geben Sie ihm bitte unsere Telefonnummer, machen Sie auf das VHS-Angebot aufmerksam. Anrufe werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

4

Sprachenwelt

Für Unternehmen und Personalverantwortliche ist es vielleicht wichtig zu wissen, dass 57 % der funktionalen Analphabeten in Deutschland berufstätig sind. Mit zunehmenden Anforderungen an die Arbeit steigt das Risiko, dass sie ihrem Arbeitsplatz nicht mehr gerecht werden können. Bitte beachten auch Sie unser Angebot und machen Ihre Mitarbeitenden darauf aufmerksam.

**4001** abends  
.....

15 x mittwochs  
17:30 – 19:00 Uhr  
ab 11. September  
20,00 €

Ermäßigung nicht möglich.  
VHS-Geschäftsstelle  
Kierspe  
Katrin Vollmann

### **Besser Lesen und Schreiben können**

In diesem Trainingskurs „Lesen und Schreiben“ können Betroffene in einer kleinen Gruppe gemeinsam ihre Lese- und Schreibkenntnisse verbessern.

Angesprochen sind Menschen, die nicht oder nur mit Schwierigkeiten lesen und schreiben können. In einer kleinen Lerngruppe und in vertrauensvoller Atmosphäre können Erwachsene Lesen und Schreiben lernen oder bereits vorhandene Kenntnisse auffrischen und vertiefen, um den Alltag besser bewältigen zu können. Die Teilnehmenden werden darin unterstützt, Ängste und Hemmungen abzubauen. Voraussetzung ist, dass Deutsch die Muttersprache ist oder dass die Teilnehmenden gut Deutsch sprechen und verstehen können.

Für eine Beratung vereinbaren Sie bitte telefonisch unter 02359-2999 787 bei Katrin Vollmann einen Termin.



ثلاث دورات متقدمة مؤلفة من ١٠٠ حصة دراسية للدورة الواحدة.  
\*تحسين وتطوير المعرفة بالنظام القانوني والتاريخي لألمانيا من خلال  
-دورة توجيهية مؤلفة من ١٠٠ حصة دراسية.  
وفقاً لشروط معينة من الممكن خفض التكلفة المادية لدورة الاندماج أو الإغفاء  
الكامل منها وذلك عن وفقاً لإرشادات المكتب الإتحادي للهجرة واللجوء (BAMF)  
لحجز موعد أو الاستفسار عن معلومات يرجى التواصل على الرقم التالي:

**02359-4644**

## Интеграционные курсы

Интеграционные курсы преследуют цель содействия мигранткам и мигрантам в смысле общественного участия и равенства возможностей. Это должно быть достигнуто путём

- обучения знаний немецкого языка до уровня самостоятельного употребления языка – три основных курса по 100 уроков
- обучения знаний языка и знания по повседневной ориентации – три дополнительных курса по 100 уроков
- обучения знаний в области правопорядка, культуры и истории Германии – ориентировочный курс по 100 уроков

При определённых условиях в соответствии с директивами едерального ведомства по делам мигрантов и беженцев (BAMF) бесплатное участие или участие по сниженным ценам возможно.

**Позвоните, пожалуйста, бюро VHS – номер по телефону 02359–4644 – чтобы договориться о сроке.**

Інтеграційні курси дають можливість для кожної тимчасово переміщеної особи адаптуватися у суспільному і соціальному житті Німеччини.

Для цього запропоновано:

- Курс із німецької мови до рівня самостійного мовлення (три базових курси кожен по 100 академ. годин);
- Курс із мовних навичок та знань для повсякденного орієнтування (три поглиблених курси кожен по 100 академ.годин);
- Орієнтаційний курс із знайомства з правовою системою, культурою та історією Німеччини (один курс 100 академ. годин).

За певних умов можливе зниження витрат або звільнення від витрат відповідно до інструкцій Федерального управління з питань міграції та біженців (BAMF).

**Контактна особа Альманка Уюм Курсларі  
02359-4644**





●●●●●●●●●●  
**Einbürgerungstest**

**4091** nachmittags

**Einbürgerungstest**

Mittwoch, 11. September  
16:30 – 17:30 Uhr

An der VHS Volmetal können Sie den Einbürgerungstest absolvieren, der verpflichtend ist für alle, die die deutsche Staatsbürgerschaft beantragen wollen.

Mittwoch, 09. Oktober  
16:30 – 17:30 Uhr

Der Testfragebogen besteht aus 33 vierteligen Multiple Choice-Aufgaben mit Einfachauswahl. 3 der 33 Aufgaben beziehen sich dabei je nach Hauptwohnsitz der Teilnehmenden auf bundeslandspezifische Inhalte.

Mittwoch, 13. November  
16:30 – 17:30 Uhr

Die Bestehensgrenze für den Nachweis staatsbürgerlicher Kenntnisse liegt bei 17 von 33 Punkten.

Mittwoch, 11. Dezember  
16:30 – 17:30 Uhr

Zur weiteren Beratung und Information wenden Sie sich bitte telefonisch an die VHS-Geschäftsstelle unter der Telefonnummer 02359-4644.

Mittwoch, 15. Januar  
16:30 – 17:30 Uhr

Plätze nach Verfügbarkeit. Anmeldefrist endet vier Wochen vor dem jeweiligen Prüfungstermin!

Mittwoch, 12. Februar  
16:30 – 17:30

Das Anmeldeformular steht als Download zur Verfügung und ist zwingend am PC auszufüllen und unterschrieben als PDF an rothenhaeusler@vhs-volmetal.de zu senden. Eine persönliche Anmeldung ist nach Terminvereinbarung möglich.

Prüfungsgebühr: 25,00 € ist bei Anmeldung fällig.  
Prüfungsort: VHS-Geschäftsstelle, Kierspe

4

Sprachenwelt



# Europäischer Referenzrahmen

Stufe	Am Ende dieser Stufe können Sie			
	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
<b>A1</b>	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten	Formulare, z. B. im Hotel ausfüllen
<b>A2</b>	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
<b>B1</b>	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	persönliche Briefe schreiben
<b>B2</b>	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
<b>C1</b>	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
<b>C2</b>	ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen	sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



## Sprachen lernen an der VHS

Sprachenkenntnisse gehören zur Allgemeinbildung. Sie machen Reisen interessanter, verbessern die Chancen im Beruf, dienen der persönlichen Fortbildung und dem geschäftlichen Einsatz. Sie sind sinnvoll für die Arbeit in einem Gastland, für die Verständigung mit ausländischen KollegInnen, für den Urlaub und den Kontakt mit Freunden aus anderen Ländern sowie für Kontakte in und zu Partnerstädten.

## Sprachenberatung

Durch persönliche Einstufungsberatung bietet die VHS neuen Teilnehmenden mit Vorkenntnissen Hilfestellung bei der Wahl des richtigen Kurses. Denn besonders beim Sprachenlernen ist es wichtig, dass die Lerngruppe möglichst homogen ist.

Bitte wenden Sie sich telefonisch an die Fachbereichsleiterin

Dr. Ayşegül Altun (0 23 59) 46 44.

Für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch finden Sie Online-Einstufungstests auf den Homepages der Lehrbuchverlage.

## Stufeneinteilung der Kurse

Die Fremdsprachenkurse sind in die Stufen 1 bis 10 eingeteilt. Gleichzeitig sind die Kurse den Kompetenzstufen des europäischen Referenzrahmens zugeordnet, nach dem auch die verwendeten modernen Lehrwerke aufgebaut sind.

## Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

Der «Gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen» wurde vom Europarat entwickelt, um Sprachprüfungen und Bildungssysteme in Europa vergleichbar zu machen. Er umfasst sechs Stufen von der Kenntnis einfachster Grundlagen (A1) bis zur perfekten Beherrschung einer Sprache (C2).

Kurse 1 – 3 = Stufe A1

Kurse 4 – 6 = Stufe A2

Kurse 7 – 10 = Stufe B1

## Staffelgebühren bei Sprachkursen

Im Normalfall nehmen an einem Sprachkurs mindestens **10 Personen**, maximal 16 Personen teil.

Es können aber auch Kurse mit **9, 8 oder 7 Teilnehmenden** durchgeführt werden. Dies erlaubt dann ein besonders intensives Lernen. Wir kommen hier dem Wunsch von Teilnehmenden entgegen, die gerne (weiter)lernen möchten auch in einer gegebenenfalls kleineren Gruppe. Die **gestaffelte Gebühr** für eine solche Kursgröße finden Sie im jeweiligen **Kursankündigungstext**. Bitte beachten Sie: Die am **dritten Unterrichtstag** festgestellte **Teilnehmerzahl** im jeweiligen Kurs ist für die Festsetzung des Entgelts verbindlich. Eine nachträgliche Änderung der Teilnehmerzahl hat keine Auswirkung mehr auf die Entgelthöhe.



**4102** abends

.....

15 x dienstags  
17:30 – 20:30 Uhr  
ab 10. September  
143,00 €  
Gesamtschule  
Kierspe  
Dawn Elbourne-Endter

### Englisch intensiv A1 für Anfänger A1 - Intensivkurs für Anfänger mit ersten Vorkenntnissen

Ein Kurs für Anfänger mit allerersten Vorkenntnissen auf der Stufe A1, die einen einfachen Neueinstieg in die englische Sprache unternehmen wollen. Und dabei mit einem Plus an Unterrichtsstunden etwas rascher vorankommen wollen.

Willkommen zu diesem neuen Start in entspannter Runde.

Lehrbuch wird in der ersten Stunde mitgeteilt.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 158,90 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 178,75 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 204,30 €

**4103** vormittags

.....

15 x montags  
9:00 – 12:00 Uhr  
ab 9. September  
143,00 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Dawn Elbourne-Endter

### Englisch intensiv A1 für Anfänger A1 - Intensivkurs für Anfänger mit allerersten Vorkenntnissen

Ein Kurs für Anfänger mit allerersten Vorkenntnissen auf der Stufe A1, die einen einfachen Neueinstieg in die englische Sprache unternehmen wollen. Und dabei mit einem Plus an Unterrichtsstunden etwas rascher vorankommen wollen. Willkommen zu einem neuen Start in entspannter Vormittagsrunde.

Lehrbuch: Fairway new A1, ab Lektion 6/7

Klett Verlag

Bestellnummer: 978-3-12-501610-1

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 158,90€

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 178,75 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 204,30 €

---

## Englisch lernen am Vormittag – mit Muße, Spaß und Leichtigkeit

In diesen Englischkursen am Vormittag wird besonderer Wert auf ein individuell angepasstes Lerntempo gelegt. Englisch wird hier mit Muße gelernt, von Anfang an, ohne Zeitdruck, mit Freude am Gespräch.

---

### Englisch mit Muße 1

A1 - für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Mit Englisch ganz entspannt beginnen, von Anfang an, ohne Zeitdruck, mit Freude am Gespräch. Zusammen mit anderen, für die die Schulzeit vielleicht genauso lange her ist. Hier steht die Freude am Lernen ganz vorn. Das Lehrwerk „Great!“ stellt das Erlernen von Wortschatz und Sprechfähigkeit im Alltag in den Vordergrund, nicht die Grammatik.

Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 1  
Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs  
Klett Verlag  
Bestellnummer: 978-3-12-501480-0

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

**4131**

vormittags

---

15 x mittwochs  
9:00 – 10:30 Uhr  
ab 11. September  
74,00 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Dawn Elbourne-Endter

### Englisch mit Muße – Wiedereinstieg A1

A1

Inhalt siehe Nr. 4131

Welcome! Wiedereinsteiger herzlich willkommen. Dieser Kurs bietet einen neuen Einstieg in die englische Sprache für alle, die über nur geringe, allererste Vorkenntnisse verfügen, zum Beispiel aus 2 bis 3 Semestern an der VHS, die schon eine Weile zurückliegen, oder auch aus lange vergangenen Schultagen. Denn es ist nie zu spät, noch einmal neu zu beginnen.

Lehrbuch: Great! A1  
Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs  
Klett Verlag  
Bestellnummer: 978-3-12-501480-0

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

**4132**

vormittags

---

15 x mittwochs  
10:30 – 12:00 Uhr  
ab 11. September  
74,00 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Dawn Elbourne-Endter

4

Sprachenwelt



**4133** vormittags **Englisch mit Muße - Wiedereinstieg A1**

15 x freitags  
9:00 – 10:30 Uhr  
ab 13. September  
74,00 €  
Stadthalle  
Meinerzhagen

Dawn Elbourne-Endter

Inhalt siehe Nr. 4133  
Lehrbuch: Great! A1  
Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs  
Klett Verlag  
Bestellnummer: 978-3-12-501480-0

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

.....  
**Englisch  
Auffrischung**

**Englisch wieder auffrischen – am Abend oder am Vormittag**

Englisch haben Sie schon einmal in der Schule gelernt, vielleicht bis zur 10. Klasse, vielleicht bis zum Abitur. Alles ist schon einmal da gewesen, aber nun sind sie nicht mehr ganz frisch, die Sprachkenntnisse, der Vokabelschatz könnte einen Ausbau vertragen und die Grammatik ist auch renovierungsbedürftig. Diese Auffrischkurse holen ihre Sprachkenntnisse da ab, wo sie sind.

Welches Kursniveau das richtige für Sie ist, verrät Ihnen der Einstufungstest zu dem Lehrwerk Fairway auf [www.klett.de](http://www.klett.de). Erreichen Sie 20 bis 40 Punkte, so sollten Sie einen Kurs auf dem Niveau A2 belegen, bei 40 bis 60 Punkten auf dem Niveau B1.

**4134** vormittags **Englisch mit Muße – Auffrischung A2**

15 x freitags  
10:30 – 12:00 Uhr  
ab 13. September  
74,00 €  
Stadthalle  
Meinerzhagen  
Dawn Elbourne-Endter

Wir frischen in diesem Semester noch einmal unsere Kenntnisse auf der Stufe A2 auf.  
Lehrbuch: Great A2  
Klett Verlag  
Bestellnummer: 978-3-12-501482-4

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €



## English with a nice cup of tea

Auffrischung A1/A2

Sie denken Ihr Englisch ist nach einer längeren Pause nicht mehr das Beste? Dann lassen Sie es uns auffrischen. Mit dem multimedialen Lernpaket Easy English A1 werden wir gemeinsam Leute treffen, ein Café, einen Pub besuchen, einkaufen gehen und uns über Hobbys, Familie und Beruf und vieles mehr unterhalten.

Und wie jede/r Engländer\*in weiß, hilft eine gute Tasse Tee in jeder Lebenslage. So auch beim Lernen und Arbeiten. Mit dieser Begleitung sollte der Wiedereinstieg in die englische Sprache also gut gelingen –und hoffentlich auch gut schmecken!

Lehrbuch: Sterling Silver Englisch für Senioren 1

Cornelsen Verlag

Bestellnummer: 978-3-464-20578-5

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

## Englisch Auffrischung A2

Einfache Vorkenntnisse

Sich in Englisch wieder aktiv verständigen zu können, ist Ihr Ziel? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Eingeladen sind alle, die vor längeren Jahren Englisch einmal in der Schule bis Klasse 10 gelernt haben und nun ihre noch vorhandenen einfachen Grundkenntnisse wiederauffrischen und neu verfestigen wollen.

Lehrbuch: Fairway Refresher A2

Klett Verlag

Bestellnummer: 978-3-12-501470-1

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

**4135** nachmittags

15 x dienstags

15:30 – 17:00 Uhr

ab 10. September

74,00 €

Kulturort 8Giebel

Schalksmühle

Gesa Sanders

**4151** abends

15 x montags

18:00 – 19:30 Uhr

ab 9. September

74,00 €

Kulturort 8Giebel

Schalksmühle

Dorothea Appel

4

Sprachenwelt



**4152** abends

.....

15 x mittwochs  
19:30 – 21:00 Uhr  
ab 11. September  
74,00 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Peter Jacobs

**Englisch Auffrischung A2**

Einfache Vorkenntnisse

Inhalt siehe Nr. 4151  
Lehrbuch: Brush up A2  
Hueber Verlag  
Bestellnummer: 978-3-19-002936-5

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

**4153** abends

.....

15 x donnerstags  
19:30 – 21:00 Uhr  
ab 12. September  
74,00 €  
Schulzentrum  
Rothenstein  
Meinerzhagen  
Peter Jacobs

**Englisch Auffrischung A2 / B1**

Einfache Vorkenntnisse

Inhalt siehe Nr. 4151  
Lehrbuch: Refresh Now A2  
Klett Verlag  
Bestellnummer: 978-3-12-605187-3

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

**4154** vormittags

.....

15 x montags  
9:30 – 11:00 Uhr  
ab 9. September  
74,00 €  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid  
Barbara Brockschmidt

**Englisch – Auffrischung und Wiedereinstieg B1**

Mittlere Vorkenntnisse

Sprachen, die man zwar gelernt hat, aber nicht regelmäßig anwendet, geraten leicht in Vergessenheit. Durch gezielte Übungen und authentische Beispiele werden wir dieses Wissen im Kurs wieder auffrischen und mit neuem Leben füllen. Der Kurs lädt alle ein, die Ihre Englischkenntnisse pflegen oder einen Neubeginn in Englisch wagen möchten.

Lehrbuch: Wird in der 1. Kursstunde genannt.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

## Englisch Auffrischung B1

Mittlere Vorkenntnisse

Sie sind eingeladen, in einer entspannten Lernatmosphäre ihre Englischkenntnisse wiederaufzufrischen und zu aktivieren. Sprechen und Verstehen stehen dabei im Mittelpunkt. Sie lernen, sich in Gesprächen mit anderen auszudrücken und ihre Meinung zu aktuellen Themen zu äußern. Lebendige Dialoge und interessante, spannende und humorvolle Texte bilden dabei die Grundlage und natürlich wird auch die wichtigste Grammatik wiederaufgefrischt.

Der Kurs berücksichtigt unterschiedliche sprachliche Bedürfnisse und den jeweils individuellen Kenntnisstand jedes Einzelnen.

Sie sollten über Englischkenntnisse aus einem Realschul- oder Gymnasialabschluss verfügen, der jedoch schon einige Jahre zurückliegen kann.

Lehrbuch wird in der ersten Stunde mitgeteilt.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

## Englisch Auffrischung B1

Mittlere Vorkenntnisse

Inhalt siehe Nr. 4155

Der Kurs berücksichtigt unterschiedliche sprachliche Bedürfnisse und den jeweils individuellen Kenntnisstand jedes Einzelnen.

Sie sollten über Englischkenntnisse aus einem Realschul- oder Gymnasialabschluss verfügen, der jedoch schon einige Jahre zurückliegen kann.

Lehrbuch: Brush up B1

Hueber Verlag

Bestellnummer: 978-3-19-002937-2

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

**4155**

abends

15 x montags

18:30 – 20:00 Uhr

ab 9. September

74,00 €

Gesamtschule

Kierspe

Dawn Elbourne-Endter

**4156**

abends

15 x dienstags

17:15 – 18:45 Uhr

ab 10. September

74,00 €

Schulzentrum

Rothenstein

Meinerzhagen

Dorothea Appel

4

Sprachenwelt



**4157** abends

15 x donnerstags  
 17:30 – 19:00 Uhr  
 ab 12. September  
 74,00 €  
 VHS im Lern- und  
 Begegnungszentrum  
 Halver  
 Annegret Escher

**Englisch Auffrischung B1**

Mittlere Vorkenntnisse

Inhalt siehe Nr. 4155

Der Kurs berücksichtigt unterschiedliche sprachliche Bedürfnisse und den jeweils individuellen Kenntnisstand jedes Einzelnen.

Sie sollten über Englischkenntnisse aus einem Realschul- oder Gymnasialabschluss verfügen, der jedoch schon einige Jahre zurückliegen kann.

Lehrbuch: Brush up B1

Hueber Verlag

Bestellnummer: 978-3-19-002937-2

Zusätzlich: Lektüre, die im Kurs genannt wird

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

**4158** abends

15 x dienstags  
 17:30 - 19:00 Uhr  
 ab 10. September  
 74,00 €  
 Kulturort 8Giebel  
 Schalksmühle  
 N.N.

**Englisch intensiv Auffrischung B1**

Der Unterrichtsabend wird kurzweilig und abwechslungsreich gestaltet, sodass der Spaß beim Lernen motiviert.

Der Kurs lädt ein zum intensiven Auffrischen und Weiterlernen der englischen Sprache auf dem Niveau B1.

Neueinsteiger mit Vorkenntnissen auf den Anfängen der Stufe B1 (zum Beispiel 35-40 Punkte im Englisch-Einstufungstest), denen es wichtig ist, möglichst intensiv ihre Kenntnisse in der englischen Sprache wieder auf- und auszubauen, sind herzlich willkommen.

Lehrbuch & Lektüre werden in der ersten Stunde mitgeteilt.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

## Englische Konversation – am Vormittag oder am Abend

Lockere Gesprächsrunden, in denen Sie die Englischkenntnisse aus der Schulzeit wieder aufleben lassen können, erwarten Sie. Hier werden Kurzgeschichten gelesen, Lektüren der unterschiedlichsten Art, seien es Zeitungsartikel oder Reiseberichte, hier wird diskutiert über Aktuelles und Interessantes aus dem englischen Königreich, dem Commonwealth oder den USA. Newcomers are always welcome!

### Englische Kurzgeschichten – Lektüre und Gespräch A2

Wir lesen und diskutieren einfache, aber spannende oder amüsante englische Kurzgeschichten und wiederholen dabei, wenn es sich ergibt, englische Grammatik. Auch sprechen wir über tagesaktuelle Themen anhand von Artikeln der BBC News.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 72,00 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 81,00 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 92,60 €

### Englisch im Gespräch A2/B1

Wir lesen kleinere Lektüren und diskutieren über ausgewählte interessante, kurzweilige und tagesaktuelle Themen anhand von Artikeln der BBC News. Dabei wiederholen wir englische Grammatik und besuchen einmal im Jahr ein englischsprachiges Theaterstück.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 72,00 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 81,00 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 92,60 €

**4171** vormittags

13 x donnerstags  
9:00 – 10:30 Uhr  
ab 19. September  
64,80 €  
Rathaus  
Kierspe  
Maria Tsibouki-Nöhring

**4172** vormittags

13 x donnerstags  
11:00 – 12:30 Uhr  
ab 19. September  
64,80 €  
Rathaus  
Kierspe  
Maria Tsibouki-Nöhring



**4173** vormittags

15 x donnerstags  
8:45 – 10:15 Uhr  
ab 12. September  
74,00 €  
Stadthalle  
Meinerzhagen  
Irmhild Terlinde

**English Conversation**

B1

In einer lockeren, zwanglosen Atmosphäre können Sie in diesem Kurs Ihre Englischkenntnisse anwenden, aktiv halten und wieder auffrischen. Kurze Texte wie Zeitungsartikel und Kurzgeschichten liefern uns den Gesprächsstoff, Grammatik- und Wortschatzübungen ergänzen das Programm nach Wunsch.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

**4174** abends

15 x donnerstags  
18:00 – 19:30 Uhr  
ab 12. September  
74,00 €  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid  
Dorothea Appel

**We talk about... – Englische Runde**

Mittlere bis gute Vorkenntnisse B1

Sie sind eingeladen zu einem Kurs, in dem Sie Ihre mittleren oder auch guten Englischkenntnisse in Gesprächen rund um spannende Themen und Fragestellungen anwenden und aktiv halten können. Besondere lebendige Themen für lebhaftige Gespräche und interessante Diskussionen z. B. „Unusual experiences“, „Moving between cultures“ oder „A sense of adventure“ bietet unser Lehrbuch „In Conversation“

Lehrbuch: In Conversation I, B1-B2  
Klett Verlag  
ISBN: 978-1-12-501555-5

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

**Kursleiter/innen gesucht für die VHS-Sprachenwelt**

Wir suchen Kursleiter/innen für alle Sprachen, insbesondere Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch, aber auch Schwedisch, Norwegisch, Niederländisch, Polnisch, Griechisch, Türkisch. Und vielleicht auch für die eine oder andere Sprache, die hier nicht aufgelistet ist. Wenn Sie Interesse an einer Tätigkeit als freiberufliche/r Kursleiter/in auf Honorarbasis an der VHS Volmetal haben, bitte rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine Mail an die Fachbereichsleiterin Dr. Ayşegül Altun, Tel. 02359-4644, altun@vhs-volmetal.de

## Englisch für den Beruf

Der Unterricht und die Lehrwerke sind speziell ausgerichtet auf Themen, Situationen und Vokabular aus dem Berufs- bzw. Geschäftsleben. Hier werden zum einen Ihre Englischkenntnisse aus der Schule wieder aufgefrischt und zum anderen erweitert um sprachliche Kompetenzen, die speziell im beruflichen Zusammenhang gebraucht werden.

### Business English A2

Einfache Vorkenntnisse

In diesem Kurs geht es in den Texten und Übungen zu Grundlagen der englischen Sprache um typische Situationen und Themen der Arbeitswelt. Wenn Sie also Ihre einfachen Englischkenntnisse aus einem eventuell länger zurückliegenden Schulabschluss speziell für die Verwendung im Beruf auffrischen und weiterentwickeln wollen, sind Sie hier genau richtig.

Lehrwerk: Wird in der ersten Stunde mitgeteilt.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

### Business English B1

Mittlere Vorkenntnisse

Ein Kurs für alle, die im täglichen Geschäftsleben Englisch sprechen müssen und ihre sprachlichen Fähigkeiten verbessern wollen. Wir beschäftigen uns mit der tagtäglichen Praxis und verschiedenen Szenarien des modernen Geschäftslebens, eignen uns nützliche Redewendungen an, üben professionelle und sichere Gesprächsfähigkeit im Arbeitsleben ein.

Sie sollten über Englischkenntnisse aus einem guten mittleren Schulabschluss verfügen.

Lehrbuch wird in der 1. Unterrichtsstunde genannt.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

4181

abends

15 x montags  
19:30 – 21:00 Uhr  
ab 9. September  
74,00 €  
Kulturort 8Giebel  
Schalksmühle  
Dorothea Appel

4182

abends

15 x dienstags  
19:00 – 20:30 Uhr  
ab 10. September  
74,00 €  
Schulzentrum  
Rothenstein  
Meinerzhagen  
Dorothea Appel



**4183K** Wochenende

Samstag, 9. November  
 Sonntag, 10. November  
 10:00 – 16:00 Uhr  
 85,00 €  
 VHS-Geschäftsstelle  
 Kierspe  
 Michaela Paschalidou

Kleingruppenkurs mit mindestens  
 5-7 Teilnehmenden

**Telephoning in English**

A2/B1

Telefonate auf Englisch führen zu sollen, empfinden viele trotz vorhandener Sprachkenntnisse in beruflichen Zusammenhängen oft noch einmal als eine ganz besondere Herausforderung. Wer trainieren will, sicher und kompetent englische Telefonate zu führen, ist hier genau richtig. Anhand verschiedener Situationen wie z.B. Anfragen per Telefon, Bestellungen aufgeben und Buchungen vornehmen, wird zum einen das Vokabular erweitert, zum anderen werden typische Redewendungen und Floskeln eingeübt, sodass sie in der entsprechenden Situation spontan angewandt werden können. Ziel ist es, Souveränität aufzubauen und die Teilnehmenden an eine authentische Gesprächsführung heranzuführen, die insbesondere die besondere britische Freundlichkeit berücksichtigt. Da es im Seminar um verschiedene eigenständige Themenbereiche und Situationen geht, die lexikalisch durch Vokabellisten etc. untermauert werden, sind unterschiedliche Vorkenntnisse der Teilnehmenden kein Problem. Unterrichtsmaterial wird in kopierter Form zur Verfügung gestellt. Der Kurs ist für eine Kleingruppe eingerichtet und ermöglicht so ein besonders intensives Lernen.

Die Zeiten  
 ändern sich.

Ihr Unternehmen  
 auch.

**Firmenschulungen:  
 Sprechen Sie uns an**

Dr. Aysegül Altun  
 Tel. 02359 2 999 794  
 altun@vhs-volmetal.de

**Wir bieten Ihnen Qualifizierung nach Maß.**

Unsere langjährige Erfahrung als Weiterbildungseinrichtung ist Ihr Vorteil. Viele Unternehmen in der Region gehören zu unseren Partnern.

**Unsere Schulungsangebote**



**Sprachentraining**

in allen Fremdsprachen aus unserem Programm.



**Personalentwicklung**

rund um Organisation und Kommunikation



**EDV-Schulung**

in allen gängigen Anwenderprogrammen



**Betriebliche Gesundheitsförderung**

Entspannungstechniken, Rückentraining, Prophylaxe

.....  
**Französisch-Einstufungstest**

Wenn Sie über Französisch-Vorkenntnisse verfügen und feststellen wollen, welche Stufe unserer VHS-Kurse die Richtige für Sie ist, finden Sie den Online-Einstufungstest zu unserem verwendeten **Lehrwerk on y va!** auf der homepage des Hueber-Verlags unter der Kategorie „**Romanische und weitere Sprachen**“

.....

**Französisch 1**

A1 – für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: On y va! A1

Hueber Verlag

Bestellnummer: 978-3-19-103325-5

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

**4201**

abends

.....  
 15 x donnerstags

19:45 – 21:15 Uhr

ab 12. September

74,00 €

Bildungszentrum

Rahlenberg

Herscheid

Dorothea Appel

**Französisch - Einstieg kompakt**

A1 – für Anfänger ohne Vorkenntnisse

An diesem Wochenende erfahren Sie die allerersten Grundlagen der französischen Sprache in einer komfortablen Kleingruppe, die intensives und individuelles Lernen ermöglicht. Sie lernen Aussprachebesonderheiten kennen und erste wichtige Sätze, um sich vorzustellen und Informationen einzuholen, die Sie insbesondere bei einer Frankreichreise brauchen. Themen sind dabei typische Situationen wie z.B. Einkaufen, im Hotel oder die Frage nach dem Weg und wie man sie mit einfachen Sätzen meistern kann.

Unterrichtsmaterial gibt es vor Ort in Form von Kopien von der Kursleiterin.

**4202K**

Samstag

.....  
 2 x samstags

9:00 – 13:00 Uhr

ab 9. November

55,00 €

VHS-Geschäftsstelle

Kierspe

Christiane Klamm

Kleingruppenkurs mit mindestens

5-7 Teilnehmenden



**4203**

abends

15 x dienstags  
17:20 – 18:50 Uhr  
ab 10. September  
78,00 €  
Schulzentrum  
Rothenstein  
Meinerzhagen  
Christiane Klamm



## Französisch – Wiedereinstieg A1 mit vhs.cloud

Dieser Kurs lädt zur Auffrischung Ihrer ersten Französischkenntnisse auf der Anfängerstufe A1 ein. Der gemeinsame Erfolg beim Erlernen einer Sprache, das macht einen VHS-Kurs aus. In der vhs.cloud, dem bundesweiten gemeinsamen Portal der Volkshochschulen, ist zusätzlich für diesen Kurs ein virtueller „Klassenraum“ eingerichtet als Ergänzung zu den Präsenzabenden. Dort kann man die Aufgaben und Dokumente ansehen und herunterladen. Im Kurs wird besonders Zeit für das Sprechen anhand von Sprachspielen, Rollenspielen und Partnerarbeit eingeplant.

Lehrbuch: Rencontres A1  
Klett Verlag  
Bestellnummer: 978-3125296428

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 86,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 98,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 109,70 €

**4204**

vormittags

15 x montags  
10:30 – 12:00 Uhr  
ab 9. September  
78,00 €  
Stadthalle  
Meinerzhagen  
Christiane Klamm



## Zeit für Französisch – mit vhs.cloud

Auffrischung A2 am Morgen

Sie haben früher einmal Französisch gelernt, aber es ist schon lange her? Jetzt haben Sie endlich Zeit, um Ihre Kenntnisse aufzufrischen und weiterzuentwickeln? Wir beschäftigen uns mit vielfältigen Themen, die für den Alltag nützlich sind und nutzen die Anregungen und Übungen eines Lehrwerks der Stufe A2, um wieder fit in Französisch zu werden.

In der vhs.cloud, dem bundesweiten gemeinsamen Portal der Volkshochschulen, ist für diesen Kurs ein virtueller „Klassenraum“ eingerichtet als Ergänzung zu den Präsenzabenden. Dort kann man die Aufgaben und Dokumente ansehen und herunterladen. Im Kurs wird besonders Zeit für das Sprechen anhand von Sprachspielen, Rollenspielen und Partnerarbeit eingeplant.

Lehrbuch und Lektüre werden in der ersten Stunde mitgeteilt.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 86,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 98,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 109,70 €



## Französisch Konversation und Auffrischung B1

**4205**

abends

Sie haben 3-4 Jahre lang (oder auch mehr) die französische Sprache gelernt und wollen nun die vorhandenen Kenntnisse auffrischen, vertiefen und erweitern? In diesem Konversationskurs unterhalten wir uns über interessante Alltagsthemen sowie Wissenswertes über Land und Leute und die französische Kultur.

15 x mittwochs  
18:30 – 20:00 Uhr  
ab 11. September  
74,00 €  
Kulturort 8Giebel  
Schalksmühle  
Rachel Voß

Lehrbuch: Rencontres en français B1  
Klett Verlag  
Bestellnummer: 978-3-12-529649-7

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

## Parlons français

B1/B2

Sie haben bereits 3 bis 4 Jahre (ruhig auch mehr) Französisch gelernt, vielleicht liegt das auch schon einige Zeit zurück. Nun wollen Sie die vorhandenen Kenntnisse auffrischen, vertiefen und erweitern. Sie unterhalten sich in diesem Kurs auf abwechslungsreiche Weise über Alltagsthemen, üben die notwendigen sprachlichen Strukturen und erfahren viel Wissenswertes über Land und Leute.

**4206**

abends

15 x dienstags  
18:15 – 19:45 Uhr  
ab 10. September  
74,00 €  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid  
Perrine Drubel

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

4

Sprachenwelt





## Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde mitgeteilt.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 56,70 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 63,75 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 72,86 €

## Italienisch 1/2

A1 – auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs sind auch Anfänger ohne Vorkenntnisse herzlich willkommen, denn wir beginnen das Semester mit dem nochmaligen Einstieg und der Wiederholung der ersten beiden Lektionen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 5

Auffrischung der Anfangslektionen.

Hueber Verlag

Bestellnummer: 978-3-19-205438-9

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

## Italienisch 3

A1

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 7

Hueber Verlag

Bestellnummer: 978-3-19-205438-9

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

## 4302

abends

10 x dienstags

19:00 – 21:30 Uhr

ab 1. Oktober

51,00 €

Bildungszentrum

Rahlenberg

Herscheid

Dr. Claudia Schulz

## 4303

vormittags

15 x montags

10:00 – 11:30 Uhr

ab 9. September

74,00 €

VHS im Lern- und

Begegnungszentrum

Halver

Rosanna Tamburrelli

## 4304

abends

15 x donnerstags

17:30 – 19:00 Uhr

ab 12. September

74,00 €

VHS im Lern- und

Begegnungszentrum

Halver

Rosanna Tamburrelli

4

Sprachenwelt



**4305** vormittags

15 x montags

11:45 – 13:15 Uhr

ab 9. September

74,00 €

Bürgerzentrum

im Lern- und

Begegnungszentrum

Halver

Rosanna Tamburrelli

**Italienisch Auffrischung A1/A2**

Von A1 zu A2

Sie sind herzlich eingeladen zu einer Auffrischung Ihrer Italienischkenntnisse von der Stufe A1 zu A2. Wir steigen neu ein in die ersten Lektionen unseres Lehrwerks zu Beginn der Stufe A2, wiederholen zusammen mit Neueinsteigern aber gerne auf Wunsch noch einmal ausgewählte Themen und Kapitel aus dem Ende der Stufe A1 zum Einstieg in den Kurs.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 ab Lektion 6

Hueber Verlag

Bestellnummer: 978-3-19-205438-9

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

**4306** abends

15 x montags

19:00 – 20:30 Uhr

ab 9. September

74,00 €

Schulzentrum

Rothenstein

Meinerzhagen

Dunja Landi

**Italienisch 3**

A1

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2

Hueber Verlag

Bestellnummer: 978-3-19-205438-9

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

## Spanisch-Einstufungstest

Wenn Sie über Spanisch-Vorkenntnisse verfügen und feststellen wollen, welche Stufe unserer VHS-Kurse die Richtige für Sie ist, finden Sie den Online-Einstufungstest zum Lehrwerk **Con Gusto** auf der Homepage des Klett-Verlags.

## Spanisch - Einstieg kompakt

A1 – für Anfänger ohne Vorkenntnisse

An diesem Wochenende erfahren Sie die allerersten Grundlagen der spanischen Sprache in einer komfortablen Kleingruppe, die intensives und individuelles Lernen ermöglicht. Sie lernen Aussprachebesonderheiten kennen und erste wichtige Sätze, um sich vorzustellen und Informationen einzuholen, die Sie insbesondere bei einer Spanienreise brauchen. Themen sind dabei typische Situationen wie z.B. einkaufen, im Hotel oder die Frage nach dem Weg und wie man sie mit einfachen Sätzen meistern kann.

Unterrichtsmaterial gibt es vor Ort in Form von Kopien von der Kursleiterin.

**4401K** Wochenende

Samstag, 28. September

Sonntag, 29. September

10:00 – 16:00 Uhr

85,00 €

VHS-Geschäftsstelle

Kierspe

Michaela Paschalidou

Kleingruppenkurs mit mindestens  
5-7 Teilnehmenden

## Spanisch 1 für Anfänger

A1- für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch wird in der ersten Stunde mitgeteilt.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

**4402** abends

15 x montags

19:30 – 21:00 Uhr

ab 9. September

74,00 €

VHS im Lern- und

Begegnungszentrum

Halver

Michaela Paschalidou



**4403** vormittags

.....

15 x mittwochs  
 18:00 – 19:30 Uhr  
 ab 11. September  
 74,00 €  
 Bildungszentrum  
 Rahlenberg  
 Herscheid  
 Barbara Brockschmidt

**Spanisch 1 für Anfänger**

A1- für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1  
 Klett Verlag  
 Bestellnummer: 978-3-12-514671-6

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
 Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
 Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

**4404** abends

.....

15 x montags  
 19:30 – 21:00 Uhr  
 ab 9. September  
 74,00 €  
 Kulturort 8Giebel  
 Schalksmühle  
 Barbara Brockschmidt

**Spanisch 2**

A1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 3  
 Klett Verlag  
 Bestellnummer: 978-3-12-514671-6

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
 Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
 Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

**4405** vormittags

.....

15 x donnerstags  
 11:00 – 12:30 Uhr  
 ab 12. September  
 74,00 €  
 Bildungszentrum  
 Rahlenberg  
 Herscheid  
 Barbara Brockschmidt

**Spanisch mit Muße 3**

A1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 6  
 Klett Verlag  
 Bestellnummer: 978-3-12-514671-6

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
 Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
 Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

## Spanisch 3 mit vhs.cloud

A1

Der gemeinsame Erfolg beim Erlernen einer Sprache, das macht einen VHS-Kurs aus. Darüber hinaus ist in der vhs.cloud, dem bundesweiten gemeinsamen Portal der Volkshochschulen, für diesen Kurs ein virtueller „Klassenraum“ eingerichtet als Ergänzung zu den Präsenzabenden. Dort kann man die Aufgaben und Dokumente ansehen und herunterladen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1  
Klett Verlag  
Bestellnummer: 978-3-12-514671-6

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 86,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 96,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 109,70 €

## Spanisch Auffrischung A2

Wir frischen unsere Spanischkenntnisse auf der Stufe A2 wieder auf und beginnen mit den ersten Lektionen auf dieser Stufe. Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen, die hier neu oder noch einmal einsteigen wollen, sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2  
Klett Verlag  
Bestellnr.: 978-3-12-514677-8

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

## 4406 Präsenz + vhs.cloud

15 x mittwochs  
17:50 – 19:20 Uhr  
ab 11. September  
78,00 €  
VHS-Geschäftsstelle  
Kierspe  
Christiane Klamm



## 4407

abends

15 x montags  
18:00 – 19:30 Uhr  
ab 9. September  
74,00 €  
Kulturort 8Giebel  
Schalksmühle  
Barbara Brockschmidt

4

Sprachenwelt



**4408** Präsenz + vhs.cloud

15 x dienstags  
19:00 – 20:30 Uhr  
ab 10. September  
78,00 €  
Schulzentrum  
Rothenstein  
Meinerzhagen  
Christiane Klamm

**Spanisch Auffrischung A2  
mit vhs.cloud und Lektüren**

Anhand des Lehrbuchs, interessanter Lektüren, Kurzgeschichten, Zeitungsartikel, kurzweiliger Grammatik- und Wortschatzspiele sowie Partnerarbeit frischen wir unsere Spanischkenntnisse und die Redemittel zum Sprechen wieder auf. Auch nutzen wir die vhs.cloud als Ergänzung zu unseren Präsenzabenden.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A2*  
Cornelsen Verlag  
Bestellnummer: 978-3-06-120935-3

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 86,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 96,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 109,70 €

**4409K** abends

10 x donnerstags  
17:30 – 19:00 Uhr  
ab 12. September  
105,00 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Christiane Klamm

**Spanisch Auffrischung B1**

Ein Kurs für fortgeschrittene Spanischlernende, die ihre Sprachkenntnisse auf der Stufe B1 aktivieren und erweitern möchten.

Lehrbuch bzw. Lektüren werden in der ersten Stunde mitgeteilt.

Kleingruppenkurs mit 5-7 Teilnehmenden

.....

**Schwedisch,  
Isländisch**

**4501** abends

13 x mittwochs  
18:30 – 20:00 Uhr  
ab 25. September  
64,80 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Charlotte  
Fasth-Zwitzerloot

**Schwedisch 3**

A1

Lehrbuch: *Javisst!*, aktuell A1+ ab Lektion 7  
Hueber Verlag  
Bestellnummer: 978-3-19-105405-2

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 72,00 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 81,00 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 92,60 €



## Schwedisch 7

A2

Lehrbuch: Javisst!, ab Lektion 16  
Hueber Verlag  
Lehrbuch Bestellnummer: 978-3-19-005405-3  
Arbeitsbuch Bestellnummer: 978-3-19-015405-0

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 72,00 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 81,00 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 92,60 €

## Ukrainisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde mitgeteilt.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 56,70 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 63,75 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 72,90 €

## Polnisch Auffrischung A2 - Onlinekurs

A2

Wenn sie bereits über einfache Polnischkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen in diesem Kurs, an dem sie ganz unabhängig von Ihrem Wohnort teilnehmen können. Wir frischen diese Kenntnisse online wieder auf, in lockerer Runde und mit viel Freude am Gespräch, vielfältigen Themen rund um das Land Polen und seine Menschen, neuen Erfahrungen und Begegnungen. Das Lehrbuch bzw. die Unterrichtslektüre werden in der 1. Kursstunde besprochen.

Der Kurs findet als Videokonferenz online statt. Sie benötigen nur einen Laptop oder ein Tablet mit eingebauter Kamera und Mikrophon. Sie müssen kein Programm herunterladen, sie bekommen vom Kursleiter einen Link zur Videokonferenz per Mail zugeschickt.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,00 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

**4502**

abends

13 x dienstags  
18:30 – 20:00 Uhr  
ab 24. September  
64,80 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Charlotte  
Fasth-Zwitzerloot

## Ukrainisch, Polnisch

**4601**

abends

10 x montags  
18:00 – 19:30 Uhr  
ab 9. September  
51,00 €  
Gesamtschule  
Kierspe  
Kateryna Prykhodko

**4602VK**

abends

15 x dienstags  
18:00 – 19:30 Uhr  
ab 10. September  
74,00 €  
online  
Thomas Dobrakowski

4

Sprachenwelt



.....  
**Griechisch,  
Türkisch**

**4701** abends

.....  
15 x dienstags  
18:00 – 19:30 Uhr  
ab 10. September  
74,00 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Michaela Paschalidou

**Griechisch 1**  
A1

Lehrbuch wird in der ersten Stunde mitgeteilt.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

4

Sprachenwelt

**4702** abends

.....  
15 x montags  
18:00 – 19:30 Uhr  
ab 9. September  
74,00 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Michaela Paschalidou

**Griechisch 3**  
A2

Lehrbuch: Pame! A2, ab Lektion 1  
Hueber Verlag

Lehrbuch Bestellnummer: 978-3-19-005462-6  
Arbeitsbuch, digitalisierte Ausgabe  
Bestellnummer: 978-3-19-055462-1

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

**4703** abends

.....  
15 x donnerstags  
17:30 – 19:00 Uhr  
ab 12. September  
74,00 €  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid  
Nilüfer Han

**Türkisch 1**

A1 - für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde mitgeteilt.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €  
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €  
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €



Kommunikation  
Kompetenzen  
Organisation  
Xpert-Business

Foto: fotolia



## Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbar und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen der Schwerpunkte des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab. Individuell beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche.

Berufszentrum

5

**5001** abends

Dienstag, 19. November  
19:00 – 20:30 Uhr  
gebührenfrei  
Anmeldung erforderlich  
VHS-Geschäftsstelle  
Kierspe  
Anna Peter

Infoveranstaltung in Kooperation  
mit dem AIFS Deutschland –  
American Institute For Foreign  
Study

**Join the world:  
Au Pair und Work & Travel weltweit**

Das Abi oder Bachelorstudium ist geschafft, die Ausbildung oder das Studium beendet. Jetzt möchtest du einfach mal raus aus Deutschland und das nicht nur für ein paar Wochen. Neue Länder und Kulturen kennenlernen, internationale Freundschaften knüpfen, Sprachkenntnisse aufpolieren, den eigenen Horizont erweitern und persönliche Entfaltung sind nur einige Vorteile, die ein Auslandsaufenthalt mit sich bringt.

Verschaffe dir zusammen mit Freunden und Eltern einen ersten Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten in Übersee oder Europa zu arbeiten:

- als Au Pair mit Aufgaben in der Kinderbetreuung und als Familienmitglied in einer Gastfamilie
- Reisen und Arbeiten nach Lust und Geldbeutel mit dem Working-Holiday-Visum
- ehrenamtliches Engagement in Freiwilligenprojekten im Natur- und Umweltschutz oder im sozialen Bereich
- Sommerjobs, Auslandspraktika und Farnaufenthalte
- Studium an einer renommierten Hochschule im Ausland
- Adventure Trips

Zielgruppe: Junge Erwachsene von 16 bis 30 Jahren und deren Eltern

**5002VK** online

Montag, 30. September  
18:00 – 19:30 Uhr  
gebührenfrei  
Anmeldung erforderlich  
online  
Marietta Krompaß

Infoveranstaltung in Kooperation  
mit der Zentralen Studien-  
beratung der FernUniversität  
in Hagen

**Berufsbegleitend Studieren mit und ohne Abitur –  
Das Universitätsstudium an der FernUniversität  
in Hagen**

Die Studienberatung der Fernuniversität informiert nicht nur über die Studiengänge, die wissenschaftlichen Weiterbildungsangebote, den Studienablauf und die Besonderheiten des Fernuni-Studiums, sondern auch über die Voraussetzungen, um mit und ohne Abitur zu einem Universitätsabschluss zu kommen.

Das Studienkonzept der Fernuniversität bietet den Studierenden maximale örtliche und zeitliche Flexibilität, im berufsbegleitenden Teilzeit- wie im Vollzeitstudium.

Die universitären staatlichen Bachelorabschlüsse qualifizieren für Masterstudiengänge, die ebenfalls von der Fernuniversität angeboten werden.

Studiert wird auf Basis einer speziellen Fernstudiendidaktik mit schriftlichen und digitalen Medien.

Eine Einschreibung ist möglich in Studiengängen der Fakultäten für Kultur- und Sozialwissenschaften, Psychologie, Mathematik und Informatik, Wirtschaftswissenschaft



sowie Rechtswissenschaft.

In dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie, welche Studiengänge es gibt, welche Zugangsvoraussetzungen gelten, wie ein Fernstudium abläuft und Sie können Ihre ganz individuellen Fragen stellen.

Die Veranstaltung ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich. Diese Veranstaltung findet online mit Zoom statt. Zugangsdaten erhalten Sie kurz vorher.

.....  
**Kommunikation**

### **Plötzlich Führungskraft**

Oft wird man ins kalte Wasser geworfen - in diesem Seminar lernen Sie mithilfe von fachlichem Input, Fallbeispielen und Praxisübungen Ihren ersten Einstieg in eine Führungsrolle oder Ihren Rollenwechsel vom Teammitglied zur Teamleitung professionell und erfolgreich zu gestalten. Inhalte: Führungsverantwortung, -aufgaben, -stile, Kommunikation, Motivation, Konfliktmanagement, Teambildung, Moderation, Praxisbeispiele aus langjähriger Führungs- und Coachingfahrung.

**5051K** Samstag

.....  
Samstag, 23. November  
9:00 – 16:30 Uhr  
55,00 €  
Musikschule  
Schalksmühle  
Andrea Langner

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

### **Rhetorik**

Wer durch Reden überzeugt, erreicht seine Ziele leichter. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Publikum zunächst emotional berührt ist und schließlich die Funken der Begeisterung und der Überzeugung überspringen. Brillante Rednerinnen und Redner besitzen klare Argumente, ein sicheres Auftreten und eine mitreißende Ausstrahlung. Sie gehen mit ihrem Publikum souverän um und überzeugen von sich und ihren Ansichten mit bewährten rhetorischen Mitteln. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern die Überzeugungskraft. Der körpersprachliche Ausdruck wird selbstbewusster. Weitere Schwerpunkte sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden in Monologsituationen.

Inhalte:

- Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- Stresssituationen selbstbewusst bewältigen
- Bewährte Rede- und Vortragskonzepte überzeugend nutzen
- Klassische Logik in Reden anwenden

**5101K** Samstag

.....  
Samstag, 5. Oktober  
9:00 – 17:15 Uhr  
65,00 € und  
14,00 € Trainingsmaterial  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Referent vom Dahms  
Privatinstitut GmbH

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

5

Berufszentrum



**5102K**

Sonntag

Sonntag, 6. Oktober  
 9:00 – 17:15 Uhr  
 65,00 € und  
 14,00 € Trainingsmaterial  
 VHS im Lern- und  
 Begegnungszentrum  
 Halver  
 Referent vom Dahms  
 Privatinstitut GmbH

Kleingruppenkurs mit  
 5-7 Teilnehmenden

- Manipulationsversuche anderer durchschauen und abwehren
- Schlagfertigkeitstechniken für den Vortrag einsetzen
- In der Rede sicher argumentieren
- Reden wirkungsvoll und überzeugend aufbauen
- Umgang mit Blackout, Störern und Einwänden trainieren
- Publikum richtig ansprechen

Verbindliche Arbeitsgrundlage für alle Teilnehmenden ist das Dahms-Buch zur Rhetorik.

## Schlagfertigkeitstraining

Die Behandlung von Einwänden und Gegenargumenten wird in diesem Seminar trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicher, überzeugend und selbstbewusst. Der aktive Wortschatz wird erweitert, damit auch in den Stresssituationen der harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen. Dadurch wird deutlich schneller und besser reagiert. Es werden Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. Die Abwehr unfairer aggressiver Angriffe bildet einen weiteren Schwerpunkt dieses Seminars. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen aus ihrer eigenen Praxis, in denen sie Angriffen und unfairen Mitteln des Gegners ausgesetzt waren.

Inhalte:

- mit Angriffen sicher argumentativ umgehen
- aktiv Zuhören, um Gegenargumente zu entkräften
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren
- Einwände und (unfaire) Angriffe schlagfertig behandeln
- Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen
- Manipulation erkennen und abwehren
- professionell Beeinflussungsprozesse gestalten
- mit Störern erfolgreich umgehen
- aktiven Wortschatz erweitern
- unfairer Dialektik erfolgreich begegnen

Verbindliche Arbeitsgrundlage für alle Teilnehmenden ist das Dahms-Buch zur Schlagfertigkeit.

## Manipulationen abwehren - Freiheit sichern

5103K

Samstag

Im Privaten wie Beruflichen sind wir immer wieder Beeinflussungsversuchen unserer Mitmenschen ausgesetzt, die unser Denken und Handeln verändern sollen. Dies ist durchaus nicht immer negativ, sondern ermöglicht erst ein Miteinander in Gruppen und Gesellschaften. Dennoch sollte man Manipulationen erkennen und bewerten können, damit sie nicht unbewusst Einfluss nehmen. Dieses Seminar macht sensibel für Manipulationsversuche und hilft, ihre Macht zu brechen. Dazu werden Einstellungen reflektiert und Verhaltensweisen vermittelt, die eine sichere Abwehr von Manipulation erlauben. Die Teilnehmenden können so eigenes Denken verändern und Handeln optimieren, sodass sie ungewollte Beeinflussungen sicher zurückweisen können. In verschiedenen Trainingseinheiten wird die Umsetzung in die Praxis vorbereitet.

Samstag, 25. Januar  
9:00 – 17:15 Uhr

65,00 € und  
14,00 € Trainingsmaterial  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Referent vom Dahms  
Privatinstitut GmbH

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

Inhalte:

- Manipulation (und Gegenmanipulation) erkennen
  - Definitionen von Manipulation
  - Manipulation im eigenen Lebensbereich verstehen
  - Einstellungen und Verhalten in Manipulationsprozessen analysieren
  - eigene Kritikfähigkeit steigern
  - Strategien, Taktiken und Techniken der Manipulation erkennen
  - Vorurteile als Möglichkeit in der Manipulationspraxis begreifen
  - Manipulationsversuche anderer erfolgreich durchkreuzen
  - Manipulation durch unfaire Dialektik erkennen und abwehren
  - Kommunikationstechniken zur Manipulationsabwehr gezielt einsetzen
  - Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar
  - Umsetzungstipps für die Praxis der Manipulationsabwehr
- Verbindliche Arbeitsgrundlage für alle Teilnehmenden ist das Dahms-Buch Gespräch und Verhandlung.

5

Berufszentrum



**5401K** samstags

2 x samstags  
9:00 – 14:15 Uhr  
ab 19. Oktober  
75,00 €  
Musikschule  
Schalksmühle  
Andrea Langner

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

**Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre**

Betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse sind heute in nahezu allen Berufs- und Tätigkeitsfeldern gefordert. In diesem Kurs erwerben Sie umfangreiches Grundlagenwissen der Betriebswirtschaftslehre (BWL). Sie erhalten einen Einblick in die betriebswirtschaftliche Begriffswelt und Denkweise und lernen betriebswirtschaftliche Funktionsbereiche und Zusammenhänge kennen. Die Fortbildung richtet sich in erster Linie an Personen aus nicht-kaufmännischen Berufen sowie an zukünftige Unternehmensgründer, die sich mit betriebswirtschaftlichem Zusatzwissen qualifizieren wollen. Angesprochen sind ebenso Berufstätige, die betriebswirtschaftliche Aufgaben übernehmen möchten sowie Schüler/innen und Student/innen, die sich auf ihr Berufsleben oder die Ausbildung vorbereiten möchten.

5

Berufszentrum

**5402K** samstags

2 x samstags  
9:00 – 14:15 Uhr  
9. November  
75,00 €  
Musikschule  
Schalksmühle  
Andrea Langner

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

**Betriebswirtschaftslehre**

**Aufbaukurs**

Betriebswirtschaftliche Kenntnisse sind heute in nahezu allen Berufs- und Tätigkeitsfeldern gefordert. Das Wirtschaftsleben ist schnelllebig und entscheidungsfreudig. Die Berücksichtigung von betriebswirtschaftlichen Aspekten und deren Auswirkung ist zwingend erforderlich. In diesem Kurs erwerben Sie weiterführende Einblicke in die Welt der Betriebswirtschaftslehre (BWL). Neben Grundlagen der Finanzbuchhaltung und Kosten- Leistungsrechnung eines Betriebes werden Analysemöglichkeiten einer Bilanz/ Gewinn- und Verlustrechnung (Kennzahlen) dargestellt und die Entscheidung von Investition und Finanzierung aufgezeigt. Der Kurs richtet sich besonders an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen gesammelt haben, z.B. im Kurs „Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre“, oder in kaufmännischen Berufen tätig sind.

## **Lehrgang zur geprüften Fachkraft Finanzbuchführung Xpert Business Finanzbuchführung (1)**

Hier ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. 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. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben. Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie freiwillig eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Kursgebühr (zuzgl. Lehrbücher):  
bei 9 Teilnehmenden = 125,60 €  
bei 8 Teilnehmenden = 141,25 €

**5501** Xpert Business

15 x donnerstags  
18:30 – 20:45 Uhr  
ab 12. September  
113,00 € und  
25,00 € Lehrbuch  
zuzgl. 75,00 € Prüfung  
VHS-Geschäftsstelle  
Kierspe  
Christian Jacob

5

Berufszentrum



## Das kaufmännische Kurs- und Zertifikatssystem



Mit Xpert Business erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau. Praktische Probleme aus dem betrieblichen Alltag bilden die Basis dieser Weiterbildung. Xpert steht für ein qualitativvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf.

Im Angebot der Volkshochschule Volmetal finden Sie Kurse zur «geprüften Fachkraft Finanzbuchführung» und zur «geprüften Fachkraft Lohnbuchführung»:

- Finanzbuchführung (1)
- Finanzbuchführung (2)
- Finanzbuchführung EDV (3)

Diese Module können jeweils mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Bei erfolgreichem Bestehen wird das gleichnamige Xpert Business-Zertifikat erworben – z.B. «Xpert Business Finanzbuchführung EDV (3)». Liegen die Zertifikate Finanzbuchführung 2 und Finanzbuchführung 3 vor, wird das Zertifikat «Xpert Business geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung» vergeben. (Das Zertifikat Finanzbuchführung Grundlagen (1) können die Teilnehmenden auf Wunsch in die Note der Fachkraft Finanzbuchführung einbringen.) Analog ist der Bereich Lohn und Gehalt aufgebaut.

- Lohn und Gehalt Grundlagen (1)
- Lohn und Gehalt (2)
- Lohn und Gehalt EDV (3)

Mit bestandener Prüfung wird ein gleichnamiges Einzelzertifikat erworben. Das Zertifikat «Xpert Business geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt» beinhaltet bestandene Prüfungen in den beiden Modulen Lohn und Gehalt 2 und 3. (Das Zertifikat Lohn und Gehalt Grundlagen (1) können die Teilnehmenden auf Wunsch in die Note des Zertifikats einbringen).

Die Prüfungsgebühr beträgt pro Prüfung 75 € und ist zusätzlich zu den Kursgebühren zu entrichten.

5

Berufszentrum

## BILDUNGSscheck

### Bildungsscheck – Förderung der beruflichen Weiterbildung

Der Bildungsscheck ist ein Förderinstrument des Landes NRW. Kleine und mittlere Unternehmen (bis 250 Mitarbeitende) und ihre Beschäftigten können damit bis zu 50 % der Kosten für ihre berufliche Weiterbildung decken. Die Volkshochschule Volmetal löst Bildungsschecks ein.

Weitere Informationen:

[www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsscheck](http://www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsscheck)



## **Faszination Weltall - Astrofotografie**

Eine Reise mit dem Raumschiff Enterprise bis in die Tiefen des Weltalls ist zwar leider (noch) Fiktion, aber dennoch ist es uns möglich einen Blick in das Mysterium unseres Universums zu werfen. Wo unserem Auge noch visuelle Grenzen gesetzt sind, vermag es die Fotografie, in immer weitere Dimensionen des Weltalls vorzustoßen.

Der Kursleiter wird die Teilnehmenden dieses Kurses mitnehmen auf eine astrofotografische Reise in den Sternenhimmel.

Die Beobachtung aktueller Himmelsereignisse gehört dabei ebenso zum Kursprogramm wie auch die fotografische Planung und Umsetzung dieser und kommender Ereignisse wie partielle- und totale Bedeckungen der Himmelskörper, Transite, Konjunktionen, Sternschnuppenschwärme, Kometen und womöglich vielleicht sogar eine Supernova.

Mitzubringen: Grundkenntnisse der Fotografie, der eigenen Kamera und Bildbearbeitung. Stabiles Stativ mit Kugelkopf, 3 Wege-Neiger, oder Gimbal (Star Tracker Nachführung nicht erforderlich - wer hat, gerne)

## **Schöne Fotos machen**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne kostspielige Fotoausrüstung schöne Fotos machen wollen. Neben preiswerten Kameras sind damit ausdrücklich auch Handys (mit entsprechender optischer Ausstattung) gemeint. Denn diese sind mittlerweile so ausgereift, dass sie eine ernsthafte Alternative zu Kompaktkameras darstellen und gute Fotos in vielen Situationen problemlos gelingen. Der Kursleiter vermittelt neben den Grundzügen der Fototechnik die wichtigsten Regeln der Bildgestaltung. Mit Hilfe von praktischen Übungen schulen die Teilnehmenden ihren Blick für schöne Motive.

Bitte beachten: Vor dem Kursbeginn sollten Teilnehmende die Bedienungsanleitung ihres Gerätes gelesen haben. Erläuterungen zur Bedienung der verschiedenen Geräte sind nicht Kursinhalt.

**5601** abends

.....  
10 x mittwochs  
18:45 – 21:00 Uhr  
ab 11. September  
53,00 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Joachim Kruse

Termine, die vom Wetter oder von Lichtverhältnissen abhängen, werden in der Gruppe vereinbart.

**5602** abends

.....  
5 x mittwochs  
18:45 – 21:00 Uhr  
ab 11. September  
41,00 €  
Schulzentrum  
Rothenstein  
Meinerzhagen  
Martin Büdenbender



**5603** abends

7 x dienstags  
(oder an Wochenenden  
nach Vereinbarung)  
18:45 – 21:00 Uhr  
ab 10. September  
55,40 €  
Schulzentrum  
Rothenstein  
Meinerzhagen  
Martin Büdenbender

Unbedingt beachten:  
Zu Gunsten interessanter  
Fotoexkursionen wird der Kurs  
anstatt dienstags auch samstags  
oder sonntags stattfinden.  
Termine werden im Kurs oder  
bereits im Vorfeld verabre-  
det. Voraussetzung: eigene  
Kamera, ein Stativ und - sofern  
vorhanden - ein Laptop.

**5604K** abends

4 x dienstags  
18:30 – 20:45 Uhr  
ab 12. November  
65,00 €  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid  
Volker Lübke

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

**Die Kunst der fotografischen Bildgestaltung**

Wie entsteht aus einem Motiv ein gelungenes Foto?

Dieser Kurs wendet sich an bereits etwas geübte Foto-  
graf/innen und widmet sich der künstlerischen Gestaltung  
des Bildes.

Themen:

- Grundlagen der Bildgestaltung
  - Objektiv- und Perspektivwahl
  - Bildgestaltung mit der Tiefenschärfe, Spiel von Schärfe  
und Unschärfe
  - die Wirkung von Licht, Schatten
  - Hilfsmittel wie Aufheller, Leuchten, Blitz usw.
  - Bildbesprechung an den eigenen Fotos mit jeder Menge  
Tipps und Tricks
  - Warum klappt das nicht? Wir finden eine Lösung.
- Es bleibt Raum und Zeit für eigene Ideen und die Ver-  
wirklichung eigener Vorstellungen. Dabei gibt Ihnen der  
Kursleiter anhand von Bildbeispielen Inspirationen und  
Anregungen. Grundbegriffe und Zusammenhänge über  
Verschlusszeit, Empfindlichkeit und Blende sind zwar am  
Rande ein Thema des Kurses, sollten aber für die Teil-  
nehmer keine Fremdwörter sein. Voraussetzung: eigene  
Kamera, ein Stativ und - sofern vorhanden - ein Laptop.

**Bildbearbeitung am PC**

Der Kurs wendet sich an alle, die lernen möchten, ihre  
digitalen Bilder am PC zu bearbeiten. Folgende Themen  
werden in Theorie und im praktischen Arbeiten am PC  
unter Nutzung der kostenfreien Software GIMP behandelt:

- Dateiformate, Auswahlmasken
- Vergrößern und Verkleinern
- Retuschieren, Korrektur von Belichtungsfehlern
- Verschneiden von Bildteilen

Es werden Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und  
Windows vorausgesetzt.

Xpert-Computer  
PC-Grundlagen  
PC-Anwendungen  
Internet

Foto: fotolia



## Fit für den Beruf – Computer & Co.

Digitalisierung ist eins DER Themen unserer Zeit. Aus unserer Berufswelt ist der Computer nicht mehr wegzu-denken, vielmehr werden solide EDV-Kenntnisse an fast allen Arbeitsplätzen vorausgesetzt. Nicht nur Programme wie Word und Excel heißt es zu bedienen, auch moderne und schnelle Kommunikation ist ohne Internet gar nicht mehr möglich. Und für alle, die Kontakte pflegen wollen z.B. mit der Familie oder Freunden in aller Welt, ist die digitale Kommunikation eine wunderbare Erfindung. Mit den zahl-reichen Tipps und Tricks der erfahrenen Dozentinnen und Dozenten bleibt der Computer kein Medium mit sieben Siegeln, egal ob jung oder jung geblieben.

Unsere PC-Kurse werden als Kleingruppenkurse mit mindestens 5, maximal 7 Teilnehmenden angeboten.

Computerraum

6

**6101K** abends



7 x montags  
17:30 – 19:00 Uhr  
ab 9. September  
75,00 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Philipp Willmann

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

**Computergrundlagen**

Basiskurs

Dieser Kurs erklärt die ersten Schritte am PC. Für alle, die über diese Grundlagen bereits verfügen, bietet er eine Auffrischung, Festigung und Erweiterung an.

Folgende Themen werden im Kurs behandelt:

- Einrichtung des PC nach eigenen Bedürfnissen
- Festigung im Umgang mit Dateien und Ordner
- Anschluss externer Geräte (externe Festplatte, Brenner, MP3-Player usw.)
- Einführung in die Office-Programme (Word, Excel, Powerpoint – nach Bedarf)
- Erste Schritte im Internet
- E-Mails schreiben und empfangen
- Downloads aus dem Internet
- Grundlagen für online-Shopping/ebay-Auktionen
- Einrichtung und Nutzung von Programmen zur Videokommunikation

**6102K** abends



7 x dienstags  
17:30 – 19:00 Uhr  
ab 10. September  
75,00 €  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid  
Philipp Willmann

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

**Computergrundlagen**

Basiskurs

Dieser Kurs erklärt die ersten Schritte am PC. Für alle, die über diese Grundlagen bereits verfügen, bietet er eine Auffrischung, Festigung und Erweiterung an.

Kursinhalt siehe Nr. 6151K

## Computergrundlagen

Aufbaukurs für leicht Geübte

Dieser Kurs bietet eine Auffrischung, Festigung und Erweiterung für alle, die bereits über die ersten Schritte am PC Bescheid wissen. Folgende Themen werden im Kurs behandelt:

- Einrichtung des PC nach eigenen Bedürfnissen
- Festigung im Umgang mit Dateien und Ordner
- Anschluss externer Geräte (externe Festplatte, Brenner, MP3-Player usw.)
- Einführung in die Office-Programme (Word, Excel, Powerpoint – nach Bedarf)
- Erste Schritte im Internet
- E-Mails schreiben und empfangen
- Downloads aus dem Internet
- Grundlagen für online-Shopping/ebay-Auktionen
- Einrichtung und Nutzung von Programmen zur Videokommunikation

## Computergrundlagen

Aufbaukurs für leicht Geübte

Inhalt siehe Nr. :6151K

## PC Grundlagen

**6151K** abends

7 x montags  
17:30 – 19:00 Uhr  
ab 18. November  
75,00 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Philipp Willmann

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

**6152K** abends

7 x dienstags  
17:30 – 19:00 Uhr  
ab 19. November  
74,00 €  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid  
Philipp Willmann

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

6

Computerraum





## Smartphone und Tablet Internet to go mit Android

Route planen, Kochrezepte suchen, Preise vergleichen, schnell eine SMS oder WhatsApp-Nachricht schreiben, Fotos erstellen, senden und empfangen, Neues auf Facebook, Instagram & Co. posten oder schnell mal etwas googeln: Nie war das Internet so nah wie heute. Das Smartphone steckt in nahezu jeder Westentasche und macht das Internet fast überall verfügbar. Einfach eine App antippen und schon ist der Weg frei oder gar das Suchergebnis auf dem Bildschirm. Der Kurs bietet eine Einführung in Technik und Möglichkeiten des Smartphones und des Tablets. Der Einsteigerkurs bezieht sich auf das Betriebssystem Android (kein I-Pad, kein Windows). Idealerweise sollte ein bereits eingerichtetes Smartphone (Android) mitgebracht werden.

## Word und Excel Basiskurs

Word und Excel sind die meistgenutzten Office-Programme. Grundvoraussetzung in fast jedem Beruf und ebenso wichtig bei privater Nutzung sind Kenntnisse im Umgang mit diesen Computeranwendungen. Dieser Kurs vermittelt Grundlagen in Word und Excel und bietet allen, die bereits erste Erfahrungen gesammelt haben, die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu festigen und zu erweitern. Die Nutzung der Programme wird an praktischen Beispielen geübt.

- Textgestaltung, Briefe
- Automatisierte Texterstellung, Serienbrieffunktion
- Grafiken einfügen
- Tabellen konfigurieren
- Bezugsarten, Formeln und Funktionen
- Gestaltung von Tabellen und Diagrammen
- Verknüpfung von Word und Excel

**6203K** nachmittags

3 x donnerstags  
14:30 – 16:00 Uhr  
ab 9. Januar  
35,00 €  
VHS-Geschäftsstelle  
Kierspe  
Volker Lübke

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

## Word und Excel

**6301K** abends

7 x montags  
19:15 – 20:45 Uhr  
ab 9. September  
75,00 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Philipp Willmann

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

6

Computerraum



**6302K** abends

7 x dienstags  
 19:15 – 20:45 Uhr  
 ab 10. September  
 75,00 €  
 Bildungszentrum  
 Rahlenberg  
 Herscheid  
 Philipp Willmann

Kleingruppenkurs mit  
 5-7 Teilnehmenden

**Word und Excel**

Basiskurs

Inhalt siehe Nr.: 6301K

**6303K** abends

5 x montags  
 19:00 – 21:15 Uhr  
 ab 9. September  
 80,00 €  
 Kulturort 8Giebel  
 Schalksmühle  
 Sascha Bocklenberg

Kleingruppenkurs mit  
 5-7 Teilnehmenden

**Word und Excel**

Basiskurs

Die meistgenutzten Office-Programme sind ohne Zweifel Word und Excel. Grundvoraussetzung in fast jedem Beruf und ebenso wichtig bei privater Nutzung sind Kenntnisse im Umgang mit diesen Computeranwendungen. Dieser Basiskurs vermittelt Grundlagen in beiden Programmen:

- Aufbau der Programme
- Texterstellung und -überarbeitung
- Lesen und verstehen von Excel Tabellen
- Tabellen erstellen
- Arbeiten mit Grundrechenarten und Funktionen
- Bezugsarten, Formeln und Funktionen
- Erstellen von Serienbriefen in Word und Excel

Folgende Grundtechniken sollten Sie bereits sicher beherrschen: Mausbedienung, laden und speichern von Dateien und Programmen, Windows Grundlagen.

**6351K** abends

7 x montags  
 19:15 – 20:45 Uhr  
 ab 18. November  
 75,00 €  
 VHS im Lern- und  
 Begegnungszentrum  
 Halver  
 Philipp Willmann

Kleingruppenkurs mit  
 5-7 Teilnehmenden

**Word und Excel**

Aufbaukurs

Wenn Sie bereits mit Word und Excel erste Erfahrungen gesammelt haben, ob durch Selbststudium oder in einem PC-Kurs, können Sie hier Ihre Grundkenntnisse festigen, erweitern und die Nutzung der Programme an praktischen Beispielen üben. Dieser Aufbaukurs vermittelt Kenntnisse in beiden Programmen:

- Textgestaltung, Briefe
- Automatisierte Texterstellung, Serienbrieffunktion
- Grafiken einfügen
- Tabellen konfigurieren
- Bezugsarten, Formeln und Funktionen
- Gestaltung von Tabellen und Diagrammen
- Verknüpfung von Word und Excel



## Word und Excel

Aufbaukurs

Inhalt siehe Nr. 6351K

## Excel

Basiskurs

Für viele ein Buch mit sieben Siegeln und doch so hilfreich bei allen Berechnungen und Analysen – Tabellenkalkulation. In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Umgang mit Excel vermittelt. Schwerpunkte sind:

- Umgang, lesen und verstehen von Excel Tabellen
- Eingabe von Inhalten und Formeln in Tabellen
- Durchführen einfacher Berechnungen
- Lösen einfacher Aufgabenstellungen mit Excel
- Umgang mit Funktionen und Bezügen
- Gestalten und formatieren von Arbeitsblättern

Folgende Grundtechniken sollten Sie bereits sicher beherrschen: Mausbedienung, laden und speichern von Dateien und Programmen, Texteingabe.

## Excel

Basiskurs

Inhalt siehe Nr. 6401K

## 6352K

abends

7 x dienstags  
19:15 – 20:45 Uhr  
ab 19. November  
75,00 €  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid  
Philipp Willmann

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

## 6401K

abends

5 x mittwochs  
18:30 – 20:45 Uhr  
ab 11. September  
80,00 €  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid  
Philipp Willmann

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

## 6402K

abends

5 x dienstags  
19:00 – 21:15 Uhr  
ab 17. September  
80,00 €  
Kulturort 8Giebel  
Schalksmühle  
Sascha Bocklenberg

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

6

Computerraum



**6451K** abends

5 x mittwochs  
18:30 – 20:45 Uhr  
ab 30. Oktober  
80,00 €  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid  
Philipp Willmann

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

**Excel**  
Aufbaukurs

Wer bereits Grundkenntnisse im Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel hat, kann in diesem Kurs seine Fähigkeiten ausbauen und seine Möglichkeiten erweitern.

Inhalt siehe Nr. 6450K.

Die Themen werden an praktischen Beispielen erläutert und geübt. Ideen und Fragestellungen der Teilnehmenden werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

**6452K** abends

5 x dienstags  
19:00 – 21:15 Uhr  
ab 19. November  
80,00 €  
Kulturort 8Giebel  
Schalksmühle  
Sascha Bocklenberg

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

**Excel**  
Aufbaukurs

Wer bereits Grundkenntnisse im Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel hat, kann in diesem Kurs seine Fähigkeiten ausbauen und seine Möglichkeiten erweitern.

Themenbereiche:

- Formeln und Funktionen lesen und verstehen
- Funktionen verschachteln
- Professionelle Berechnungen
- Daten kombinieren und konsolidieren
- Daten filtern
- Daten importieren bzw. exportieren
- Tipps und Tricks

Die Themen werden an praktischen Beispielen erläutert und geübt. Ideen und Fragestellungen der Teilnehmenden werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

**PowerPoint****6501K** Samstag

2 x samstags  
9:00 – 13:30 Uhr  
ab 9. November  
65,00 €  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid  
Philipp Willmann

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

**PowerPoint**

Sich und seine Ideen, seine Arbeit und Kenntnisse wirkungsvoll zu präsentieren, ist inzwischen in allen Branchen wichtig. Das MS-Programm PowerPoint macht's möglich. Der Kurs vermittelt neben den Grundfunktionen und Einsatzmöglichkeiten die Fähigkeit, Präsentationen zu erstellen, wirkungsvoll zu gestalten, zu drucken und vorzuführen. Außerdem wird die Erstellung eigener Vorlagen thematisiert.



Prävention  
Heilmethoden  
Entspannung  
Yoga

Foto: fotolia



## VHS macht gesünder!

Das belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich.

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Gesundheits-  
praxis

7

**7001** abends

Mittwoch, 18. September  
18:00 – 21:00 Uhr  
14,60 €  
VHS-Geschäftsstelle  
Kierspe  
Thomas Bergfeld

## **Wunderwerk Fuß**

Hat Ihnen schon mal jemand gesagt, Sie haben einen Senk-, Spreiz- oder Knickfuß? Haben Sie vielleicht einen Hallux Valgus, Plattfuß, brauchen Sie Einlagen oder möchten es erst gar nicht so weit kommen lassen? Beschwerden sind oft vielfältig, langwierig und nicht selten folgt daraus eine mangelnde Bewegung, die uns die Freude am Leben nimmt. Wir können nicht mehr weit gehen, müssen öfters Pausen machen und nehmen meistens an Körpergewicht zu – ein Teufelskreis entsteht. Heute erhalten Sie Informationen und Übungen rund um Ihre Füße. Durch die Kombination aus Theorie und Praxis kommt etwas „Licht ins Dunkel“, warum Ihre Schmerzen am Fuß eine ganz andere Ursache haben können, oder warum Ihre Füße der Auslöser für Schmerzen an einer anderen Stelle im Körper sind. Sie können die Übungen logisch nachvollziehen und haben die Möglichkeit, die faszinierenden Erfolge, die sich von den Füßen auf den gesamten Körper auswirken, direkt an Ihrem eigenen Körper zu spüren und wieder in Bewegung zu kommen. Bitte tragen Sie enganliegende bequeme Kleidung; Sie können die Übungen barfuß oder mit Stoppersocken ausführen. Weitere Informationen unter [www.bergfeld-bewegt.de](http://www.bergfeld-bewegt.de)

**7002** abends

Dienstag, 17. September  
18:30 – 20:45 Uhr  
12,20 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Katrin Homburg

## **Bewährte Hausmittel – was Oma noch wusste**

... das waren Hausmittel, die früher von Generation zu Generation weitergetragen wurden, aber im Laufe der Jahre in Vergessenheit geraten sind. Es geht heute um verschiedene Zubereitungsformen von Tees, um Wickel und Auflagen und Pflanzen, die früher und heute eingesetzt wurden/werden. Es bleibt auch genug Zeit für Fragen und sie bekommen praktische Tipps – bringen Sie bitte Schreibmaterial mit.

## Die „grüne“ Hausapotheke

Entdecken Sie altes und neues Kräuterwissen und lernen Sie die Hausmittel unserer Vorfahren und Kräuterfrauen kennen. Wir stellen gemeinsam unsere eigene Hausapotheke zusammen, die Sie anschließend mit nach Hause nehmen können.

## Naturkosmetik selbst gemacht

Naturkosmetik zu Hause selbst zu machen ist kein Hexenwerk; von A wie Abschminkmilch bis Z wie Zahnpasta lässt sich alles zu Hause schnell, einfach und unkompliziert herstellen. Statt synthetischer Konservierungs-, Farb- und Duftstoffe und ohne Pflanzenöle, Emulgatoren und Konsistenzgeber kommen so nur natürliche Zutaten auf die Haut. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Kurs.

## Darmgesundheit

„Die Krankheit liegt im Darm“, so sagte es damals schon Hippokrates und damit liegt er auch heute noch richtig. Unser Darm ist von zentraler Bedeutung für unsere Gesundheit, denn wenn dieser geschwächt ist, so spielt auch der Rest des Körpers schnell verrückt. 70% der Immunzellen beherbergt unser Darm, allein das zeigt uns auf, wie wichtig ein gutes Darmmilieu ist. Ist dieses geschädigt, können Allergien, Abgeschlagenheit und Antriebschwäche entstehen, es kann zu einem Reizdarm kommen, auch das Hautbild kann negativ beeinflusst werden.

Der Darm ist unser größtes Organ und wir sollten ihn gut pflegen, um Krankheiten vorzubeugen, oder aber auch um bestehende Symptome zu reduzieren.

Heute geht es um Lebensmittel, die unser Darmmilieu positiv beeinflussen, was bei Verstopfung oder bei Durchfall helfen kann und was Sie sonst noch tun können um ihren Darm gesund und fit zu halten.

**7003**

abends

Dienstag, 14. Januar  
17:00 – 21:00 Uhr  
17,00 € zuzgl.  
15,00 € Materialkosten  
Primusschule,  
Lehrküche  
Unteres Schulgebäude  
Unterer Eingang  
Schalksmühle  
Katrin Homburg

**7004**

abends

Donnerstag, 12. Dezember  
17:00 – 21:00 Uhr  
17,00 € zuzügl.  
15,00 € Materialkosten  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Katrin Homburg

**7005**

abends

Montag, 30. September  
18:15 – 20:30 Uhr  
12,20 €  
VHS-Geschäftsstelle  
Kierspe  
Daniela Renneckendorf

7

Gesundheitspraxis



**7006** abends

Dienstag, 29. Oktober  
18:15 – 19:45 Uhr  
9,80 € zuzügl.

Materialkosten  
VHS-Geschäftsstelle  
Kierspe  
Daniela Renneckendorf

**Heilpflanzen & Wickel bei Erkältung und Husten**

Die Kraft der Natur kann bei kaum einer anderen Erkrankung so gut genutzt werden, wie bei einer Erkältung. Bei frühzeitigem Einsatz können die Dauer der Erkältung verkürzt und typische Beschwerden gelindert werden. Denn Pflanzen enthalten viele Wirkstoffe, die gegen Bakterien und Viren wirken und das Immunsystem stärken. Wir lernen, wie man „Wickel“ bei Fieber, Halsschmerzen und Husten einsetzen kann.

Außerdem schauen wir uns die gängigsten Heilpflanzen an und wie man sie bei Erkältungssymptomen verwenden kann. Sie erhalten ein kleines Handout mit Erste-Hilfe-Maßnahmen.

**7007** abends

2 x mittwochs  
18:15 – 19:45 Uhr  
ab 11. September  
14,60 €

VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Daniela Renneckendorf

**Gut schlafen, besser leben**

Heute haben wir meist die besten Matratzen und tolle Kissen und trotzdem schlafen wir oft nicht gut. Das kann viele unterschiedliche Gründe haben. Schlaflosigkeit ist ein Thema, das immer mehr Menschen betrifft. Sie können nicht einschlafen, wachen mitten in der Nacht oder zu früh am Morgen auf und finden nicht mehr in einen erholsamen Schlaf zurück. Schlaftabletten sind und sollen auch nur kurzfristig eine Lösung sein.

Wir sprechen über Schlafräuber, Schlafhygiene und über sonstige Tücken. Sie erlernen leicht anwendbarere Entspannungsübungen, die Ihnen helfen können, das Gedankenkarussell zu durchbrechen.

**7008** abends

5 x dienstags  
18:15 – 19:45 Uhr  
ab 10. September  
29,00 €

Kulturort 8Giebel  
Schalksmühle  
Daniela Renneckendorf

**Fit for life J**

Von unserem Körper verlangen wir täglich sehr viel: hohe Leistungsbereitschaft, Stressresistenz, körperliche, seelische und geistige Gesundheit! Was tun wir in unserem oft hektischen Alltag dafür, dass es uns gut geht und der Körper das bekommt, was er benötigt? Wie kann gesunde Ernährung im Alltag aussehen?

Bei der Vielzahl an Lebensmitteln, Nahrungsmitteln und Produkten ist das oft nicht so einfach! Und wie kann Stressresistenz gestärkt werden? Wie kann Ernährung, Entspannung und Bewegung miteinander kombiniert werden?

Das und noch ganz viele andere Fragen werden besprochen.

## Singen für Körper, Geist und Seele

Singen erzeugt Energie für Körper und Seele und lädt zum Innehalten ein. Lauschendes Singen kann eine wohltuende Kraft ausüben und somit die Selbstheilungskräfte anregen. Lauschendes Singen ist das Nach- bzw. Mitsingen von einfachen Texten und Melodien, die nicht abgelesen werden müssen.

Es stärkt die Atmung und das Herz, aktiviert die Ausschüttung vieler Glückshormone und sogar das Immunsystem wird stimuliert. Außerdem ermöglicht uns das Singen einen Weg zu mehr Achtsamkeit, Entspannung, Lebensfreude und Verbundenheit.

Wir singen Lieder aus aller Welt, die für jeden leicht erlernbar sind. Die Freude am Singen steht im Mittelpunkt, und jeder kann, auch ohne musikalische Vorkenntnisse, sofort mitmachen.

7101

abends

10 x donnerstags  
18:30 – 20:00 Uhr  
ab 12. September  
53,00 €  
Kulturort 8Giebel  
Schalksmühle  
Birgit Holtermann

## Einführung in die Aromatherapie

Ätherische Öle sind wahrhaft ganzheitliche Begleiter unseres täglichen Lebens, und die bewusste Anwendung in Gesundheit, Prävention und Wellness erfreut sich wachsender Beliebtheit. Dabei nutzt, teils unbewusst, jeder Mensch ätherische Öle: In der Küche, im Bad, der Sauna, als Parfum, Erkältungsbad oder Mückenschutz. Was ist also der Unterschied zu den ätherischen Ölen in den kleinen dunklen Fläschchen? Wie wähle ich das richtige ätherische Öl? Wann nimmt man welches und wie wendet man es richtig an? Und vor allem, gibt es auch hier Nebenwirkungen und Kontraindikationen oder kann jede/r jedes ätherische Öl immer bedenkenlos anwenden? Die intuitive Wahl und Anwendung ist oftmals die einfachste, ein wenig Daten- und Faktenwissen jedoch nie verkehrt. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, ätherische Öle sinnvoll und sicher in Ihr Leben zu integrieren.

In diesem Kurs wird vorrangig theoretisches Wissen über die Wirkungsweise, die Anwendung und den Nutzen ätherischer Öle gelehrt. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich, der Kurs ist auch für Laien offen und verständlich.

Mitzubringen sind: Schreibmaterial und (wer mag und hat) eigene ätherische Öle.

7102K

abends

5 x dienstags  
18:30 – 20:00 Uhr  
ab 29. Oktober  
55,00 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Silke Schmidt

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

Entspannung

7

Gesundheitspraxis



**7103**

abends

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)**

6 x dienstags  
 18:30 – 20:30 Uhr  
 ab 24. September  
 43,40 € zuzügl.  
 20,00 € Materialkosten  
 Bildungszentrum  
 Rahlenberg  
 Herscheid  
 Diana Reiter

Das wesentliche Ziel des Trainings ist die Schulung der Achtsamkeit durch Meditations- und Körperwahrnehmungsübungen. Im Liegen, Sitzen und Gehen lernen Sie, die Aufmerksamkeit immer wieder auf den gegenwärtigen Moment zu richten, ohne sich wertend in diesen Moment zu verstricken. Dadurch schaffen Sie Raum zwischen dem Reiz und der Reaktion. Die Reaktion wird verzögert, sodass Sie sich Ihrer gewohnheitsmäßigen und bisher unterbewussten Reaktionen bewusst werden können. Diese Fähigkeit erleichtert den Umgang mit Stress, Problemen im Alltag, beruflichen Herausforderungen, Krankheiten und seelischen Verletzungen. Es kommt zu einer angenehmen Ruhe und Gelassenheit. Der Kurs ist dem MBSR-Training nach Prof. Jon Kabat-Zinn aufgebaut. In den Materialkosten sind 2 CDs und ein Arbeitsheft enthalten.  
 Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Isomatte und Getränk.

**7104**

nachmittags

*Mit Gelassenheit in die Adventszeit***Entspannung und Achtsamkeit mit Atemübungen**

4 x freitags  
 16:00 – 17:30 Uhr  
 ab 8. November  
 24,20 € zuzügl.  
 15,00 € Materialkosten  
 Bildungszentrum  
 Rahlenberg  
 Herscheid  
 Fadime Karadaban

Wir beginnen ganz ruhig und entspannt mit einer Atemübung und kommen ins Hier und Jetzt. Dafür nutzen wir auch die Kraft der ätherischen Öle. In einer Meditation oder einem Body Scan gleiten wir in die Stille und somit zu uns selber. Das Augenmerk des Kurses ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Jede Woche gibt es ein Handout mit Übungen und Impulsen für die kommende Woche und einmalig drei ätherische Öle in Probierrgröße für die Übungen zu Hause.  
 Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Isomatte, Schreibmaterial

**7105**

nachmittags

Für Teilnehmende der Integrationskurse

**Entspannung und Achtsamkeit mit Atemübungen M**

6 x freitags  
 16:00 – 17:30 Uhr  
 ab 6. Dezember  
 gebührenfrei  
 Anmeldung erforderlich  
 Bildungszentrum  
 Rahlenberg  
 Herscheid  
 Fadime Karadaban

Wir beginnen ganz ruhig und entspannt mit einer Atemübung und kommen ins Hier und Jetzt. Dafür nutzen wir auch die Kraft der ätherischen Öle. In einer Meditation oder einem Body Scan gleiten wir in die Stille und somit zu uns selber. Das Augenmerk des Kurses ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Jede Woche gibt es ein Handout mit Übungen und Impulsen für die kommende Woche und einmalig drei ätherische Öle in Probierrgröße für die Übungen zu Hause.  
 Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Isomatte.

7

Gesundheitspraxis





**7123**

abends

10 x donnerstags  
17:30 – 19:00 Uhr  
ab 12. September  
53,00 €  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Julia Stahl

## **Feldenkrais - Mehr Bewusstheit durch Bewegung**

Für alle Niveaustufen

In diesem Kurs lernen Sie eine neue Beweglichkeit durch das Training nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Gewohnheiten, die Sie behindern, dürfen sich auflösen und Sie lernen dafür neue Möglichkeiten sich zu bewegen und damit Ihren Körper neu kennen. Schulter, Knie und Hüfte werden durch diese ungewohnte Weise sich zu bewegen entlastet. Dadurch gewinnen Sie, egal in welchem Alter, die Freude an der Bewegung wieder zurück!  
Es wird überwiegend im Liegen auf dem Boden gearbeitet. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, eine Isomatte/ Handtuch, Decke und warme Socken.



## **Pilates**

**7201**

abends

12 x mittwochs  
18:00 – 19:00 Uhr  
ab 11. September  
48,25 € und  
16,90 € Raummiete  
Vividum  
Kierspe  
Anke Denda-Oerder

## **Pilates**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Pilates schon kennen oder kennenlernen möchten, insbesondere an Personen, die unter wiederkehrenden Rücken- Muskel- und Gelenksbeschwerden leiden oder lange keinen Sport mehr getrieben haben. Auch Menschen, die aufgrund von Stress und Überbelastung Haltungs- und Konzentrationsstörungen haben, sind hier herzlich willkommen. Pilates ist ein Ganzkörperkonzept, das Bewegung und Atmung in Einklang bringen, das Körperzentrum stärken und das innere Gleichgewicht wiederherstellen kann. Ergänzt wird das Training mit Elementen aus der Dorn- Therapie, die zusätzlich eine gute Möglichkeit bieten, Gelenkproblemen vorzubeugen. Teilnehmen können auch Personen mit leichten chronischen oder häufig wiederkehrenden Beschwerden. Bei akuten Schmerzen klären Sie die Teilnahme bitte vorher mit Ihrem Arzt ab. Mitzubringen sind: Bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Decke/Isomatte mit passendem Handtuch und kleines Handtuch zum Aufrollen.

7

Gesundheitspraxis



## Faszien und Pilates

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die unter wiederkehrenden Rücken- Muskel- und Gelenkbeschwerden leiden oder aufgrund von Stress und Überbelastung Haltungs- und Konzentrationsstörungen entwickelt haben.

Er verbindet die muskelstärkenden Übungen aus dem Pilatestraining mit mobilisierenden und stabilisierenden Elementen. Durch das für Pilates typische Ganzkörpertraining werden Bewegung und Atmung in Einklang gebracht, das Körperzentrum wird gestärkt und das innere Gleichgewicht wiederhergestellt. Das Faszientraining löst die Faszien, gibt dem Körper Kraftimpulse und Stabilität.

Das Ziel des Trainings ist eine gesteigerte Kraftentwicklung, eine stabilere und mobilere Körperlichkeit, wodurch das Wohlbefinden und häufig auch eine verbesserte Schmerzsymptomatik erreicht werden kann.

Mitzubringen sind: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Decke/Isomatte mit passendem Handtuch und kleines Handtuch zum Aufrollen.

## Pilates

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs kombiniert Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen in Einklang mit der Pilates-Atmung, die den Körper entspannt und gleichzeitig eine innere Kraft aufbaut. Die Atmung bestimmt den Rhythmus der Stunde. Ruhe und Dynamik wechseln sich ab. So können Körpervorgänge, Veränderungen und Unterschiede noch gezielter wahrgenommen werden.

Der Kurs ist nicht geeignet für Teilnehmer/innen mit akuten Rückenbeschwerden. Bei Unsicherheit klären Sie bitte eine Teilnahme mit Ihrem Arzt.

Mitzubringen sind: Bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Decke/Isomatte.

## Pilates

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Nr. 7203

Mitzubringen sind: Bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Decke/Isomatte, Faszienrolle.

**7202**

abends

12 x mittwochs  
19:00 – 20:00 Uhr  
ab 11. September  
48,25 € und  
16,90 € Raummiete  
Vividum  
Kierspe  
Anke Denda-Oerder

**7203**

abends

12 x donnerstags  
17:30 – 18:30 Uhr  
ab 12. September  
43,40 €  
Schule auf der Wahr  
Meinerzhagen  
Jennifer Schorr

**7204**

abends

12 x donnerstags  
18:30 – 19:30 Uhr  
ab 12. September  
43,40 €  
Schule auf der Wahr  
Meinerzhagen  
Jennifer Schorr

7

Gesundheitspraxis





## Qi-Gong mit Ganzkörperkräftigung

Für alle Niveaustufen

Die chinesischen Gesundheitsübungen führen über entspannende Bewegungen zu innerer Ausgeglichenheit und körperlichem Wohlbefinden. Muskuläre Verspannung oder psychische Belastung können den freien Fluss der Lebenskraft blockieren und die Ursache für Krankheiten darstellen. Die fließenden Qi-Gong Übungen helfen, verspannte Bereiche z.B. im Nacken zu lösen und können so lindernd bei Schmerzen sein. Das Erlernen des Qi-Gong-Standes stärkt die Beine und kräftigt die Aufrichtung der Wirbelsäule. Aufgrund der verbesserten Haltung werden Rückenleiden gelindert und die einseitigen Belastungen des modernen Lebens ausgeglichen. Die Kombination von Bewegung und Ruhe fördert die Entspannung und hilft bei vielen vegetativen Beschwerden z.B. Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit und Nervosität. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung mit langer Hose und flache leichte Gymnastikschuhe.

## Qi-Gong - die 5 Elemente

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die 5 Elemente sind Bestandteile des medizinischen/taoistischen Qi-Gong, die in China seit Jahrhunderten als Gesundheitsübungen in der traditionellen Chinesischen Medizin ausgeübt werden. Qi-Gong reguliert den Energiekreislauf und wirkt sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit, die Beweglichkeit und die Abwehrkräfte aus und stärkt das seelische Gleichgewicht. Außer den 5 Elementen werden Meridian-Übungen (Energiefluss) praktiziert. Alle Übungen finden im Stehen statt. Mitzubringen sind: bequeme, leichte Kleidung, flache Gymnastikschuhe, oder Socken. Barfußschuhe sind ebenfalls möglich.

**7208**

abends

.....  
12 x donnerstags  
19:15 – 20:45 Uhr  
ab 12. September  
62,60 €  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid  
Diana Reiter

**7209**

abends

.....  
12 x mittwochs  
17:00 – 18:00 Uhr  
ab 11. September  
43,40 € und  
22,40 € Raummiete  
Vitalis  
Kierspe  
Diana Winkler

7

Gesundheitspraxis



## Tai Chi

7210

abends

### Tai Chi – Meditation in Bewegung

Für Anfänger

12 x montags

18:00 – 19:00 Uhr

ab 9. September

43,40 €

VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver

Dirk Lellwitz

Tai Chi, oder auch Taichiquan, ist eine alte chinesische Bewegungs- und Kampfkunst, die seit Jahrhunderten auch zur Heilung und Gesunderhaltung genutzt wird. Taijiquan bietet viel: es fordert körperlich genauso wie mental. Es lässt einen an der Aufgabe wachsen, bietet jedem, in seinem persönlichen Rahmen, seinen eigenen Weg und seine eigenen Erfahrungen. Tai Chi ist deshalb für jeden geeignet, der sich darauf einlässt. Ziel des Kurses ist das Erlernen der Peking Form, der vielleicht meist verbreiteten Tai Chi Form weltweit. Mit dieser Bewegungsfolge, die aus 24 Bildern besteht, gehen grundsätzlich Übungen und die Vermittlung theoretischen Wissens einher, die Anfängern einen erleichterten Einstieg ermöglichen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe.

7211

vormittags

### Tai Chi

Für Anfänger

12 x montags

10:00 – 11:00 Uhr

ab 9. September

43,40 €

Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid, Alte Aula  
Dirk Lellwitz

Inhalt siehe Nr.: 7210

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe.

7224

abends

### Für Teilnehmende der Integrationskurse Mit Bewegung und Entspannung dem Alltagsstress entkommen M

10 x donnerstags

9:30 – 11:00 Uhr

ab 12. September

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver

Iryna Andreieva

Natürlich entkommt man Stress nicht gänzlich, aber man kann mit Auszeiten dagegenwirken. In diesem Kurs kommen Sie raus aus dem Alltagsstress und können sich bewusst Zeit für sich nehmen. Sie lernen unter Anleitung unterschiedliche Körper- und Entspannungsübungen. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

Iryna Andreieva ist aufgrund des Krieges aus der Ukraine nach Deutschland gekommen und möchte Menschen mit Migrationsgeschichte helfen, durch sportliche Betätigung dem Alltagsstress entgegen zu wirken.

7



**Hatha-Yoga**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga, eine Form von Meditation, ist eine ursprünglich indische Lehre, die sich mit der Wirkung von Körperspannungen auseinandersetzt. Vor allem die Harmonie des Ganzen spielt beim Yoga eine zentrale Rolle. Durch Yogaübungen wird ohne körperliche Anstrengung die natürliche Angleichung und Dehnbarkeit des eigenen Körpers erreicht. Körperbeherrschung, Atemtechnik und Geisteskonzentration sind die Grundpfeiler aller Yoga-Übungen. Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Beginn der Yogaübungen sollten mindestens zwei Stunden liegen. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

**7411**

abends

.....  
 14 x montags  
 18:00 – 19:30 Uhr  
 ab 9. September  
 72,20 €  
 VHS im Lern- und  
 Begegnungszentrum  
 Halver  
 Solveig Lisa Borlinghaus

**Hatha-Yoga**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Nr. 7411  
 Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Beginn der Yogaübungen sollten mindestens zwei Stunden liegen. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

**7412**

vormittags

.....  
 9 x dienstags  
 9:00 – 10:00 Uhr  
 ab 10. September  
 33,80 € und  
 5,00 € Materialkosten  
 (Handout)  
 VHS im Lern und  
 Begegnungszentrum  
 Halver  
 Martina Schmitz

**Hatha-Yoga**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Nr. 7411  
 Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Beginn der Yogaübungen sollten mindestens zwei Stunden liegen. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

**7413**

abends

.....  
 12 x mittwochs  
 17:30 – 19:00 Uhr  
 ab 11. September  
 62,60 €  
 VHS im Lern- und  
 Begegnungszentrum  
 Halver  
 Renate Surmiak



**7414** abends

12 x mittwochs  
 19:15 – 20:45 Uhr  
 ab 11. September  
 62,60 €  
 VHS im Lern- und  
 Begegnungszentrum  
 Halver  
 Renate Surmiak

**Hatha-Yoga**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt Nr. 7411

Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Beginn der Yoga-übungen sollten mindestens zwei Stunden liegen.  
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

**7421** abends

10 x mittwochs  
 16:30 – 18:00 Uhr  
 ab 11. September  
 53,00 €  
 Bildungszentrum  
 Rahlenberg  
 Herscheid, Alte Aula  
 Carla Vogelsang

**Kundalini-Yoga**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Kundalini-Yoga ist eine ganzheitliche Übungspraxis, die mit ihren vielfältigen, themenbezogenen Übungsreihen und in körperliche Übungen eingebundenen Atemtechniken direkt am Drüsen- und Nervensystem des Menschen arbeitet. Sie ist für jede(n) geeignet und unterscheidet sich in Art und Form mitunter sehr von den gängigen bekannteren Yogastilen. Kundalini-Yoga ist transformativ und seine Wirkung ist oftmals unmittelbar erfahrbar.  
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

**7422** abends

10 x mittwochs  
 18:15 – 19:45 Uhr  
 ab 11. September  
 53,00 €  
 Bildungszentrum  
 Rahlenberg  
 Herscheid, Alte Aula  
 Carla Vogelsang

**Yoga und autogene Entspannung**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Yogakurs fließen unterschiedliche Yogaarten, basierend auf dem Hatha-Yoga zusammen. Auf verschiedenen Wegen wird die Einheit von Körper, Seele und Geist gestärkt. Neben der körperlichen Mobilität und Flexibilität arbeiten wir verstärkt mit dem Atem und erleben Möglichkeiten und Wege der Entspannung.  
 Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Beginn der Yoga-übungen sollten mindestens zwei Stunden liegen.  
 Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

## Yoga für Späteinsteiger/innen

Für Yoga ist man nie zu alt oder zu unsportlich. Man kann nämlich mit Übungen anfangen, die nicht zu anstrengend oder zu schwierig aber trotzdem sehr wirksam sind. Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen, die langsam aber gerne Yoga ausprobieren möchten.

In einer älter werdenden Gesellschaft mit hoher Lebenserwartung wird es immer wichtiger, sich auch im Alter fit zu halten, um die Lebensqualität zu erhalten oder mit etwaigen gesundheitlichen Einschränkungen optimal umzugehen.

Gerade im Alter hilft Yoga in Form von körperlicher und seelischer Entspannung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, Stärkung der Muskulatur, der Knochen und Gelenke, und führt insgesamt zu einer positiveren Lebenseinstellung. Die Übungen können spezifischen altersbedingten Beschwerden entgegenwirken.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

## Yoga für Späteinsteiger\*innen - Ein Schnupperkurs für Anfänger\*innen

Inhalt siehe Nr.: 7423

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

## Hatha-Yoga nach Sivananda

Für Anfänger

Yoga nach Sivananda beschreibt eine integrale Yogapraxis von Asanas (Körperübungen), Pranayanas (Atemtechniken) und Entspannung. Die Wirkung des Hatha-Yoga entfaltet sich durch eine auf die Chakren (Energiezentren) ausgerichtete Asanas Reihe und einer reinigenden Atemtechnik. Statt der anspruchsvollen Asanas gibt es in dieser Yogaform leichter ausführbare Varianten, um überhaupt „Yoga“ möglich zu machen und die Freude am Yoga zu erhalten. Die Teilnehmer wachsen daran, das ihnen Mögliche auszuprobieren und zu erweitern und ihren Bewegungsspielraum zu vergrößern.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

**7423**

abends

9 x donnerstags  
18:00 – 19:15 Uhr  
ab 7. November  
41,00 €  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid, Alte Aula  
Dörthe Engelbertz

**7424**

abends

3 x donnerstags  
18:00 – 19:15 Uhr  
ab 12. September  
17,00 €  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid, Alte Aula  
Dörthe Engelbertz

**7431**

vormittags

12 x mittwochs  
10:30 – 12:00 Uhr  
ab 11. September  
62,60 € und  
33,60 € Raummiete  
Vitalis  
Kierspe  
Anke Denda-Oerder

7

Gesundheitspraxis



**7441** vormittags

12 x mittwochs  
 10:30 – 12:00 Uhr  
 ab 11. September  
 62,60 €  
 Stadthalle  
 Meinerzhagen  
 Olga Rövenstrunk

**Hatha-Yoga**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Nr. 7411

Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Beginn der Yoga-übungen sollten mindestens zwei Stunden liegen.  
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

**7442** abends

12 x mittwochs  
 19:00 – 20:30 Uhr  
 ab 11. September  
 62,60 €  
 Schule auf der Wahr  
 Meinerzhagen  
 Olga Rövenstrunk

**Hatha-Yoga**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Nr. 7411

Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Beginn der Yoga-übungen sollten mindestens zwei Stunden liegen.  
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

**7451** abends

12 x montags  
 17:45 – 19:15 Uhr  
 ab 9. September  
 62,60 € und  
 33,60 € Raummiete  
 Jahnturnhalle  
 Schalksmühle  
 Olga Rövenstrunk

**Yoga - speziell für den Rücken**

Für alle Niveaustufen

Stress oder Fehlhaltungen führen häufig zu körperlichen Verspannungen, insbesondere im Rücken- und Nackenbereich. Yoga bietet eine gute Möglichkeit, innere Energien zum Fließen zu bringen und zu mehr Ruhe, Gelassenheit und einem verbesserten Körperbewusstsein zu gelangen.

In diesem Kurs kommen verstärkt Übungen zur Entspannung, Stärkung und Flexibilisierung der Rücken- und Nackenmuskulatur zum Einsatz. Zusammen mit sanften Atemtechniken können Verspannungen und Schmerzen aufgelöst werden.

Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Beginn der Yoga-übungen sollten mindestens zwei Stunden liegen.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

## Yoga speziell für den Rücken

Für alle Niveaustufen

Inhalt siehe Nr. 7451

Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Beginn der Yogaübungen sollten mindestens zwei Stunden liegen.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

**7452** nachmittags

12 x freitags  
16:30 – 18:00 Uhr  
ab 13. September  
62,60 € und  
33,60 € Raummiete  
Jahnturnhalle  
Schalksmühle  
Renate Surmiak

## Hatha-Yoga

Für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Nr. 7411

Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Beginn der Yogaübungen sollten mindestens zwei Stunden liegen.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

**7453** vormittags

10 x dienstags  
9:45 – 11:15 Uhr  
ab 17. September  
66,25 € und  
16,25 € Raummiete  
Yogakursraum  
Heedfeld  
Schalksmühle  
Marion Schneider-  
Hengstenberg

## Hatha-Yoga

Für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Nr. 7411

Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Beginn der Yogaübungen sollten mindestens zwei Stunden liegen.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

**7454** nachmittags

10 x dienstags  
15:45 – 17:15 Uhr  
ab 17. September  
66,25 € und  
16,25 € Raummiete  
Yogakursraum  
Heedfeld  
Schalksmühle  
Marion Schneider-  
Hengstenberg

7

Gesundheitspraxis



**7455** abends

10 x dienstags  
 17:45 – 19:15 Uhr  
 ab 17. September  
 66,25 € und  
 16,25 € Raummiete  
 Yogakursraum  
 Heedfeld  
 Schalksmühle  
 Marion Schneider-  
 Hengstenberg

**Hatha-Yoga**  
Für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Nr. 7411  
 Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Beginn der  
 Yogaübungen sollten mindestens zwei Stunden liegen.  
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte  
 und Wollsocken.

**7456** nachmittags

10 x donnerstags  
 17:30 – 19:00 Uhr  
 ab 19. September  
 66,25 € und  
 16,25 € Raummiete  
 Yogakursraum  
 Heedfeld  
 Schalksmühle  
 Marion Schneider-  
 Hengstenberg

**Hatha-Yoga**  
Für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Nr. 7411  
 Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Beginn der Yoga-  
 übungen sollten mindestens zwei Stunden liegen.  
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte  
 und Wollsocken.

**7457** nachmittags

10 x freitags  
 15:00 – 16:30 Uhr  
 ab 20. September  
 66,25 € und  
 16,25 € Raummiete  
 Yogakursraum  
 Heedfeld  
 Schalksmühle  
 Marion Schneider-  
 Hengstenberg

**Hatha-Yoga**  
Für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Nr. 7411  
 Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Beginn der Yoga-  
 übungen sollten mindestens zwei Stunden liegen.  
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke/Isomatte  
 und Wollsocken.

## **Infoveranstaltung zur Power Yoga Trainer\*in Ausbildung**

Hier bekommen Sie alle Informationen zur Power Yoga Trainer\*in Ausbildung.

**7460**      Sonntag

Sonntag, 1. September  
16:00 Uhr  
gebührenfrei  
Anmeldung erforderlich  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid  
Daniela Heggemann &  
Fatima Mielisch

## **Power Yoga Trainer\*in Ausbildung**

Die intensive und praxisorientierte Ausbildung umfasst die Techniken des Power Yoga und beinhaltet 100 Unterrichtseinheiten, verteilt auf 10 Tage, an 5 Wochenenden. Der Focus liegt in der Vermittlung der Fähigkeiten, die für das selbständige Gestalten einer Yoga Stunde erforderlich sind, hierbei wird großer Wert auf Didaktik und Korrektur gelegt. Power Yoga ist ein sehr körperbetontes Yoga, das an den westlichen Lebensstil ausgerichtet ist. Bei diesem Yoga-Stil liegt das Hauptaugenmerk auf kraftvollen Übungen, die im Atemrhythmus erfolgen und weniger auf Meditation und Mantra-Singen.

Die Ausbildung richtet sich an Personen, die aus zeitlichen Gründen keine mehrjährige Yogalehrer-Ausbildung absolvieren möchten. Zudem ist sie auch geeignet für Personen, die tiefer in die Praxis des Yoga eintauchen möchten und diese für sich zu Hause nutzen möchten. Vorkenntnisse im Bereich Yoga oder Fitness sind von Vorteil.

Ausbildungsinhalte:

- Grundlagen der Philosophie
- Atemtechniken und Bandhas
- Meditation und Entspannungstechniken
- Yoga und Anatomie
- Stundenformate
- Methodik und Didaktik
- Vorsichtsregeln und Gegenanzeigen
- Einblick in die Chakren

Abschluss:

Die Ausbildung endet mit einer theoretischen und praktischen Prüfung. Das erlangte Fachwissen ermöglicht Ihnen eine berufliche Existenz als Yoga Trainer\*in oder als Kursleiter\*in in Gesundheits-, Wellness- und Fitnessbetrieben.

In den klar strukturierten Ausbildungsunterlagen finden Sie Anleitungen für Ihre künftigen Yogastunden. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke, Wollsocken, Yogamatte, Yogagurt und Klotz.

**7461**      Wochenende

5 x Samstag und  
Sonntag  
12. & 13. Oktober  
26. & 27. Oktober  
9. & 10. November  
23. & 24. November  
7. & 8. Dezember  
9:00 – 17:00 Uhr  
1.550,00 €  
Ratenzahlung möglich  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid, Alte Aula  
Daniela Heggemann &  
Fatima Mielisch

7

Gesundheitspraxis



Mehr als  
500.000 Kurse.  
Jetzt  
entdecken!

# Lass Dich mitreißen!

Suchen, finden, buchen.  
Mit dem vhs-Kursfinder auf  
[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

vhs 

Gymnastik  
Training  
Tanz  
Freizeit

Foto: fotolia



## VHS bewegt

Weltweit bewegen sich laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1,4 Milliarden Menschen so wenig, dass sich dadurch ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Typ-2-Diabetes, Demenz und verschiedene Krebsleiden erhöht. Unter den Industrienationen belegt Deutschland hierbei einen Spitzenplatz mit mehr als 42% der Bevölkerung. Die Volkshochschulen haben sich zur Aufgabe gemacht, flächendeckend mit einem vielseitigen Angebot im Bereich Gymnastik, Herz- Kreislauftrainings und Gesundheitssport für Bewegung zu motivieren. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Im VHS-Programm ist für jeden und jede ein Bewegungsangebot zu finden, das auch Spaß macht und dadurch eine Chance hat, nachhaltig in den Alltag integriert zu werden.

Gesundheits-  
studio

8

Wirbelsäulengymnastik beugt als eine präventive Gesundheitsgymnastik Erkrankungen und Beschwerden im Rücken vor und ist besonders zu empfehlen für alle, die beruflich einseitiger Belastung ausgesetzt sind. Wer bereits Vorerkrankungen hat, sollte vor der Anmeldung mit seinem Arzt sprechen.

**8001** abends **Wirbelsäulengymnastik**

15 x montags  
17:00 – 17:45 Uhr  
ab 9. September  
41,00 €  
Turnhalle  
Anne-Frank-Gymnasium  
Halver  
Christiane Esser

In Theorie und Praxis lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Rückenbeschwerden und -erkrankungen vorbeugen können. Zum Erwerb eines rückenfreundlichen Alltagsverhaltens werden Übungen für Bauch-, Rücken, und Beinmuskulatur gezeigt und durchgeführt. Sowohl die Stärkung als auch die Dehnung und Entspannung der Muskulatur ist Trainingsinhalt. Die Übungen sind für ein selbstständiges systematisches Training geeignet, mit dem Sie die Mobilität des Bewegungsapparates erhalten und verbessern. Interessenten mit Vorschäden sollten vor der Anmeldung ihren Arzt befragen.  
Mitzubringen sind: Woldecke, großes Handtuch und Halenschuhe mit heller Sohle.

**8002** vormittags **Gutes für den Rücken**

15 x dienstags  
9:00 – 9:45 Uhr  
ab 10. September  
41,00 € und  
21,00 € Hallenmiete  
Vitalis  
Kierspe  
Christiane Esser

Inhalt siehe Nr. 8001  
Mitzubringen sind: Woldecke, großes Handtuch und Halenschuhe mit heller Sohle.

**8003** abends **Wirbelsäulengymnastik**

13 x montags  
17:30 – 18:15 Uhr  
ab 9. September  
36,20 €  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid, Alte Aula  
Dörthe Engelbertz

Inhalt siehe Nr. 8001  
Interessenten mit Vorschäden sollten vor der Anmeldung ihren Arzt befragen.  
Mitzubringen sind: Sportschuhe, Decke, Isomatte, legere Kleidung.



## Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe Nr. 8001

Interessenten mit Vorschäden sollten vor der Anmeldung ihren Arzt befragen.

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Decke, Isomatte, legere Kleidung.

**8004**

abends

13 x montags  
18:30 – 19:15 Uhr  
ab 9. September  
36,20 €

Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid, Alte Aula  
Dörthe Engelbertz

## Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe Nr. 8001

Interessenten mit Vorschäden sollten vor der Anmeldung ihren Arzt befragen.

Mitzubringen sind: Hallenschuhe mit heller Sohle, legere Kleidung.

**8005**

vormittags

15 x freitags  
10:00 – 10:45 Uhr  
ab 13. September  
41,00 € und  
21,00 € Hallenmiete  
Sportshouse4U  
Kierspe  
Diana Opaterny

## Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe Nr. 8001

Interessenten mit Vorschäden sollten vor der Anmeldung ihren Arzt befragen.

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Isomatte, legere Kleidung.

**8006**

abends

12 x dienstags  
17:45 – 18:30 Uhr  
ab 10. September  
33,80 €

Schule auf der Wahr  
Meinerzhagen  
Jennifer Schorr

## Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe Nr. 8001

Interessenten mit Vorschäden sollten vor der Anmeldung ihren Arzt befragen.

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Isomatte, legere Kleidung.

**8007**

abends

15 x dienstags  
18:00 – 18:45 Uhr  
ab 10. September  
41,00 €

Feuerwehrgerätehaus  
Schalksmühle  
Maren Kessler

8

Gesundheitsstudio



## 8008 nachmittags **Wirbelsäulengymnastik**

15 x donnerstags  
17:00 – 17:45 Uhr  
ab 12. September  
41,00 € und  
Gesamtschule,  
Gymnastikraum  
Kierspe  
Christiane Esser

Inhalt siehe Nr. 8001  
Interessenten mit Vorschäden sollten vor der Anmeldung ihren Arzt befragen.  
Mitzubringen sind: Hallenschuhe mit heller Sohle, legere Kleidung.

## Aktiv und gesund

Mit unserem Programm „Aktiv und gesund“ bieten wir Kurse zum Muskelaufbau sowohl der großen Muskelpartien, wie spezieller Bereiche (Beckenboden). Sie lernen, wie Sie ihren Körper fit halten, entlasten und so trainieren, dass manche Erkrankung im Vorfeld vermieden werden kann. Auch ein etwas flotteres Training der Muskulatur mit Beanspruchung des Herz- Kreislaufsystems finden Sie in den folgenden Gesundheitskursen. Gerade Menschen, die sich von Berufs wegen wenig bewegen, kommen hier in Schwung und lernen, regelmäßige Bewegung in ihren Alltag einzubauen. Bei bereits bestehenden Beschwerden sollten Sie immer vor einer Kursanmeldung mit Ihrem Arzt sprechen.

## 8101 vormittags **Osteoporose-Gymnastik**

15 x montags  
8:45 – 9:30 Uhr  
ab 9. September  
41,00 € und  
21,00 € Hallenmiete  
Sportshouse4U  
Kierspe  
Diana Opaterny

Die Osteoporose ist eine systemische Skeletterkrankung, charakterisiert durch Verminderung der Knochenmasse und Verschlechterung des strukturellen Knochenaufbaus, dessen Festigkeit sich reduziert. Es erhöht sich die Gefahr von Frakturen. Mit einem gezielten Muskeltraining kann man den Knochenaufbau erheblich fördern. Das Bewegungskonzept in diesem Kurs liefert wichtige Informationen über regelmäßige Gymnastik, sowie Tipps zur Ernährung und richtigem Verhalten im Alltag.  
Mitzubringen sind: Hallenschuhe mit heller Sohle, legere Kleidung.



## Beckenbodentraining

Ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur beugt gegen Gebärmutterensenkungen und Inkontinenz vor. Besonders wichtig ist diese Vorbeugung vor und nach Schwangerschaften und mit zunehmendem Alter. Dieser Kurs ist geeignet für Frauen jeden Alters.  
Mitzubringen: Hallenschuhe mit heller Sohle, legere Kleidung, Gymnastikmatte, eventuell Nackenrolle bzw. kleines Kissen

**8102** abends

12 x dienstags  
19:00 – 20:00 Uhr  
ab 10. September  
43,40 € und  
15,20 € Hallenmiete  
Kita Bullerbü  
Dr. Hans-Wernscheid-Str. 4  
Kierspe  
Inga Pempe

## Fitness- und Gesundheitssport

Ein ganzheitliches Fitnessstraining bestehend aus einem Herz-Kreislauftraining durch leichte Aerobic-Schritte. Wirbelsäulenschonende Kräftigungsübungen aller großen Muskelgruppen auch mittels Intervalltraining. Damit stärken wir die Muskulatur, straffen den Körpers und können Haltungsschäden vorbeugen und kompensieren. Mit Dehnübungen für die Muskulatur fördern wir die Beweglichkeit des Körpers.  
Mitzubringen sind: Isomatte, feste Sportschuhe, legere Kleidung.

**8201** abends

15 x montags  
19:00 – 20:00 Uhr  
ab 9. September  
53,00 €  
Turnhalle  
Anne-Frank-Gymnasium  
Halver  
Leandra Etterich

## Fitness- und Gesundheitssport

Inhalt siehe Nr. 8201  
Mitzubringen sind: Isomatte, feste Sportschuhe, legere Kleidung.

**8202** abends

15 x montags  
20:15 – 21:15 Uhr  
ab 9. September  
53,00 €  
Turnhalle  
Anne-Frank-Gymnasium  
Halver  
Leandra Etterich



**8203**

abends

**Fatburner und Bodystyling**

15 x dienstags  
 18:50 – 19:35 Uhr  
 ab 10. September  
 41,00 €  
 Feuerwehrgerätehaus  
 Schalksmühle  
 Maren Kessler

Leichte Aerobic-Schrittfolgen kombiniert mit Kräftigungsübungen sagen den Pölsterchen den Kampf an und ermöglichen ein gesundes und abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining. Hierbei wird besonders durch die richtige Ausführung die Effektivität erhöht und die Gelenke geschont. Dabei macht sich die positive Wirkung auf die Ausdauerfähigkeit und die Muskulatur an Bauch, Beinen, Po und Rücken schon bald bemerkbar und ein gutes Körpergefühl stellt sich ein.  
 Mitzubringen sind: Feste Turnschuhe, Isomatte und Getränk.

**8204**

abends

**Fatburner und Bodystyling**

15 x dienstags  
 18:15 – 19:00 Uhr  
 ab 10. September  
 41,00 €  
 Bildungszentrum  
 Rahlenberg  
 Herscheid, Alte Aula  
 Sonja Wortmann

Leichte Aerobic-Schrittfolgen kombiniert mit Kräftigungsübungen sagen den Pölsterchen den Kampf an und ermöglichen ein gesundes und abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining. Hierbei wird besonders durch die richtige Ausführung die Effektivität erhöht und die Gelenke geschont. Dabei macht sich die positive Wirkung auf die Ausdauerfähigkeit und die Muskulatur an Bauch, Beinen, Po und Rücken schon bald bemerkbar und ein gutes Körpergefühl stellt sich ein.  
 Mitzubringen sind: Feste Turnschuhe, Isomatte und Getränk.

**8205**

abends

**BBP und Faszientraining**

15 x dienstags  
 19:15 – 20:00 Uhr  
 ab 10. September  
 41,00 €  
 Bildungszentrum  
 Rahlenberg  
 Herscheid, Alte Aula  
 Sonja Wortmann

Mit der richtigen Technik steigern wir die Effektivität der klassischen Bauch, Beine und Po Übungen. Zusätzlich setzen wir in der Tiefenmuskulatur an und kräftigen aus der Mitte heraus ohne die Problemzone Rücken und den Beckenboden zu vergessen. Nach neuesten Erkenntnissen sind Faszienübungen zur Stärkung und Elastizitätsgewinnung der Bindegewebsstrukturen ein Muss für die Gesunderhaltung unseres Bewegungsapparates. Übungen dieser Art ergänzen den Kursinhalt optimal. Mit einer angenehmen Entspannungsübung beenden wir den Kurs.  
 Mitzubringen sind: feste Sportschuhe, Isomatte, Getränk.



## Zumba® Fitness

Zumba® ist pure Lebensfreude und Lebendigkeit. Die lateinamerikanischen Rhythmen verführen von ganz allein zu Bewegung und Tanz. Mit Merengue, Salsa, Cumbia, Reggaeton und Bellydance sind die Schritte leicht zu erlernen und ganz schnell wird klar, Zumba ist ein solides, effektives Workout, das den ganzen Körper in Bewegung bringt. Die Beine arbeiten an den Basisschritten, die Arme kommen aus eigenem Antrieb hinzu und auch die Körpermitte gerät in Schwung. Zumba® ist sehr abwechslungsreich. Zwischen den schnellen und langsamen Rhythmen bleibt Zeit zum Durchatmen und jede/r kann mitmachen. Mitzubringen: Handtuch und Getränk.

**8206** abends

12 x montags  
 19:30 – 20:30 Uhr  
 ab 16. September  
 43,40 €  
 Turnhalle  
 Lindenhofschule  
 Halver  
 Vicky Xenitidou

## Zumba® Fitness

Inhalt siehe Nr. 8206

**8207** abends

12 x donnerstags  
 20:00 – 21:00 Uhr  
 ab 19. September  
 43,40 €  
 Anne-Frank-Gymnasium  
 Gymnastikhalle  
 Halver  
 Vicky Xenitidou

## Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein speziell auf ältere Teilnehmende zugeschnittenes Fitnessangebot. Alle Elemente aus den klassischen Zumba® Kursen sind enthalten, aber die Unterrichtsstunden werden speziell auf die Bedürfnisse der älteren Generation ausgerichtet. Dazu gehört ein angepasstes Tempo und andere Arten von Bewegungen, die leicht erlernbar sind. Trotzdem müssen die Teilnehmenden nicht auf die lateinamerikanische Musik und die Tanzelemente aus Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton verzichten. Die Teilnahme kann eine gesunde und fitte Lebensweise fördern. Gleichzeitig soll durch die angepassten Techniken sichergestellt sein, dass niemand überfordert wird und alle Tänzerinnen und Tänzer Spaß haben – egal wie fit sie sind. Mitzubringen: Handtuch und Getränk

**8208** abends

12 x dienstags  
 17:00 – 18:00 Uhr  
 ab 17. September  
 43,40 €  
 Anne-Frank-Gymnasium  
 Gymnastikhalle  
 Halver  
 Vicky Xenitidou



**8209**

abends

**Funktionelles Krafttraining**

10 x montags  
 18:00 – 19:30 Uhr  
 ab 9. September  
 53,00 € und 5,00 €  
 Gerätepauschale  
 VHS im Lern- und  
 Begegnungszentrum  
 Halver  
 Jan Lienenkämper

Krafttraining ist auch ohne Fitnessstudio möglich! In diesem Kurs werden Übungen gezeigt, die durch das eigene Körpergewicht und mit wenig Equipment den Körper kräftigen und formen können. Eine kräftige und geformte Muskulatur beugt Beschwerden vor, gibt Selbstvertrauen und positive Energie. Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Trainingsmatte.

**8210**

abends

**Funktionelles Krafttraining**

10 x montags  
 19:30 – 21:00 Uhr  
 ab 9. September  
 53,00 € und 5,00 €  
 Gerätepauschale  
 VHS im Lern- und  
 Begegnungszentrum  
 Halver  
 Jan Lienenkämper

Inhalt siehe Nr. 8209  
 Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Trainingsmatte.

**8211**

abends

**Funktionelles Krafttraining**

12 x mittwochs  
 18:00 – 19:30 Uhr  
 ab 11. September  
 62,60 € und 5,00 €  
 Gerätepauschale  
 VHS im Lern- und  
 Begegnungszentrum  
 Halver  
 Jennifer Pettke

Inhalt siehe Nr. 8209  
 Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Trainingsmatte.

**8212**

abends

**Funktionelles Krafttraining**

12 x mittwochs  
 19:30 – 21:00 Uhr  
 ab 11. September  
 62,60 € und 5,00 €  
 Gerätepauschale  
 VHS im Lern- und  
 Begegnungszentrum  
 Halver  
 Jennifer Pettke

Inhalt siehe Nr. 8209  
 Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Trainingsmatte.



Mit sportlichen Aktivitäten können wir unseren Körper gesund und beweglich halten. Wir suchen einen Ausgleich zum beruflichen Alltag, nette Leute, mit denen das Bewegen auch Spaß macht. Dann fällt es leicht, dabei zu bleiben, wieder zu kommen und für die notwendige Regelmäßigkeit zu sorgen. Finden Sie in unserer Rubrik „spezielle Sportarten“ das für Sie richtige Bewegungskonzept, den Kurs, der Ihren Interessen entspricht, die Sportart, die Sie immer schon einmal ausprobieren wollten. Unsere vielseitige Auswahl von Tanz über Ballsportarten und Golfen bis hin zu Bogenschießen bietet für jeden etwas.

**Tanzen macht Spaß!**

Geselligkeitstänze für jedes Alter  
 Für Fortgeschrittene

Die schönste Form von Musik und Bewegung ist das Tanzen. Es fördert das Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Wir tanzen Kreis-, Block-, Volks-, Folklore-, Kontra-, Round- und Gesellschaftstänze in geselliger Form. Es werden sowohl Beweglichkeit, Ausdauer, Herz und Kreislauf wie auch das Gedächtnis trainiert. Ein\*e Partner\*in ist für die Anmeldung nicht erforderlich. Tänzerische Vorkenntnisse sind wünschenswert, es ist kein „Anfängerkurs“.

**8301** abends

15 x montags  
 17:45 – 19:15 Uhr  
 ab 9. September  
 77,00 €  
 Feuerwehrgerätehaus  
 Schalksmühle  
 Christa Janssen

**Line Dance - alleine tanzen und doch gemeinsam**

Wir tanzen in Reihen zu Country-Musik, Pop- und Rock-Songs, Oldies und aktuellen Hits. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert und umfassen ein breites Spektrum. Als Anfänger\*innen beginnen wir mit übersichtlichen Schrittfolgen, die wir gemeinsam lernen und dann als Gruppe zur Musik tanzen. Wer ein wenig Rhythmus und Taktgefühl besitzt und „flott zu Fuß“ ist, sollte an dieser Tanzart Freude gewinnen. Empfehlenswert sind flache Schuhe mit einer Sohle, die gut gleitet.

**8302** abends

6 x dienstags  
 17:00 – 18:30 Uhr  
 ab 17. September  
 33,80 €  
 Schule auf der Wahr  
 Meinerzhagen  
 Irmhild Scholdan



**8303**

abends

3 x dienstags

17:00 – 18:30 Uhr

ab 14. November

19,40 €

Schule auf der Wahr

Meinerzhagen

Irmhild Scholdan

**Tänze aus aller Welt**

Gesellige Tänze für jedes Alter

Gemeinsam zu tanzen zu Melodien aus dem Süden Europas, aus Polen, Israel, Amerika, Afrika, ist gut für die Seele, macht uns mobil und schult unsere Koordination, das Gleichgewicht und das Gedächtnis. Dabei darf der „Spaßfaktor“ nicht zu kurz kommen. Wir tanzen in entspannter Atmosphäre im Kreis - mal mit, mal ohne Partner\*in, lernen Square- und Line Dance kennen. Figuren und Schritte wiederholen sich, doch jeder Tanz ist anders. Gerade die Vielseitigkeit und Abwechslung macht diese Art zu tanzen so interessant. Gleichzeitig lernen Sie über den Tanz ein Stück der Kulturgeschichte des jeweiligen Landes kennen. Sie brauchen keine\*n Partner\*in und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**8304**

abends

Mittwoch, 21. August

18:00 – 19:30 Uhr

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich

Gesamtschule

Gymnastikraum

Kierspe

Laure Hofmann

Schnupperkurs

**Fitness & dance with the hula hoop J**

Dieser Kurs ist für alle, die sich eine vielfältige Sportstunde mit Musik und Spaß wünschen, denn Hula Hoop ist mehr als nur das Drehen des Reifens am Bauch. Der Kurs verbindet Elemente aus den Hoop-Fitness und Hoop-Dance Bereichen. Durch gezielte Übungen mit dem Reifen stärken wir unsere Rumpfmuskulatur, unsere Ausdauer sowie unsere Arm- und Beinkraft. Wir lernen den Reifen über eine längere Zeit am Bauch zu halten und uns dabei zu bewegen. Das Bauchhooping ist also keine Voraussetzung, um am Kurs teilzunehmen. Außerdem lernen wir tolle Tricks mit dem Reifen, am und um den Körper herum, und entwerfen Combos, d.h. kleine Choreographien, mit dem Hula Hoop. Ein eigener Reifen ohne Noppen und Gewichte, von maximal 600 Gramm, kann mitgebracht werden. Die Trainerin stellt auch Reifen für die Stunde zur Verfügung. Bitte eng anliegende Kleidung sowie Sportschuhe tragen.



## Fitness & dance with the hula hoop J

Dieser Kurs ist für alle, die sich eine vielfältige Sportstunde mit Musik und Spaß wünschen, denn Hula Hoop ist mehr als nur das Drehen des Reifens am Bauch.

Der Kurs verbindet Elemente aus den Hoop-Fitness und Hoop-Dance Bereichen. Durch gezielte Übungen mit dem Reifen stärken wir unsere Rumpfmuskulatur, unsere Ausdauer sowie unsere Arm- und Beinkraft. Wir lernen den Reifen über eine längere Zeit am Bauch zu halten und uns dabei zu bewegen. Das Bauchhooping ist also keine Voraussetzung, um am Kurs teilzunehmen.

Außerdem lernen wir tolle Tricks mit dem Reifen, am und um den Körper herum, und entwerfen Combos, d.h. kleine Choreographien, mit dem Hula Hoop.

Ein eigener Reifen ohne Noppen und Gewichte, von maximal 600 Gramm, kann mitgebracht werden. Die Trainerin stellt auch Reifen für die Stunde zur Verfügung.

Bitte eng anliegende Kleidung sowie Sportschuhe tragen.

**8305**

abends

6 x mittwochs  
18:00 – 19:00 Uhr  
ab 18. September  
24,20 €  
Gesamtschule  
Gymnastikraum  
Kierspe  
Laure Hofmann

## Traditionelles Bogenschießen

Basiskurs

Traditionelles Bogenschießen bedeutet Konzentration auf das Wesentliche: den Atem – den Standpunkt – den Bewegungsablauf – das Ziel. Damit ist diese ursprüngliche, intuitive Art des Bogenschießens geeignet, Fähigkeiten zu schulen, die uns auch im oft ruhelosen Alltag helfen, uns auf uns selbst und unsere Ziele zu konzentrieren, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Das beständige Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Ziehen und Lösen der Bogensehne, stärkt Körper, Geist und Seele. Neben dem praxisorientierten Bogenschießen mit traditionellen Bögen werden theoretische Grundlagen, Materialkunde und kulturgeschichtliche Hintergründe vermittelt. Die Ausrüstung wird gestellt. Wer bereits eine eigene Ausrüstung hat, sollte diese jedoch mitbringen.

Mitzubringen: Hallenschuhe. Höchstteilnehmerzahl: 6.

**8401**

abends

6 x donnerstags  
18:30 – 21:00 Uhr  
ab 26. September  
88,00 € zuzgl.  
15,00 € Materialkosten  
Ermäßigung nicht möglich.  
Injoy  
Schalksmühle  
Uwe Dibowski

Der Kursleiter ist mehrfacher  
Deutscher Meister im  
Traditionellen Bogenschießen.

### Kursleiter/innen gesucht für das VHS-Gesundheitsstudio

Wir suchen Kursleiter/innen im Bereich Bewegung, Gymnastik, Fitness, Kraft- und Körpertraining und Zumba-Instructors.

Wenn Sie Interesse an einer Tätigkeit als freiberufliche/r Kursleiter/in auf Honorarbasis an der VHS Volmetal haben, bitte rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine Mail an die Fachbereichsleiterin Andzelika Rothenhäusler, Tel. 02359 2 999 788, rothenhaeusler@vhs-volmetal.de.



**8402**

abends

**Hallenfußball**

Einführungskurs

10 x montags  
 19:15 – 20:45 Uhr  
 ab 9. September  
 53,00 € und  
 1,30 € Ballgeld  
 Turnhalle  
 Am Rahlenberg  
 Herscheid  
 Ionel Dragnea

In diesem Kurs wird eine Einführung in die elementaren Grundtechniken des Hallenfußballspiels angeboten. Ballannahme, Ballführung, Dribbling aber auch taktische Momente werden hier systematisch trainiert und erarbeitet und in anschließendem Spiel umgesetzt. Mitzubringen sind Hallensportschuhe mit heller Sohle und legere Kleidung.

**8403**

abends

**Indoor Cyclen**

15 x dienstags  
 19:00 – 20:00 Uhr  
 ab 10. September  
 53,00 € und  
 39,20 €  
 Hallen-/Fahrradmiete  
 World Fit  
 Meinerzhagen  
 Salvatore Reitano

Ein effektives Cardio-Trainingskonzept für Fitness, Gesundheit und Leistungssport. Hierbei ersetzt die Musik das natürliche Streckenprofil, indem sie mit ihrem „Beat“ die Trittfrequenzen und Fahrtechniken für Berge, Abfahrten und Flachstrecken vorgibt. Unterstützung gibt es durch die entsprechenden Anweisungen des Instructors. Die entsprechenden Belastungswiderstände werden statt durch Geländeformation, Fahrtwind und Übersetzung von einem modifizierten Bremssystem erzeugt, das mittels Ketten- oder Riemenantrieb auf die bewegte Schwungscheibe einwirkt. Die Bewegungsabläufe sind unkompliziert und leicht nachvollziehbar. Das heißt: Jeder kann sofort mitmachen. Mitzubringen sind feste Schuhe, Sportbekleidung, Getränk, Handtuch.



.....  
**Bootsführerscheine**

**8701**

Infoabend

**Infoabend zum Segelkursprogramm**

Dienstag, 27. August  
 19:00 Uhr  
 gebührenfrei  
 keine Anmeldung erforderlich  
 Schulzentrum  
 Rothenstein  
 Meinerzhagen  
 Ralph Sonnabend

An diesem Abend werden folgende Themen besprochen:

- Ausbildungs- und Führerscheinplichten für Segler und Motorbootfahrer
- Verwendungszwecke und Geltungsbereich der Führerscheine
- praktische Ausbildung (nicht Bestandteil der VHS-Kurse)
- Prüfungen, Teilprüfungen, Anerkennung bereits erbrachter Leistungen.



## Sportbootführerschein Binnen für Segel- und/oder Motorboote

Wer mit einem Boot auf Binnengewässern fahren möchte, muss sowohl gesetzliche Bestimmungen, als auch oftmals Voraussetzungen der örtlichen Betreiber von Gewässern beachten.

Grundsätzlich benötigt man einen amtlichen Führerschein auf Binnengewässern für das Fahren mit Motorbooten ab 15 PS. Aber auch für Segler ist der Führerschein z.B. in Berlin und bei manchen Gewässerbetreibern Voraussetzung. Auch wer nur mal zum Angeln fahren möchte, sieht sich zuweilen mit der Frage nach einem Führerschein für das Boot konfrontiert.

Dieser Kurs bereitet auf die theoretische Prüfung für den Sportbootführerschein Binnen vor.

Themen: Bootsbau, Gesetzeskunde, Motorenkunde, seemännisches Arbeiten, Segelmanöver, Wetterkunde, Sicherheitsvorkehrungen.

Die Vorbereitung auf den praktischen Teil der Prüfung ist nicht Bestandteil des VHS-Kurses. Hierfür macht der Kursleiter bei Interesse Angebote.

Weitere Fragen werden am Infoabend (siehe oben Nr. 8701) besprochen.

**8702**

abends

9 x dienstags  
19:00 – 21:15 Uhr  
ab 10. September  
69,80 € zuzgl.  
Materialkosten  
Schulzentrum  
Rothenstein  
Meinerzhagen  
Ralph Sonnabend

## Sportbootführerschein und SKS

Für das Führen von Sportbooten ab 15 PS vor den Küsten ist der Sportbootführerschein See amtlich vorgeschrieben. Darüber hinaus empfiehlt sich der Sportküstenschifferschein (SKS), der die Kenntnisse der Bootsfahrer noch einmal erweitert und sie „seefest“ macht.

Dieser Kurs bereitet auf die theoretischen Führerscheinprüfungen vor.

Themen: Gesetzeskunde, Seemannschaft, Wetterkunde, Gezeitenkunde, Navigation.

Die Vorbereitung auf den praktischen Teil der Prüfungen ist nicht Bestandteil des VHS-Kurses. Hierfür macht der Kursleiter bei Interesse Angebote.

Weitere Fragen werden am Infoabend (siehe oben Nr. 8701) besprochen.

**8703**

abends

15 x montags  
19:00 – 21:15 Uhr  
ab 9. September  
113,00 € zuzgl.  
Materialkosten  
Schulzentrum  
Rothenstein  
Meinerzhagen  
Ralph Sonnabend

88

Gesundheitsstudio





Zeichnen  
Malen  
Gestalten  
Schneidern  
Kochen

Foto: fotolia



## Kreativität macht stark

In unserem Programmbereich «Atelier» erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Atelier

9



## Handlettering und Achtsamkeit

Tauchen Sie in die Welt der schönen Schrift ein und erstellen Sie mit einigen Tipps und Grundkenntnissen zu Typografie und Schriftgestaltung schon schnell selbst wunderschöne Letterings um Karten zu gestalten, schöne Sprüche zu lettern und sich selbst durch schöne Notizen zu beschenken.

In diesem Kurs lernen Sie die unterschiedlichen Schriftarten und Handletteringalphabete kennen. Mit dekorativen Elementen und Kompositionen werden Handletterings in unterschiedlichen Formaten gestaltet. Hierbei kommen verschiedene Techniken und Materialien zum Einsatz. Vorrangig werden wir mit Aquarell und Finelinern arbeiten. Im Kurs werden Grundlagen des Handlettering vermittelt und unterschiedliche Gestaltungsformen der Buchstaben ausprobiert - mit der eigenen Handschrift verbunden finden Teilnehmende ihren eigenen Stil und Umgang mit der Gestaltung.

## Bullet Journaling – Schreib dich glücklich und verfolge deine Ziele

Der Alltag nimmt uns häufig so sehr in Anspruch, dass wir darüber versäumen, unsere eigenen Ziele und Wünsche im Blick zu behalten und zu verfolgen. Dinge für andere zu erledigen scheint uns oft wichtiger als das Erfüllen eigener Bedürfnisse.

Bullet Journaling ist eine hilfreiche Methode, die uns dabei unterstützt unsere Ressourcen - Zeit und Energie - gut im Blick zu haben und sie für die Dinge einzusetzen, die unser Leben bereichern. Es geht darum, nicht mehr nur zu reagieren, sondern den eigenen Bedürfnissen entsprechend zu agieren. Es hilft dabei, das Wichtige zu identifizieren und sich vom Unwichtigen frei zu machen.

In diesem Workshop soll es um das Grundprinzip des Bullet Journaling gehen, eine Methode, sein Leben zu organisieren, zu strukturieren und zu reflektieren. Das Schreiben mit der Hand bringt dabei unseren Geist auf neuronaler Ebene direkt in die Gegenwart - wie es sonst kein anderes Instrument vermag.

In den Materialkosten sind enthalten ein Notizbuch mit Punktraster sowie die Nutzung von unterschiedlichen Stiften und weiteren Materialien zur Gestaltung des BUJO.

**9003**

abends

6 x mittwochs  
18:45 – 20:15 Uhr  
ab 18. September  
33,80 € zuzgl.  
10,00 € Materialkosten  
Gesamtschule  
Kierspe  
Gaby Rose

**9004**

abends

6 x mittwochs  
18:45 – 20:15 Uhr  
ab 20. November  
33,80 € zuzügl.  
10,00 € Materialkosten  
Gesamtschule  
Kierspe  
Gaby Rose

9

Atelier



**9005**

Samstag

Samstag, 28. September

11:00 – 14:00 Uhr

ab 18. September

14,60 € zuzgl.

15,00 € Materialkosten

VHS-Geschäftsstelle

Kierspe

Gaby Rose

**Sketchnotes J**

Grafische Notizen aus Text, Bild und Strukturen

Was sind eigentlich Sketchnotes?

Sketch = Zeichnen + Notes = Notizen - Sketchnotes sind Notizen, die mit kleinen Bildern und Icons ergänzt werden, oder umgekehrt. Das sieht nicht nur schön aus, sondern ist auch äußerst hilfreich, um sich Inhalte und Zusammenhänge besser merken zu können. Immer, wenn wir mehrere Sinneskanäle, z.B. Hören und Sehen und im Falle von Schreiben und Zeichnen auch noch den Tastsinn miteinander kombinieren, können wir uns vieles besser merken. Und das Beste, es macht auch noch sehr viel mehr Spaß, als sich einfach nur Notizen aufzuschreiben.

Wo kann ich das nutzen? Zum Beispiel in der Schule oder beim Seminar, um sich Inhalte anschaulich zu notieren oder bei der Arbeit, um etwas zu visualisieren und zu verdeutlichen.

Und wenn man gar nicht zeichnen kann? Egal! Denn beim Sketchnoting geht es 1. gar nicht darum, etwas schön zu zeichnen und 2. ist es ganz einfach, da alle Figuren und Icons aus ganz einfachen Formen zusammengesetzt werden. Mit ein bisschen Übung kann das Jede\*!

In den Materialkosten sind Papier und ein Grundset an Stiften, die für Sketchnoting genutzt werden können enthalten. Weitere Stifte können ausprobiert und bei Gefallen dann nachgekauft werden.

**9006**

Samstag

Samstag, 5. Oktober

11:00 – 14:00 Uhr

14,60 € zuzgl.

20,00 € Materialkosten

VHS-Geschäftsstelle

Kierspe

Gaby Rose

**Flipchartgestaltung J**

Erstellen von ansprechenden Präsentationen

Erlernen Sie die richtigen Grundlagentechniken um Flipcharts und Plakate ansprechend zu gestalten.

Inhalte des Workshops:

- gut lesbare Moderationsschrift
- Bilder und Icons für unterschiedliche Zusammenhänge entwickeln
- Schatten und Effekte einsetzen
- Einfache Figuren, Mimik und Gestik
- Farbe, Gestaltung und Komposition
- Vorstellung unterschiedlicher Materialien

Egal wo Sie Flipchart oder Plakate nutzen möchten, ob in beruflichen Zusammenhängen, im Ehrenamt, im Seminar oder in der Schule... mit einigen wenigen Tricks und Grundlagen, die Sie in diesem Workshop erlernen, werden Sie ansprechende Präsentationen und Mitschriften erstellen, durch die Sie wirkungsvoll Inhalte vermitteln und visualisieren können.

9

Atelier





.....  
Samstag, 9. November  
9:00 – 15:00 Uhr  
24,20 € zuzgl.  
25,00 € Materialkosten  
Primusschule, Lehrküche  
Unteres Schulgebäude  
Unterer Eingang  
Im Schlah  
Schalksmühle  
Rachel Voß

Ob im Restaurant oder privat auf einer Geburtstags- oder Hochzeitsfeier, Buffets sind sehr beliebt bei Groß und Klein. Schön angerichtet mit süßen und herzhaften Speisen und/oder Fingerfood bieten sie eine große Auswahl und sind Augen- und Gaumenschmaus in einem.

In diesem Kurs werden die Teilnehmenden gemeinsam ein kaltes vegetarisches Buffet zaubern und lernen, wie man die Speisen hübsch anrichtet und das Buffet aufbaut. Der eigenen Kreativität darf gerne freien Lauf gelassen werden.

Nach der Begrüßung gibt es ein kleines Frühstück. Währenddessen wird der Ablauf besprochen und die Rezepte werden verteilt. Sobald das Buffet fertiggestellt ist, wird selbstverständlich auch davon geschlemmt.

Reste werden mit nach Hause genommen. Alle gehen mit einer Rezeptmappe nach Hause.

Mitzubringen sind: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

## Arabisch kochen – ein Blick in die libanesische Küche

Die arabische Küche hat viel zu bieten und erfreut sich auch in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Spezialitäten wie Falafel (Kichererbsen-Bällchen), Tabouleh (Salat aus Bulgur und Petersilie) oder Kibbeh (Hackfleisch-Bulgur-Frikadellen) bereichern den alltäglichen Speiseplan und bringen Abwechslung auf den Tisch! Neben diesen bekannten Gerichten werden wir weitere gesunde Hauptmahlzeiten sowie Süßspeisen aus der Landesküche des Libanon kennenlernen.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdose für Reste.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

„*sawadee kha!*“

## Ein Gruß aus der Thailändischen Küche

Die thailändische Küche ist eine Mischung aus chinesischen, indischen und europäischen Einflüssen, die im Laufe der Jahrhunderte zu einer Landesküche verschmolzen sind und zu den gesündesten der Welt gehört. Eine ausgewogene Mischung aus Obst, Gemüse, Fleisch und Meeresfrüchten sowie die Verwendung von Satea (Erdnusssoße) und Curry z.B. in Pad Thai (Nudelgericht) und Tomyam (scharfe Meeresfrüchtesuppe) zeichnen die thailändische Küche aus. Kokosnussmilch, Zitronengras und Zitronenblätter zählen zu den Grundzutaten verschiedener Gerichte, die durch Kräuterzutaten verfeinert werden. Ein thailändisches Menü besteht typischerweise aus einer Suppe, einem „Curry“-Gericht oder alternativ einem scharf gewürzten Salat mit Fisch und Gemüse und einer dazu passenden Soße.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Geschirr, Besteck, Glas und Vorratsdose.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

**9302** abends

Donnerstag, 7. November  
18:00 – 21:45 Uhr  
17,00 € zuzgl.  
15,00 € Materialkosten  
Bildungszentrum  
Rahlenberg  
Herscheid  
Jihan Kurdi

**9303** abends

Freitag, 8. November  
18:00 – 21:45 Uhr  
17,00 € zuzgl.  
17,00 € Materialkosten  
VHS im Lern- und  
Begegnungszentrum  
Halver  
Jintana Schwing

9

Atelier



**9304**

abends

„sawadee kha!“

## Ein Gruß aus der Thailändischen Küche

Freitag, 17. Januar

18:00 – 21:45 Uhr

17,00 € zuzgl.

17,00 € Materialkosten

VHS im Lern- und

Begegnungszentrum

Halver

Jintana Schwing

Inhalt siehe Nr.: 9303

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Geschirr, Besteck, Glas und Vorratsdose.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

**9305**

abends

## Kochen mit Wildkräutern

Donnerstag,

12. September

17:30 – 20:30 Uhr

14,60 € zuzgl.

13,00 € Materialkosten

Primusschule,

Lehrküche

Unteres Schulgebäude

Unterer Eingang

Katrin Homburg

Was viele sonst nur vom Wegesrand kennen, kommt heute in die Küche. Brennnessel, Giersch und Co. sind gesunde Wildkräuter, die in keiner Küche fehlen sollten. Gemeinsam bereiten wir aus Kräutern der Saison ein Drei-Gänge-Wildkräuter Menü zu.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Geschirr, Besteck, Glas/Vorratsdose.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.



Atelier



## Männerkochkurs: Ran an den Herd!

Spitzenköche auf der ganzen Welt beweisen es: Männer können kochen! Gemeinsam werden raffinierte, aber nicht (zu) komplizierte Gerichte unter professioneller Anleitung zubereitet. Ohne Schnickschnack, dafür handfest und ideenreich aber keineswegs bieder: so lassen sich die Vorzüge dieses Kochkurses zusammenfassen. Es sind für den Kurs keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, der Spaß am Kochen in gemütlicher und lockerer Atmosphäre steht im Mittelpunkt. Nach der gemeinsamen Zubereitung werden die Speisen in geselliger Runde verspeist. Die Themen sowie Menüs variieren je nach Saison, Wünsche und Ideen sind dabei immer willkommen, gute Laune sollte stets mitgebracht werden.

Die Kosten für Lebensmittel und Getränke werden an jedem Kursabend umgelegt; bei Abwesenheit an einem der Abende wird um rechtzeitige Abmeldung (mindestens am Vortag) gebeten.

Mitzubringen sind: Schürze, Kochmesser, Vorratsdose/n für evtl. „Reste“.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

## Pralinen I – und die Welt sieht schon wieder besser aus

Pralinen sind die kleinen Kostbarkeiten, die man sich als etwas Besonderes selten gönnt oder gerne mal als Geschenk anderen zukommen lässt. In Handarbeit werden aus hochwertigen Zutaten wie Schokolade, Nüssen, Marzipan und Früchten diese leckeren Bissen hergestellt. Das Kennenlernen und Anwenden verschiedener Techniken zur richtigen Vorkristallisation der Kuvertüre und das anschließende Dekorieren gehören ebenso zum Kurs. Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Behältnis für den Transport der Pralinen.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

**9306**

abends

.....  
5 x mittwochs  
18. Sept., 9. Okt.  
6. Nov., 11. Dez.,  
15. Jan.  
18:00 – 21:45 Uhr  
65,00 € zuzgl.  
18,00 € Materialkosten  
pro Abend  
Primusschule,  
Lehrküche  
Unteres Schulgebäude  
Unterer Eingang  
Schalksmühle  
Sandra Diergardt

**9307**

Samstag

.....  
Samstag, 28. September  
10:00 – 17:00 Uhr  
26,60 € zuzgl.  
15,00 – 20,00 €  
Materialkosten  
Schulzentrum  
Rothenstein  
Sekundarschule,  
Lehrküche im  
Untergeschoss  
Meinerzhagen  
Anja Rosenau

9

Atelier



**9308** Samstag

Samstag, 16. November  
10:00 – 17:00 Uhr  
26,60 € zuzgl.  
15,00 – 20,00 €  
Materialkosten  
Schulzentrum  
Rothenstein  
Sekundarschule,  
Lehrküche im  
Untergeschoss  
Meinerzhagen  
Anja Rosenau

**Pralinen I – und die Welt sieht schon wieder besser aus**

Inhalt siehe Nr.: 9307  
Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Behältnis für den Transport der Pralinen.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

**9309K** Sonntag

Sonntag, 29. September  
10:00 – 17:00 Uhr  
50,00 € zuzgl.  
15,00 – 20,00 €  
Materialkosten  
Schulzentrum  
Rothenstein  
Sekundarschule,  
Lehrküche im  
Untergeschoss  
Meinerzhagen  
Anja Rosenau

**Pralinen II – jetzt kommt Farbe ins Spiel**

Inhalt siehe Nr.: 9307  
Ein besonderer Augenschmaus werden die Pralinen, wenn sie noch aufwändig dekoriert werden. Sie erlernen in diesem Kurs, wie Sie mit farbiger Kakaobutter, verschiedenen Kuvertüren, Nüssen und Getreiden und Techniken kreativ dekorieren können.  
Voraussetzung: Grundlagen der richtigen Vorkristallisation von Kuvertüre sollten bekannt sein.  
Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Behältnis für den Transport der en.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

Kleingruppenkurs mit  
5-7 Teilnehmenden

## **Pralinen II – jetzt kommt Farbe ins Spiel**

Inhalt siehe Nr.: 9307/9310

Voraussetzung: Grundlagen der richtigen Vorkristallisation von Kuvertüre sollten bekannt sein.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Behältnis für den Transport der Törtchen.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

*Es muss nicht jeder Morgen dem gestrigen gleichen*

## **Gesunde Frühstücksvariationen für Kinder und Jugendliche J**

Laut Statistik geht jedes vierte Kind täglich ohne ein Frühstück in die Schule. Manchmal wird dann beim Bäcker „um die Ecke“ oder im Schulkiosk ein trockenes Brötchen gekauft. Dabei steigert ein gutes Frühstück die Leistungsfähigkeit des Gehirns um ein Vielfaches, es liefert Energie für den Tag und macht lange satt.

Wir bereiten gemeinsam ein abwechslungsreiches Frühstück zu. So, dass für jeden was dabei ist. Ebenso gibt es Ideen und Anregungen für die Gestaltung der Pausen- und Lunchboxen für Groß und Klein.

Mitzubringen: Vorratsdose für Reste, Schäl- und Obstmesser.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

**9310K**

Sonntag

Sonntag, 17. November

10:00 – 17:00 Uhr

50,00 € zuzgl.

15,00 – 20,00 €

Materialkosten

Schulzentrum

Rothenstein

Sekundarschule,

Lehrküche im

Untergeschoss

Meinerzhagen

Anja Rosenau

Kleingruppenkurs mit

5-7 Teilnehmenden

**9311**

Samstag

Samstag, 5. Oktober

10:30 – 12:45 Uhr

12,20 € zuzgl.

10,00 € Materialkosten

VHS im Lern- und

Begegnungszentrum

Halver

Daniela Renneckendorf

9

Atelier



## Backen

9321

Samstag

*Eine Party ohne Torte ist nur ein Meeting!*  
**Motivtorten**

Samstag, 21. September

10:00 – 17:00 Uhr

26,60 € zuzgl.

20,00 € Materialkosten

Schulzentrum

Rothenstein

Sekundarschule,

Lehrküche im

Untergeschoss

Meinerzhagen

Anja Rosenau

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen kennen, wie Sie einen Kuchen in eine wunderschöne persönliche Motivtorte verwandeln können. Tortendekorationen mit Fondant sind abwechslungsreich und auf mancher Kaffeetafel ein eindrucksvolles Schmuckstück. Auch als köstliches Geschenk ist eine Fondant-Torte gerne gesehen. Im Kurs wird ein Kuchen gebacken, vorbereitet und mit Fondant verziert. Anschließend wird er mit essbaren Blüten, Bändern und bunten Motiven eingedeckt. Zusätzlich gibt es Informationen zu den verwendeten und möglichen Materialien und Werkzeugen wie Fondant, Blütenpaste, Royal Icing u.a. in kursbegleitenden Unterlagen. Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Behältnis für den Transport der Torte.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

9322

Sonntag

*Kleine Partyknüller*  
**Cupcakes**

Sonntag, 22. September

10:00 – 16:00 Uhr

24,20 € zuzgl.

15,00 € Materialkosten

Schulzentrum

Rothenstein

Sekundarschule,

Lehrküche im

Untergeschoss

Meinerzhagen

Anja Rosenau

Wer einen Cupcake einen Muffin nennt liegt, falsch. Cupcakes sind mehr; sie sind nicht nur kleine Kuchen, sie haben zum leckeren Rührteig noch ein cremiges Topping aus Butter- oder Frischkäsecreme und todschicke Verzierungen. Und weil das Törtchen so klein und doch so vielseitig ist, darf es auch mal ein „Teilchen“ mehr sein. Geschätzt werden Cupcakes als kleine Leckerei zu besonderen Anlässen, wie z.B. Muttertag, Geburtstagen, Hochzeiten. Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Behältnis für den Transport der Törtchen.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

*Klassiker der französischen Küche*  
**Tartes und Quiches**

Tartes und Quiches sind Klassiker der französischen Küche, die sowohl herzhaft als auch süß belegt den Gaumen erfreuen. Die knusprigen Böden aus Mürbteig werden in speziellen flachen Formen gebacken und schmecken mit einer köstlichen Füllung warm oder kalt gleichermaßen gut. Sie sind so vielseitig, dass sie sich zum Hauptgericht ebenso wie zum Dessert eignen. Bekannte Beispiele sind Tarte au Citron, Tarte Chocolat oder Quiche Lorraine. Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Behältnis für den Transport.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

*Klassiker der französischen Küche*  
**Tartes und Quiches**

Inhalt siehe Nr.: 9323  
Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Behältnis für den Transport.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

**9323** Samstag

.....  
Samstag, 9. November  
10:00 – 17:00 Uhr  
25,70 € zuzgl.  
15,00 € - 20,00 €  
Materialkosten  
Schulzentrum  
Rothenstein  
Sekundarschule,  
Lehrküche im  
Untergeschoss  
Meinerzhagen  
Anja Rosenau

**9324** Samstag

.....  
Samstag, 18. Januar  
10:00 – 17:00 Uhr  
25,70 € zuzgl.  
15,00 € - 20,00 €  
Materialkosten  
Schulzentrum  
Rothenstein  
Sekundarschule,  
Lehrküche im  
Untergeschoss  
Meinerzhagen  
Anja Rosenau



**9324**

Sonntag

**Macarons – die süße französische Verführung**

Sonntag, 19. Januar  
 10:00 – 16:00 Uhr  
 24,20 € zuzgl.  
 10,00 € Materialkosten  
 Schulzentrum  
 Rothenstein  
 Sekundarschule,  
 Lehrküche im  
 Untergeschoss  
 Meinerzhagen  
 Anja Rosenau

Macarons sind ein delikates Gebäck der französischen Patisserie, die in den letzten Jahren auch in Deutschland immer bekannter und beliebter geworden sind. Gefüllt mit verschiedensten Buttercremes, Ganaches oder Konfitüren verführen die bunten Leckereien zum Genuss. Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Behältnis für den Transport der Macarons.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

**9326**

Samstag

**Gutes Brot? ... backe ich selbst!**

Samstag, 16. November  
 8:00 – 16:15 Uhr  
 31,40 € zuzügl.  
 10,00 € Materialkosten  
 VHS im Lern- und  
 Begegnungszentrum  
 Halver  
 Arndt Spielmann

Gutes Brot braucht vier Zutaten: Mehl, Wasser, Salz und Zeit. Sie lernen u.a. die Herstellung eines Sauerteiges, die Führung und Bearbeitung von Teigen sowie einige Tricks und Kniffe. Die erlernten Rezepte können dann daheim direkt umgesetzt werden. Mitzubringen sind Schürze, Geschirrtuch, Glas mit Verschluss, Tasche für die Backwaren

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.



Atelier



## Unser täglich Brot... der große Vollkornbrot-Backworkshop

Brot ist leider in den letzten Jahren stark in Verruf geraten. Völlegefühl, Unverträglichkeiten, sogar Krankheiten durch den Verzehr von Brot stehen im Raum. Doch wie kann das sein? Und das obwohl unsere Vorfahren schon vor Jahrtausenden bereits Brot aßen. Brot ist nicht gleich Brot, dies sei gesagt!

Im theoretischen Teil des Backworkshops wird Wissenswertes über das Brot von damals und das Brot von heute vermittelt. Der Unterschied zwischen Auszugsmehl, Vollkornmehl und „echtem Vollkornmehl“ sowie deren Auswirkungen auf den menschlichen Körper werden ebenfalls erläutert.

Im praktischen Teil werden Hefe- und Sauerteigbrote sowie Brötchen und Baguettes hergestellt. Das richtige Rühren, Kneten und Schleifen wird vermittelt. Des Weiteren werden die Herstellung, die Pflege und die Aufbewahrung des Sauerteiges besprochen.

Am Freitagabend gibt es ein gemeinsames Abendessen und am Samstagmorgen ein gemeinsames großes Frühstück mit einem Teil der hergestellten Backwaren. Zu den Mahlzeiten werden u.a. Aufstriche, etwas Frisches und etwas Warmes gereicht.

Die Backwaren werden am Ende des Workshops aufgeteilt und mit nach Hause genommen.

Mitzubringen sind: 1 große Schüssel mit Deckel, alternativ ein Gärsack bzw. eine große Plastiktüte, in die die mitgebrachte Schüssel passt. Aufbewahrungsdosen und/ oder Papiertüten für die Gebäcke, Schraubgläser für die restlichen Aufstriche, eigenes Getränk und Haargummi bei langen Haaren.

Außerdem sollte eine eigene Küchenwaage mitgebracht werden, weil am ersten Abend alle zusammen den eigenen Kühlschrankteig herstellen und mit nach Hause nehmen werden. Die eigene Waage spart viel Zeit.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

**9327** Freitag/Samstag

Freitag, 13. September

17:00 – 20:45 Uhr

Samstag, 14. September

8:00 – 14:00 Uhr

45,25 € zuzgl.

22,00 € Materialkosten

Ermäßigung nicht möglich

Primusschule,

Lehrküche

Unteres Schulgebäude

Unterer Eingang

Im Schlah

Schalksmühle

Rachel Voss

9

Atelier



**9328** Freitag/Samstag

Freitag, 20. September

17:00 – 20:45 Uhr

Samstag, 21. September

8:00 – 14:00 Uhr

45,25 € zuzgl.

22,00 € Materialkosten

Ermäßigung nicht möglich

Primusschule,

Lehrküche

Unteres Schulgebäude

Unterer Eingang

Im Schlah

Schalksmühle

Rachel Voss

## **Unser täglich Brot... der große Vollkornbrot-Backworkshop**

Inhalt siehe Nr.: 9327

Mitzubringen sind: 1 große Schüssel mit Deckel, alternativ ein Gärsack bzw. eine große

Plastiktüte, in die die mitgebrachte Schüssel passt. Auf-

bewahrungsdosen und/ oder Papiertüten für die Gebäcke, Schraubgläser für die restlichen Aufstriche, eigenes Getränk und Haargummi bei langen Haaren.

Außerdem sollte eine eigene Küchenwaage mitgebracht werden, weil am ersten Abend alle zusammen den eigenen Kühlschrankteig herstellen und mit nach Hause nehmen werden. Die eigene Wage spart viel Zeit.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. Wir bitten Sie bei Abwesenheit daran zu denken, sich rechtzeitig abzumelden. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.



## Studienreisen

bieten mehr als das übliche touristische Programm.

Sie werden vor- und nachbereitet und bieten wissenswertes zu den jeweiligen Ländern, ihrer Kultur, Gesellschaft, Geschichte, ihren Menschen und Regierungen, ihren Religionen, ihren Landschaften und architektonischen Zeugnissen, ihren Problemen und ihren Wegen in die Zukunft.

Studienreisen\* sind Reisen für Menschen, die offen sind für andere Kulturen, andere Menschen, andere Lebensweisen, die gespannt sind auf Fremdes und Neues, die mehr und anderes sehen wollen als schicke Hotelanlagen, denen Authentizität wichtiger ist als gleichförmige Standards, die sich respektvoll und offen einlassen auf die Menschen, deren Land sie besuchen.

\*Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts sind die in den jeweiligen Reiseunterlagen genannten Veranstalter. Die Volkshochschule platziert lediglich einen Reisetipp, nimmt keine Anmeldungen an.



Reisetipp

10

## Reisetipp: Studienreise Zypern Herbst 2025

Wir entdecken die faszinierende Insel Zypern, das Juwel im Mittelmeer, das eine einzigartige Mischung aus Geschichte, Kultur und natürlicher Schönheit vereint. Hier trifft die reiche Kultur der Antike auf eine moderne Realität. Stets ein wichtiger Knotenpunkt für Handel und Kultur im östlichen Mittelmeer wurde Zypern von verschiedenen Zivilisationen wie den Griechen, Phöniziern, Römern und Byzantinern geprägt. Im Mittelalter war Zypern unter der Herrschaft der Kreuzritter und später Teil des Osmanischen Reichs. Im 20. Jahrhundert von Großbritannien kolonisiert erlangte die Insel 1960 seine Unabhängigkeit, was zu einer komplexen politischen Situation und der heutigen Teilung der Insel führte. Zypern hat die letzte geteilte Hauptstadt der Welt, Nicosia, ein lebendiges Zeugnis auch der geteilten Insel, in der die griechisch-zypriotische und türkisch-zypriotische Bevölkerung nebeneinander leben. Wir entdecken natürlich die beeindruckende Geschichte und die einzigartige kulturelle Vielfalt, die Zypern zu einem wahren Schatz im Mittelmeer macht. Die sprichwörtliche herzliche Gastfreundschaft wird uns willkommen heißen.

### Vormerkung und weitere Infos ab Herbst 2024:

Jürgen Wilmsen – Telefon: 0208-478465 (AB) E-Mail: [juergen.wilmsen@t-online.de](mailto:juergen.wilmsen@t-online.de)

10

Reiseziel



Schulabschlüsse  
Unterrichtsorte  
Teilnahmebedingungen  
Anmeldeformulare  
Impressum

Foto: fotolia



## Schulabschlüsse

Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen – Hauptschulabschluss bzw. Fachoberschulreife – werden u.a. an den Volkshochschulen Lüdenscheid, Hagen, Lennetal und Oberbergischer Kreis angeboten. Bitte wenden Sie sich an die angegebenen Fachbereichsleiter/innen.

### **Volkshochschule Lüdenscheid · Anita Martin**

Alte Rathausstr. 1 · 58511 Lüdenscheid · Tel. 02351 17-1449  
volkshochschule@luedenscheid.de · vhs-luedenscheid.de

### **Volkshochschule Lennetal · Holger Sellien**

Brüderstr. 33 · 58791 Werdohl · Tel. 02392 9183-12  
info@vhs-lennetal.de · vhs-lennetal.de

### **Volkshochschule Hagen · Martina Brätsch**

Schwanenstr. 6–8 · 58089 Hagen · Tel. 02331 2073745  
service@vhs-hagen.de · vhs-hagen.de

### **Kreisvolkshochschule Oberbergischer Kreis Michael Beiderwellen**

Mühlenbergstr. 3 · 51645 Gummersbach–Niederseßmar  
Tel. 02261 819015 · info@vhs.oberberg.de · vhs-oberberg.de

Info

11

## Unterrichtsstätten der VHS Volmetal

---



---

### Halver

Anne-Frank-Gymnasium  
Kulturbahnhof

Lern- und Begegnungszentrum  
Lindenhofscheule

Kantstr. 2  
Bahnhofstraße 19  
Mühlenstraße 2  
Schulstraße 7

---

### Herscheid

Bildungszentrum Rahlenberg  
Turn- und Sporthalle

Bergstr. 7  
Bergstr. 7

---

### Kierspe

Gesamtschule  
Praxis Vividum  
Rathaus  
Sportshouse4U  
VHS-Geschäftsstelle  
Vitalis

Otto-Ruhe-Straße 2-4  
Friedrich-Ebert-Str. 243  
Springerweg 21  
Kölner Str. 159  
Friedrich-Ebert-Str. 380  
Friedrich-Ebert-Str. 294

---

### Meinerzhagen

Multimedikum  
Schule Auf der Wahr  
Schulzentrum Rothenstein  
Seminarraum über der TuS-Sporthalle  
Obere Turnhalle  
Stadthalle  
World Fit

Volmestr. 2 b  
Königsberger Str. 12  
Einfahrt: Zum Eickenhahn  
Genkeler Str. 24  
Genkeler Str. 24  
An der Stadthalle  
Oststr. 1

---

### Schalksmühle

Feuerwehrgerätehaus  
Kulturort 8Giebel  
Jahnturnhalle  
Musikschule  
Primusschule  
Yogakursraum Heedfeld

Volmestr. 30  
Am Mathagen 38  
Friedhofstr. 16  
Viktoriastr. 6  
Löh 5  
Unterm Eichholz 29 (Heedfeld)

## Teilnahmebedingungen

---

### Teilnehmer

Teilnahmeberechtigt ist jeder, der das 16. Lebensjahr vollendet hat.

### Anmeldung

Sämtliche Kurse, Seminare, Tagesfahrten und Studienreisen sind **anmeldepflichtig**. Anmeldeformulare finden Sie hinten im Programmheft.

Nur Einzelveranstaltungen (mit dem Vermerk «Abendkasse» oder «vor Ort») können Sie ohne Anmeldung besuchen.

### Anmeldungen bitte schriftlich:

---

Post an die: VHS Volmetal, Friedrich-Ebert-Str. 380, 58566 Kierspe

Fax an: 02359 – 1400

E-Mail: [vhs@vhs-volmetal.de](mailto:vhs@vhs-volmetal.de)

(nur mit Angabe der Bankverbindung)

online: [www.vhs-volmetal.de](http://www.vhs-volmetal.de)

---

### Keine Bestätigung

#### Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt!

Wir benachrichtigen Sie lediglich dann, wenn der von Ihnen gewünschte Kurs bereits ausgebucht ist oder nicht zustande kommt. Wenn Sie keine Nachricht von uns erhalten, findet der Kurs statt. Eine Änderung der Kursleitung bleibt vorbehalten.

### Mindestteilnehmerzahl

Damit ein Kurs zustande kommt, müssen sich mindestens zehn Teilnehmende angemeldet haben, im Fachbereich Gesundheitsstudio in der Regel dreizehn. Die rechtzeitige Anmeldung liegt daher auch in Ihrem Interesse. Gehen Sie deshalb nicht unangemeldet zum ersten Unterrichtstag, vielleicht ist der Kurs bereits ausgebucht, oder wir haben ihn wegen zu geringer Anmeldungen abgesagt.

### Abmeldungen

Evtl. Abmeldungen sind bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn schriftlich an die VHS-Geschäftsstelle zu richten. Danach ist ein kostenfreier Rücktritt nur möglich, wenn Sie einen Ersatzteilnehmer anmelden. Bei Exkursionen und Tagesfahrten ist eine gebührenfreie Abmeldung nur bis zum angegebenen Anmeldeschluss möglich.

### Gebühren

Mit der Anmeldung entsteht die Verpflichtung zur Zahlung der Gebühren. Erteilen Sie bitte der VHS Volmetal mit Ihrer Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat zur Abbuchung der Kursgebühr. Der Betrag wird jeweils nach Kursbeginn abgebucht. Ersatzweise wird Ihnen zum Kursbeginn ein Überweisungsformular ausgehändigt. Die Kursgebühr ist dann innerhalb einer Woche zu überweisen. Materialkosten (z.B. für Kopien, sonstiges Material bei Kreativkursen und Zutaten bei Kochkursen) werden bar im Kurs entrichtet.



## **Staffelgebühren bei Sprachkursen**

Im Normalfall nehmen an einem Sprachkurs mindestens 10 Personen, maximal 16 Personen teil. Es können aber auch Kurse mit 9, 8 oder 7 Teilnehmenden durchgeführt werden. Dies erlaubt dann ein besonders intensives Lernen. Die gestaffelte Gebühr für eine solche Kursgröße wird im jeweiligen Kursankündigungstext beschrieben.

Die am dritten Unterrichtstag festgestellte Teilnehmerzahl im jeweiligen Kurs ist für die Festsetzung des Entgelts verbindlich. Eine nachträgliche Änderung der Teilnehmerzahl hat keine Auswirkung mehr auf die Entgelthöhe.

## **Gebührenermäßigung**

Vollzeitschüler und -studenten an allgemeinbildenen Schulen bzw. Hochschulen und Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von mindestens 80 % sowie Bundes-Freiwilligendienstleistende enthalten eine Gebührenermäßigung von 50%, Empfänger von ALG 2, Sozialhilfe oder Grundsicherung erhalten eine Gebührenermäßigung von 75% auf Kursgebühren und Eintrittspreise bei Vorlage eines entsprechenden Ausweises.

Inhaber der Ehrenamtskarte NRW erhalten eine Gebührenermäßigung von 25%.

Außerdem können aus sozialen Gründen Gebühren auf Antrag ganz oder teilweise erlassen werden. Nebenkosten, wie z.B. Miete oder Materialkosten, müssen in jedem Fall in voller Höhe entrichtet werden. Für Studienfahrten und Exkursionen sowie Veranstaltungen mit dem entsprechenden Hinweis sind Ermäßigungen nicht möglich. Für Integrationskurse gelten die besonderen Bedingungen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge.

## **Haftung**

Versicherungsschutz im Rahmen der Schülerunfallversicherung der GVV-Kommunalversicherungs VvaG für Teilnehmende und Dozenten der VHS Volmetal besteht nur für die namentlich bei der VHS-Geschäftsstelle angemeldeten Personen. Die VHS haftet nur für Unfälle oder Garderoben- und Sachschäden während der Teilnahme an einer Veranstaltung in begrenztem Rahmen. Eine Haftung für Unfälle und sonstige Schäden auf dem Weg nach und von der Unterrichtsstätte ist ausgeschlossen. Sie übernimmt ferner keine Haftung für Diebstähle irgendwelcher Art. Bei Veranstaltungen, bei denen die VHS nur als Vermittler auftritt und nicht Veranstalter ist, gelten die Haftungsbedingungen des Veranstalters.

## **Rechtsgrundlagen**

Die Satzung des Volkshochschulzweckverbandes und die aktuelle Gebührensatzung können Sie während der Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle der VHS, Friedrich-Ebert-Straße 380, 58566 Kierspe, einsehen.

# Datenschutzbestimmungen

---

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der VHS Zweckverband Volmetal, gesetzlich vertreten durch den/die Vorstandsvorsteher/in, Friedrich-Ebert-Str. 380, 58566 Kierspe (nachfolgend „VHS“) ist verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer 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.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags per Überweisung veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. VHS-Info

Durch Ihre Anmeldung geben Sie folgende Erklärung ab:

*„Ich bin damit einverstanden, dass mich der VHS Zweckverband Volmetal per E-Mail regelmäßig (maximal 1 x pro Woche) über aktuelle Themen und Angebote informiert. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.“*

**Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.**

Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Telefon) mitteilen.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag arbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir geben Ihren Namen und Ihre Telefonnummer an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migra-



tion und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

#### **5. 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 oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

#### **4. 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 außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

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.

#### **5. Ihre Rechte (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)**

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

#### **6. Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten**

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

Datenschutzbeauftragte@vhs-volmetal.de,  
Tel. Nr. 02359-4644 · Fax: 02359-1400

## **Impressum**

---

Herausgeber:	VHS-Zweckverband Volmetal
Verantwortlich für den Inhalt:	Dr. Ayşegül Altun
Gestaltung:	Stefan Masloff, <a href="http://www.werbung-masloff.de">www.werbung-masloff.de</a>
Gesamtherstellung:	ICS Medienzentrum, Troisdorf, <a href="http://www.ics-druck.de">www.ics-druck.de</a>

# ANMELDUNG • VHS Volmetal

Ich melde mich zu den unten aufgeführten Kursen/Seminaren verbindlich an.

Name	Vorname	Geburtsjahr
Straße/Hausnummer		PLZ/Ort
Telefon privat		Telefon dienstlich
E-Mail		

Kurs-Nr.	Kurs-Titel
Kurs-Nr.	Kurs-Titel
Kurs-Nr.	Kurs-Titel

Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzbestimmungen der VHS Volmetal sind mir bekannt und ich erkenne diese an.



**Datum, Unterschrift** (gültig für Anmeldung und Lastschriftmandat)

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers: VHS Volmetal · Friedrich-Ebert-Straße 380 · 58566 Kierspe  
 Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE83VHS00000162696**

### SEPA-Lastschriftmandat / Einzugsermächtigung

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger VHS Volmetal widerruflich, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger VHS Volmetal auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Die Einzugsermächtigung für das SEPA-Lastschriftmandat gilt bis auf Widerruf für alle fälligen Kursgebühren. Diese werden jeweils nach Kursbeginn abgebucht.  
 Die Mandatsreferenz/Kundennummer wird von der VHS vergeben.

Kontoinhaber Name	Kontoinhaber Vorname
Straße/Hausnummer	PLZ/Ort

Kreditinstitut/Bank
---------------------

IBAN-Nr.												
D	E											

*f*

**VHS Volmetal – Fax 0 23 59 – 1400**  
oder zum Versand im Fensterbriefumschlag

**Volkshochschule Volmetal**  
**Friedrich-Ebert-Str. 380**  
**58566 Kierspe**

# ANMELDUNG • VHS Volmetal

Ich melde mich zu den unten aufgeführten Kursen/Seminaren verbindlich an.

Name	Vorname	Geburtsjahr
Straße/Hausnummer		PLZ/Ort
Telefon privat		Telefon dienstlich
E-Mail		

Kurs-Nr.	Kurs-Titel
Kurs-Nr.	Kurs-Titel
Kurs-Nr.	Kurs-Titel

Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzbestimmungen der VHS Volmetal sind mir bekannt und ich erkenne diese an.



**Datum, Unterschrift** (gültig für Anmeldung und Lastschriftmandat)

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers: VHS Volmetal · Friedrich-Ebert-Straße 380 · 58566 Kierspe  
 Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE83VHS00000162696**

### SEPA-Lastschriftmandat / Einzugsermächtigung

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger VHS Volmetal widerruflich, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger VHS Volmetal auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Die Einzugsermächtigung für das SEPA-Lastschriftmandat gilt bis auf Widerruf für alle fälligen Kursgebühren. Diese werden jeweils nach Kursbeginn abgebucht.  
 Die Mandatsreferenz/Kundennummer wird von der VHS vergeben.

Kontoinhaber Name	Kontoinhaber Vorname
Straße/Hausnummer	PLZ/Ort

Kreditinstitut/Bank
---------------------

IBAN-Nr.												
D	E											

f

**VHS Volmetal – Fax 0 23 59 – 1400**  
oder zum Versand im Fensterbriefumschlag

**Volkshochschule Volmetal**  
**Friedrich-Ebert-Str. 380**  
**58566 Kierspe**

Es heißt *Gemeinschaft*,  
weil man *gemeinsam*  
Vieles schafft.

Gemeinsam  
schaffen  
wir mehr!



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

[www.volksbank-kierspe.de](http://www.volksbank-kierspe.de)

Volksbank  
Kierspe eG 

## Gut und sicher wohnen !



Bauverein Kierspe eG



Wohnungsunternehmen seit 1907

Bachstraße 2  
58566 Kierspe

Telefon: (02359) 90 92-0

Fax: (02359) 90 92 15

eMail: [info@bauverein-kierspe.de](mailto:info@bauverein-kierspe.de)

[www.bauverein-kierspe.de](http://www.bauverein-kierspe.de)



**Da ist für jeden  
etwas dabei.**

Ob bei der VHS oder  
Ihrer Sparkasse -  
Sie finden überall  
das richtige  
Angebot.

Weil`s um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Kierspe-Meinerzhagen