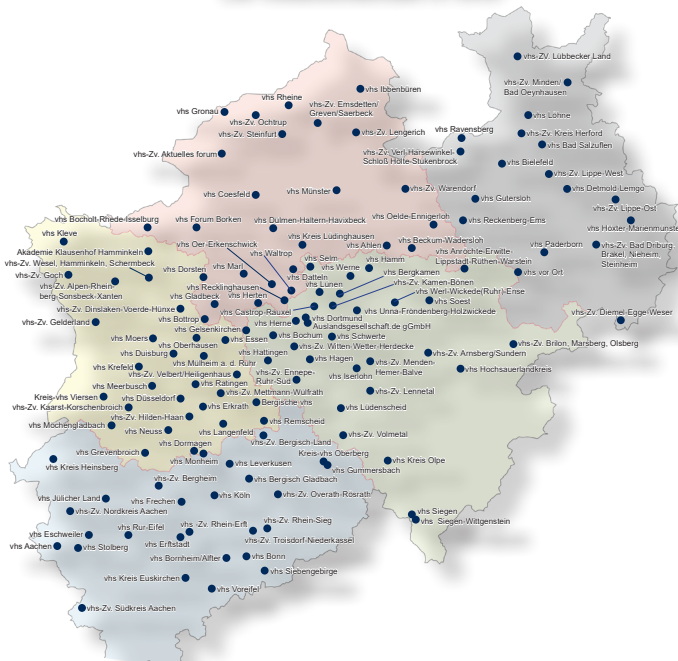


Die Volkshochschulen in NRW



133 Volkshochschulen in NRW! Die erste, vhs Moers, wurde 1946 gegründet. Der Landesverband der Volkshochschulen von NRW, einer von 15 weiteren, wurde 1947 gegründet. Volkshochschulen sind als kommunale Einrichtungen entstanden, um Erwachsenenbildung und Weiterbildung in der schwierigen Nachkriegszeit zu ermöglichen.

Und noch immer sind sie gefragte Bildungsinstitutionen. Aufgrund ihrer guten Vernetzung sind sie in der Lage, sich dem stetigen Wandel rasch anzupassen; ein Vorteil, um Bedarfe wahrzunehmen und aktuellen Interessen entsprechende Angebote verfügbar machen zu können. Die vhs-Struktur in NRW bildet ein flächendeckendes Netz von kommunalen Weiterbildungszentren, die auch wichtige Orte für Dialog, Begegnung und Demokratie sind. Bildung und Gemeinschaft sind untrennbar miteinander verbunden und fördern den Austausch. Volkshochschulen bieten Räume, die Menschen unterschiedlicher Herkunft, Perspektiven und Lebenswege zusammenbringen. Deshalb ist ein breit gefächertes Angebot, das möglichst viele Lebensbereiche und Interessen anspricht, so wichtig. Denn so finden Menschen zusammen, die sich vielleicht sonst nicht begegnen würden. Denn so sprechen Menschen miteinander, deren Wege sich sonst vielleicht nicht kreuzen würden.

Deshalb lade ich Sie ein, im neuen Programmheft zu stöbern, immer wieder mal auf die Homepage zu schauen; was heute uninteressant zu sein scheint, kann morgen schon „vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem sein!“

Dr. Ayşegül Altun und das vhs-Team

Willkommen

In Ihrem kommunalen
Weiterbildungszentrum in

**Halver
Herscheid
Kierspe
Meinerzhagen
Schalksmühle**



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

1. Forum

.....



14	Werkstatt Geschichte
16	Länder und Kulturen – Vorträge

2. Lebenswelt

.....



20	Persönlichkeitsentwicklung
24	Natur, Umwelt
27	Motorsägenlehrgang
26	Finanzen, Rechtsfragen
30	Immobilien

3. Kultursalon

.....



32	Kreatives Schreiben
33	Theater, Vorlesen
38	Musik
40	Literatur
43	Studienfahrt Weimar
45	Philosophisches Café, Frauentag

4. Sprachenwelt

.....



50	Alphabetisierung: Lesen und Schreiben
52	Integrationskurse, Sprachprüfungen
58	Einbürgerungstest
59	Englisch
69	Französisch
71	Italienisch
74	Spanisch
78	Schwedisch
78	Polnisch
79	Griechisch, Türkisch

5. Berufszentrum

.....



82	Beruf, Studium, Persönlichkeitsstärkung
85	Betriebswirtschaftslehre, Xpert Business
86	VHS Dozent*innen
89	Bilder professionell



6 Computerraum



92	PC-Grundlagen
93	Internet, Videokonferenzen
94	Word, Excel und PowerPoint
96	Digitale Zukunft
101	Programmierung

7 Gesundheitspraxis



104	Gesundheit, Prävention
109	Entspannung
112	Feldenkrais, Pilates
115	Qigong, Tai Chi
117	Yoga, Trainer/in Ausbildung

8 Gesundheitsstudio



128	Wirbelsäulengymnastik
130	Aktiv und Gesund
132	Kraft-, Cardiotraining
134	Tanz, Tango, Hula hoop, Zumba
138	Spezielle Sportarten
140	Bootsführerscheine

9 Atelier



144	Malen, Zeichnen, Papiergestaltung
145	Gestalten, Nähen
149	Kochen, Backen

10 Reisetipp



160	Bildungsurlaub: Berlin
-----	------------------------

Akademie Mark

162	Bildungsurlaub
	Ein gemeinsames Angebot der Volkshochschulen
	Hagen, Lüdenscheid, Iserlohn, Volmetal, Lennetal

11 Info



158	Bildnachweise
161	Schulabschlüsse: Hinweise
164	Unterrichtsorte
165	Teilnahmebedingungen
167	Datenschutzbestimmungen, Impressum
169	Anmeldeformulare



VHS-Mitarbeiter/innen und VHS-Geschäftsstelle



Dr. Aysegül 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 Geschäftsstelle

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

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

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
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 Ansprechpersonen 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 8348889

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

Anmeldung telefonisch

nicht möglich

Anmeldeschluss

für die Kurse, die mit dem Semesterbeginn
starten, ist der **22. Januar 2026**. Für alle später
beginnenden Kurse und Seminare sollten Sie sich
bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn schriftlich
anmelden.

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 Lastschrift einzug.

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:

- Empfänger*innen von Bürgergeld

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 in der Regel kein Unterricht.

30.03. – 10.04.2026 (Osterferien)

20.07.2026 – 01.09.2026 (Sommerferien)

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,
2. Februar
2026



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 Sprachenzertifikate 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.



A close-up photograph of a man with a beard and a young child with blonde hair looking at a laptop screen. The man is on the left, and the child is on the right. They are both looking intently at the screen. The background is a solid blue color with a red diagonal stripe running from the top left to the bottom right.

WDR 2

Bleibt neugierig

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.

26F-1001

Vortrag

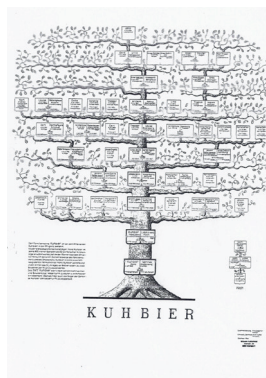
Mittwoch, 29.04.2026,
19:00 - 20:30
Kierspe, Rathaus
Christian Voswinkel

Leben zwischen Taufe und Beerdigung

Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Kierspe e.V.

Die Kiersper Kirchenbücher geben uns einen kleinen Einblick in das Leben unserer Vorfahren bzw. der Menschen, die vor ca. 200-300 Jahren vor uns in Kierspe gelebt haben. Da die damaligen Pastoren in den Tauf-, Trau- und Sterbeeinträgen zum Teil viel umfangreicher über die Verhältnisse Einzelner niedergeschrieben haben, kommen wir dadurch dem damaligen Leben und Leiden, den Schicksalsschlägen, den Berufen und wirtschaftlichen Erfolgen etwas mehr auf die Spur. An diesem Abend werden Lebens-Geschichten von Bekannten und weniger Bekannten Kierspern erzählt, die sich von unserer heutigen Lebenswirklichkeit deutlich unterscheiden.

Hinweis: gebührenfrei, keine Anmeldung erforderlich.



Bilder aus dem Dorf - Impressionen von Häusern und Vereinen aus 125 Jahren

Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Kierspe e.V.

Vieles, was man nicht schriftlich findet, kann man über alte Fotos und Ansichtskarten herausfinden - was rund um die Margarethenkirche in den Jahren sichtbar gemacht wurde, wird gezeigt. Dies wird sicher im zweiten Halbjahr noch fortgeführt.

Hinweis: gebührenfrei, keine Anmeldung erforderlich.

26F-1002

Vortrag

Mittwoch, 27.05.2026,
19:00 - 20:30

Kierspe, Margarethen-
kirche, Kirchplatz 2
Ulrich Finke

Geschichte der Genossenschaften in Kierspe, 125 Jahre Volksbank Kierspe

Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Kierspe e.V.

Der bekannte Kiersper Dr. Deisting hat nicht nur die nach ihm benannte Firma entwickelt. Er war auch der Motor des Genossenschaftswesens in Kierspe. Hans Ludwig Knau und Clemens Wieland wollen an diesem Abend in die Geschichte der heimischen Genossenschaften eintauchen und die Entstehung der Volksbank Kierspe vor 125 Jahren, der Molkereigenossenschaft, des Bauvereins und der Raiffeisengenossenschaft in den zeitlichen Kontext zu Dr. Deisting stellen. Ebenso wird deren Entwicklung bis zum heutigen Tage beleuchtet.

Hinweis: gebührenfrei, keine Anmeldung erforderlich.

26F-1003

Vortrag

Mittwoch, 24.06.2026,
19:00 - 20:30

Kierspe, Margarethen-
kirche, Kirchplatz 2
Hans Ludwig Knau
Clemens Wieland

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?

26F-1051

Vortrag

Mittwoch, 18.03.2026,
18:30 - 20:45

11,60 €
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Volker Lübke

1

Forum



Länder und Kulturen

26F-1401 Vortrag

Donnerstag, 16.04.2026,
19:00 - 20:30
7,00 €
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Mike Stimming

Pilgern auf Jakobswegen

Informationen aus erster Hand

Wandern, dazu gehört auch das Pilgern, ist kein angestaubtes Alte-Leute-Hobby (mehr) und genießt absoluten Trendstatus. Doch sollte man sich nicht unvorbereitet auf den Weg machen und wichtige Fragen im Vorfeld klären: Was brauche ich und was muss, kann alles organisiert werden? Welche Ausrüstung - Schuhe, Kleidung usw. wird benötigt? Was für Unterkünfte erwarten mich auf der Pilgerreise? Orientierung beim Wandern, mit Handy oder Wanderkarte?

Es gibt viele „Jakobswege“, welcher der passende ist, sollte genau überlegt werden, damit eine individuelle Pilgerreise ein persönliches Erlebnis wird.

Hinweis: Abendkasse.

26F-1402 Vortrag

Mittwoch, 29.04.2026,
19:00 - 20:30
7,00 €
Halver, Kulturbahnhof,
Bahnhofstr. 19
Dr. Stefan Roggenbuck

Capri, Ischia, Procida: Sehnsuchtsorte im Golf von Neapel

Der Golf von Neapel ist landschaftlich und kulturgeschichtlich eine der reizvollsten Gegenden Europas. Zahlreiche Volksgruppen hinterließen im Laufe der Zeit ihre Spuren. Die kleine Felseninsel Capri wurde schon vor 2000 Jahren zum Regierungssitz des Römischen Weltreiches durch Kaiser Tiberius. Ab 1800 kamen Kunstschaffende, dann die Reichen und Schönen, bis heute bewahrt die Insel ihren mondänen Charakter. Ischia als Vulkaninsel besticht durch ihre Thermalquellen, die schon in der Antike genutzt wurden – wie auch heute. Kurgäste können eine attraktive Touristik-Infrastruktur mit Altstadtkernen, Hotels, Badestränden und Wanderwegen bis auf den Monte Epomeo (789 m) genießen. Auch das Inselchen Procida hat mit der Terra Murata sowie den Kirchen und Kapellen viel Historisches zu bieten. Besonders malerisch ist der Fischerort Corricella mit seinem Hafen und den pastellfarbenen Häusern, wo urige Lokale zu einer Einkehr einladen.

Hinweis: Abendkasse.



Das Sauerland: Im Land der 1000 Berge

Der Süden Westfalens beeindruckt landschaftlich durch seine Berge, Wälder, Flüsse, Seen und Höhlen. Während der Märkische Kreis industriell geprägt ist, dominiert ansonsten die Forst- und Landwirtschaft. Als Naherholungs- und Feriengebiet hat der Tourismus enorm an Bedeutung gewonnen. Viele Dörfer haben sich mit ihrer malerischen Fachwerk- und Schieferkulisse herausgeputzt. Das Hochsauerland lockt im Winter als größtes Skigebiet nördlich der Alpen viele Sportbegeisterte auf seine Pisten und Loipen. Es wurde kräftig in die Infrastruktur mit Schneekanonen investiert. Allerdings macht der Klimawandel der Region gehörig zu schaffen. Doch wenn Frau Holle mitspielt, verwandelt sich das Sauerland in eine märchenhafte Winterlandschaft. Der Lichtbildvortrag präsentiert u.a. selten gewordene Impressionen vom frischgefallenen Naturschnee bei Sonnenschein und Minustemperaturen
Hinweis: Abendkasse.

Irland - Teil 2

Eine Reisereportage mit brillanten Fotos und ausgewählter Musik

Grün, so wie man es erwartet, ist die Insel tatsächlich – durch den Regen. Aber der sorgt auch für klare Luft und schöne Lichtstimmungen. Die Bilder-Reise führt rund um die Insel und in Teilen folgen wir dabei der neuen irischen Küstenstraße, dem Wild Atlantic Way. Irland bezaubert durch seine Natur, seine Ursprünglichkeit und seine Vielfalt. Auf unserem Weg liegen Highlights wie die Klippen von Moher, eine Bootsfahrt zu den Aran-Inseln, Wanderungen an der Küste, ein Abstecher nach Dublin und Nordirland und vieles mehr.
Der Vortrag lässt - auch durch die Musik - die Sehnsucht nach Irland spürbar werden.
Hinweis: gebührenfrei, keine Anmeldung erforderlich.

26F-1403

Vortrag

Donnerstag, 21.05.2026,
19:00 - 20:30
7,00 €
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Dr. Stefan Roggenbuck

26F-1404

Dienstag, 03.02.2026,
16:00 - 18:15
gebührenfrei
Kierspe,
Seniorenresidenz,
Montigny-Allee 6
Gerhard Braunöhler

1

Forum



26F-1405

Vortrag

Donnerstag, 05.02.2026,
16:00 - 18:15
Herscheid, Seniorenzen-
trum, Auf dem Rode 21
Gerhard Braunöhler

Südtalien: Kalabrien und Apulien

Bildlich sind die beiden Regionen die Spitze und der Absatz des Stiefels, als der sich Italien auf der Landkarte zeigt. Der wirtschaftliche Aufschwung ist im Süden noch nicht angekommen, aber deshalb sieht man hier viel Ursprünglichkeit und das trägt zum Charme dieser Regionen bei. Als Standquartier für die Erkundung Kalabriens bietet sich Tropea an, dessen Altstadt oben auf einem Bergsporn liegt. Von hier aus geht die Reise zu faszinierenden Städten und malerischen alten Dörfern. Der zweite Teil des Vortrags zeigt Apulien. Höhepunkte dieser Reise sind u. a. das märchenhafte Alberobello mit zahllosen Trulli und die Höhlenstadt Matera, beides gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Hinweis: gebührenfrei, keine Anmeldung erforderlich.

26F-1406

Vortrag

Donnerstag, 05.03.2026,
19:00 - 21:15
7,00 €
Schalksmühle, Kulturort
8Giebel
Robert Putz

Über eine Fahrt von Schalksmühle nach Wien

Das Liegerad hat Robert Putz über 1400 km entlang der Täler von Ruhr, Rhein, Main, Tauber, Altmühl und Donau getragen. Mit seinem Erlebnisbericht möchte er Menschen ermutigen zu ihrem eigenen Abenteuer aufzubrechen, einfach zu starten. Ohne Probleme? Nein, aber wenn man es zulässt, lassen die sich meistens lösen. Sie erfahren, wie diese Reise die Schönheit der Landschaft abseits der Autobahnen und Bahnstrecken erlebbar machte.

Hinweis: Abendkasse.



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

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

Persönlichkeits- entwicklung

26F-2001

mittwochs, ab
04.02.2026,
18:00 - 19:30,
3 Kurstage
18,20 €
Herscheid, Bildungszent-
rum Rahlenberg
Daniela Renneckendorf

Mit innerer Kraft zur persönlichen Entfaltung

Du bist mehr, als du denkst - entfalte dein volles Poten-
zial!

Alles was wir brauchen, um ein erfülltes, mutiges und
echtes Leben zu führen steckt bereits in uns. Unsere
Träume, unsere Wünsche, unsere Talente, unser innerer
Kompass. Manchmal leben wir ein Leben, das anderen
gefallen soll. Wir spielen Rollen, die uns nicht wirklich
entsprechen. Aber tief in uns, da ist etwas Echtes. Etwas,
das nicht gespielt ist. Es steckt in der Frage: „Wo will
ich eigentlich hin in meinem Leben, in meiner Arbeit, in
meinen Beziehungen?“ Viel zu selten erlauben wir uns,
ehrlich darauf zu antworten.

In diesem Kurs darf jeder für sich sein Potenzial entde-
cken. Dieser Workshop ist für dich, wenn du spürst, dass
es Zeit ist, deine innere Stimme wieder lauter werden
zu lassen und dir selbst die Erlaubnis zu geben, deinen
eigenen Weg zu gehen.

26F-2002K

Samstag, 28.02.2026,
10:00 - 18:00
Sonntag, 01.03.2026,
11:00 - 16:00
85,00 €
zzgl. 20,00 €
Materialkosten vor Ort.
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Diana Reiter

Die Fünf Antreiber - mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit... und einem guten Selbstwertgefühl!

Die 5 Antreiber sind ein psychologisches Konzept aus der
Transaktionsanalyse. Sie beschreiben innere Botschaften
wie „Sei perfekt“, „Streng dich an“ oder „Mach es allen
recht“, die unser Handeln unbewusst prägen. Oft entste-
hen sie in der Kindheit und treiben uns an, können aber
auch zu Stress, Erschöpfung und Konflikten führen und
den Selbstwert schwächen.

In diesem Workshop lernen Sie die Antreiber und ihren
Ursprung kennen, erkunden mit Achtsamkeit ihre Wirkung
auf Ihr Leben und erfahren, wie Sie die Muster bewusst
verändern können. Ziel des Workshops ist es, innere
Ruhe, Gelassenheit und ein stärkeres Selbstwertgefühl zu
gewinnen.

Der Workshop bietet:

Ein tieferes Verständnis für persönlichen Muster.

Praktische Achtsamkeitsübungen, um stressige Situatio-
nen zu meistern.

Impulse, um zufriedener und ausgeglichener zu leben.

Starten Sie in ein Wochenende voller Selbsterkenntnis
und Lebensfreude – für mehr Balance und Leichtigkeit!

Mitzubringen: Getränk, Schreibmaterial, Decke, warme
Kleidung, Isomatte, ggf. Sitzkissen.



Sie sind Eltern von Jungen?

Kennen Sie das? Jungen können oft die eigene Handschrift nicht lesen, haben ab der 3. Klasse oftmals kein Interesse mehr an Büchern und interessieren sich fast ausschließlich für den Sport oder das Online-Gaming? Meistens drängt sich uns der Gedanke auf, dass die Jungen nur herumlungern und nichts Sinnvolles mit ihrer Zeit anfangen. Letztendlich wünschen wir uns doch alle, liebevolle, selbst bestimmte und fähige Männer. Dass Jungen anders sind als Mädchen wissen wir, doch wie gehen wir bedürfnisorientiert mit unseren Jungen um?

Wir sprechen über die drei Phasen der geistigen und körperlichen Entwicklung heranwachsender Männer und durchspielen alltägliche Herausforderungen mit ihnen. Verständnis und Tipps im Umgang mit unseren Jungen sind garantiert.

Hinweis: gebührenfrei, keine Anmeldung erforderlich.

Mehr Klarheit im vollen Alltag = mehr Leistungsfähigkeit

Job, Familie, Freizeit, Medienflut, unser Alltag verlangt uns viel ab. Wir jonglieren mit Terminen, Informationen und Erwartungen und haben dabei manchmal das Gefühl, den Überblick zu verlieren. Wer kennt es nicht, den ganzen Tag unter Strom zu stehen und abends erschöpft ins Bett zu fallen... der Gedanke schon wieder die Milch vergessen zu haben macht hellwach.

Mit zunehmendem Alter wird das nicht leichter. Im Gegenteil, das Vergessen nimmt eher zu, die Anforderungen bleiben oder wachsen sogar.

Sie erfahren Strategien, wie Sie Ihre Konzentration gezielt stärken, Ihre Gedanken ordnen und Ihre geistige Fitness langfristig fördern können, damit Sie auch im Alter wach, leistungsfähig und geistig beweglich bleiben.

Sie nehmen mit: Strategien, wie Sie konzentrierter und strukturierter arbeiten können. Impulse, wie Sie Vergesslichkeit vorbeugen und geistig fit bleiben. Ideen, wie Sie Stress reduzieren und neue Energie tanken können.

Lernen Sie Wege kennen, die Ihnen mehr Leichtigkeit, Struktur und Energie im Alltag schenken, damit Sie wieder das stärkende Gefühl erlangen, alles in zu Griff haben.

26F-2003

Freitag, 27.02.2026,
17:00 - 18:30
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Stefanie Erbrich-Falbe

26F-2004

Samstag, 18.04.2026,
12:45 - 15:00
11,60 €
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Shirley Sümper

2

Lebenswelt



26F-2005

Samstag, 18.04.2026,
10:00 - 12:15
11,60 €
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Shirley Sümper

Mit Leichtigkeit lernen

Für Lehr- und Erziehungskräfte,
Eltern und Jugendliche ab 14 Jahren

Lernen soll Freude machen, nicht Druck erzeugen!
Heute erfahren Sie, wie Lernen mit weniger Stress und mehr Erfolg gelingt.

Es werden u.a. folgende Themen behandelt: wie lernt das Gehirn am besten und was lässt sich daraus für den Alltag ableiten? Welche Methoden gibt es zur Steigerung von Aufmerksamkeit, Konzentration und Ausdauer? Wie umgehen mit Frustration, Lernblockaden oder Prüfungsangst? Wie können Erwachsene und Kinder gemeinsam unterstützend lernen, welche kleinen, praktischen Übungen, die jeden Tag sofort wirksam sind gibt es? Sie erhalten Impulse, wie sie ihr Kind mit Herz und Klarheit begleiten können, ohne Druck oder Überforderung. Jugendliche entdecken, wie sie mit Methoden, Routinen und Achtsamkeit selbstbewusster und effektiver lernen können.

Hinweis: die Teilnahme für Personen zwischen 14 und 21 Jahren ist gebührenfrei - ein Nachweis ist vorzulegen.

26F-2006

Dienstags, ab
03.03.2026,
16:45 - 17:45,
3 Kurstage
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Stefanie Erbrich-Falbe

Medienkompetenz für junge Digital-Expert/innen

Crashkurs für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Hinter die Kulissen der digitalen Welt schauen...
Bist du bereit, deine Bildschirmzeit zu reflektieren – nicht nur zu konsumieren, sondern zu verstehen? In unserem Crashkurs lernst du, wie du digitale Medien bewusst nutzt, statt von ihnen genutzt zu werden. Warum dein persönlicher Algorhythmus deine Informationsblase formt und wie das mit dem Datenschutz so läuft.

Wie du Desinformationen erkennst, Quellen prüfst und kritisch hinterfragst, was du siehst, liest oder hörst. Wie das Leben hinter den Kulissen eines YouTubers oder Influencers wirklich aussieht. Hier findest du praktische Werkzeuge und Methoden, um Medienkompetenz in den Alltag zu integrieren – mit Checklisten, Übungen und echten Fallbeispielen.

Hinweis: gebührenfrei. Die Anmeldung kann nur durch eine erziehungsberechtigte Person erfolgen.

Was macht einen „Jungen“ und später einen „Mann“ aus?

Für Jungen von Klasse 4 bis 7

Es könnte Mut, Neugier, Verantwortung, Respekt und die Fähigkeit, echt zu bleiben, sein. Jungen zeigen Stärke auf ihre eigene Art. Sie suchen Herausforderungen, wollen dazugehören und gleichzeitig ihren eigenen Weg gehen. Doch was unterscheidet sie von den Mädchen? Und was macht die Jungen einzigartig – in ihrem Fühlen, Denken und Handeln? Wer ist ein echtes Vorbild und dazu kein perfekter Held, sondern jemand, der ehrlich bleibt, fair kämpft und für andere da ist? Wie gehst du mit Machtspielen, Konflikten und Erwartungen um? Lass uns darüber sprechen. Bitte bring was zu trinken.

Hinweis: die Teilnahme ist gebührenfrei. Die Anmeldung kann nur durch eine erziehungsberechtigte Personen erfolgen.

MÄDCHEN.STARK.SEIN Du bist einzigartig PUNKT!

Für Mädchen von Klasse 4 bis 7

Aber manchmal fühlt es sich nicht so an, oder? Wenn alles auf TikTok glänzt, Snapchat nur perfekte Momente zeigt und der Druck wächst, „jemand“ zu sein, verliert man schnell das Gefühl für sich selbst.

In unserer Mädchengruppe machen wir genau da weiter, wo Likes aufhören – bei Deinem echten Ich. Drei Treffen, die Dich stärken. In denen Du herausfindest, warum Du manchmal so fühlst, wie Du fühlst. Wo Du erkennst, was Dich wirklich ausmacht – jenseits von Filtern und Erwartungen. Und wie Du Dich selbst regulieren kannst, wenn es in Dir mal um Dich und in Dir stark stürmt. Gemeinsam spüren wir alten (gesellschaftlichen) Mustern nach und entdecken Deine persönlichen Stärken, nehmen auch Deine Schwächen in den Arm – und feiern einfach, dass Du „Du“ bist.

Was Du mitbringen darfst:

Etwas zu Trinken

Ein Journal oder einen Block

Deine Lieblingsstifte (gern auch viele bunte!)

Hinweis: die Teilnahme ist gebührenfrei. Die Anmeldung kann nur durch eine erziehungsberechtigte Personen erfolgen.

26F-2007

donnerstags, ab
12.02.2026,
16:30 - 17:30,
3 Kurstage
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Stefanie Erbrich-Falbe

26F-2008

mittwochs, ab
13.05.2026, 16:30 -
17:30, 3 Kurstage
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Stefanie Erbrich-Falbe

2

Lebenswelt



Natur, Umwelt

26F-2101

Samstag, 18.04.2026,
10:30 - 13:30

Treffpunkt: Staumauer
an der Fürwiggetalsperre
Astrid Bauriedel

Wasser, Wind & Wildnis Frühlingsexkursion zu den Quell- und Feuchtzonen um die Fürwiggetalsperre

Rauschende Quellbäche, naturnahe Hangquellmoore, Stillgewässer, sowie Nasswiesen eröffnen im Frühling ein buntes Naturschauspiel für die Besucher/innen rund um die Fürwiggetalsperre. Vom Ausgangspunkt am Wanderparkplatz Fürwiggetalsperre gehen wir verschiedenen alten Kräutern der Volksheilkunde auf die Spur. Im Naturschutzgebiet Ebbemoore finden sich um den jungen Versebach viele seltene Pflanzen und Tiere. Vorbei an uralten Buchenbeständen mit liegendem wie stehendem Totholz erreichen wir nach 145 Höhenmetern die Versetalquelle. Welche Bewohner sind von unseren glasklaren und sauberen Bächen abhängig? Eine genaue Betrachtung der Bachlebewesen bietet sich an verschiedenen Quellrinsalen an. Über das Naturschutzgebiet Buschhauser Siepen erfolgt der Rückweg zum Ausgangspunkt. Unterwegs erhalten die Teilnehmer Informationen über die vielfältigen Aufgaben der insgesamt 66 Talsperren (in NRW) heute wie gestern und die Nutzung von Wind- und Wasserkraft in unserer Region.

Frau Bariedel 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

Mitzubringen: festes und wasserdichtes Schuhwerk.

Hinweis: die Teilnahme ist gebührenfrei, eine Anmeldung erforderlich.

26F-2102

Dienstag, 21.04.2026,
16:00 - 19:00
11,60 €

Treffpunkt: Halver,
Berliner Platz,
Musikantenbrunnen
Wolfram Ditzer

Kräuterführung mit Imbiss

Was Wildkräuter uns bieten, wie sie zu erkennen sind, wie die Küche ergänzt werden kann sind unsere Themen bei dieser Wanderung. Wir werden Wildkräuter sammeln, bestimmen und im Rahmen eines kleinen Imbisses verzehren. Bitte für Getränke selbst sorgen!



Kräuterführung mit Imbiss

Inhalt siehe Nr. 26F-2102

Die Farbenpracht der Natur Wolle färben mit Pilzen

Pilze werden allgemein fast ausschließlich nach ihrem Speisewert und ihrer Giftigkeit beurteilt. Häufig wird dabei vergessen, dass ein Leben auf der Erde ohne Pilze nicht möglich ist. Aber Pilze lassen sich auch unglaublich kreativ einsetzen, z.B. zum Papierschöpfen, als Tinte zum Schreiben oder als Färbemittel.

In diesem Workshop werden Pilze vorgestellt, aus denen Farbstoffe hergestellt werden können. Wir werden auf einer Exkursion Färbepilze kennenlernen und sammeln, setzen später einen Färbesud an und legen Proben von Wolle und Seide ein. Der Färbeprozess und Anwendung von Pilzfarben zum Malen und als Tinte wird erklärt. Die überraschenden Farbtöne machen das Färben zum kreativen Vergnügen.

Sollten sich aufgrund der Witterung Pilze nicht in ausreichender Menge finden lassen, setzen wir getrocknete Pilze zum Färben ein.

Unter fachkundiger Anleitung werden die verschiedenen Färbetechniken und praktischen Tipps, wie wunderschöne Farbnuancen auf natürliche Weise erzeugt werden können, detailliert vermittelt. Am Beispiel der Naturmaterialien Wolle und Seide (eigene z.B. Merino-Schurwolle, Seide kann mitgebracht werden) werden diese in verschiedenen Farbschattierungen eingefärbt.

Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk für die Exkursion und im Seminarraum Kleidung, die auch mal einen Fleck abbekommen darf.

Hinweis: diese Veranstaltung ist nicht ermäßigbar.

26F-2103

Mittwoch, 20.05.2026,
16:00 - 19:00

11,60 €

Treffpunkt: Halver,
Berliner Platz,
Musikantenbrunnen
Wolfram Ditzer

26F-2111

Samstag, 09.05.2026,
09:00 - 17:15

42,50 €

zzgl. 5,00 € Materialkosten vor Ort.

Halver, VHS im Lern- und
Begegnungszentrum,
Lehrküche

Achim Falkenroth



2

Lebenswelt



26F-2112

mittwochs, ab
11.03.2026, 19:30 -
21:00, 9 Kurstage
75,00 €
zzgl. 26,50 €
Materialkosten vor Ort.
Halver, VHS im Lern- und
Begegnungszentrum
Stefan Heinrich

Imkerei für Anfänger/innen

In dem Theorie und Praxis umfassenden Kurs werden Informationen zur Honigbiene und ihrer Haltung durch den Menschen vermittelt. Alle imkerlichen Arbeiten werden erläutert und später in der Praxis vertieft. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern den eigenständigen Umgang mit dem Bienenvolk zu ermöglichen. Für die praktische Arbeit werden Sie bei Bedarf mit einer Imkerhaube ausgestattet oder Sie verfolgen auf Wunsch die praktische Arbeit als Zuschauer/in. Zur Betreuung der angehenden Imker/innen werden Partnerschaften zu benachbarten Imkern vermittelt. Sie erhalten die Schulungsmappe „Grundwissen für Imker“ des deutschen Landwirtschaftsverbands. Hinweis: die Praxistage (samstags) finden in der Heesfelder Mühle, in Halver statt. Die einzelnen Termine entnehmen Sie bitte der Homepage. Hinweis: diese Veranstaltung ist nicht ermäßigbar.

26F-2113

dienstags, ab 24.03.2026,
18:00 - 19:30, 9 Kurstage
44,60 €
Halver,
Heesfelder Mühle 3
Stefan Heinrich

Bienen halten

Ein Workshop für Fortgeschrittene

Viele Teilnehmer am Kurs „Imkerei für Anfänger/innen“ entscheiden sich, selber Bienen zu halten. Doch oft fangen dann die Fragen erst an: Was ist jetzt zu tun? Was will mein Bienenvolk mir sagen? Wie kann ich....? Der Workshop richtet sich an Menschen, die mindestens ein Bienenvolk betreuen und sich dazu Hilfe zur Selbsthilfe wünschen. Hinweis: es gibt Termine, die in den Ferien liegen. Alle Termine finden draußen und an Bienenvölkern statt, entweder beim Kursleiter oder bei einem der Teilnehmenden. Evtl. müssen bei sehr schlechtem Wetter Termine verschoben werden.

Motorsägenschein W1 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: Schnittschutzhose, Arbeitsjacke, Schnittschutztiefel, 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.

Teilnahme ab 18 Jahren; ab 16 Jahren ist die Teilnahme nur möglich, wenn Sie eine entsprechende Ausbildung machen und einen Nachweis vom Ausbildungsbetrieb vorlegen können.

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.

Hinweis: diese Veranstaltung ist nicht ermäßigbar.

26F-2121

Freitag 17.04.2026,

15:00 - 20:15,

Samstag 18.04.2026

08:00 - 16.45

135,00 €

Meinerzhagen, SZ

Rothenstein

Sven Ommer

Steuern für junge Erwachsene

Für Berufseinsteiger/innen, Auszubildende, Studierende, junge Angestellte

Der Abend soll jungen Menschen einen praxisnahen, verständlichen Einstieg in das Thema Einkommensteuer und Steuererklärung geben. Im Fokus steht die alltägliche Relevanz von der ersten Gehaltsabrechnung bis zur ersten Steuererklärung – inklusive Tipps, wie man unnötige Abgaben vermeidet und Elster oder Steuer-Apps sinnvoll nutzt.

Inhalte sind z.B.:

Steuererklärung selbst machen – mit ELSTER oder App

In Anschluss gibt es Raum für individuelle Fragen und kurze Fallbeispiele.

Hinweis: die Teilnahme für Personen zwischen 16 und 21 Jahren ist gebührenfrei - ein Nachweis ist vorzulegen.

Finanzen, Rechtsfragen

26F-2201

Dienstag, 24.02.2026,

19:00 - 20:30

9,40 €

Meinerzhagen, SZ

Rothenstein

Jonas Jakubeit



26F-2202

Donnerstag, 18.06.2026,
19:00 - 20:30

9,40 €

Halver, VHS im Lern- und
Begegnungszentrum
Jonas Jakubeit

Steuern für junge Erwachsene

Für Berufseinsteiger/innen, Auszubildende, Studierende,
junge Angestellte

Inhalt siehe Nr. 2201

Hinweis: die Teilnahme für Personen zwischen 16 und 21
Jahren ist gebührenfrei - ein Nachweis ist vorzulegen.

26F-2203

Donnerstag, 26.03.2026,
19:00 - 20:30

9,40 €

Halver, VHS im Lern- und
Begegnungszentrum
Jonas Jakubeit

**Finanzen für junge Erwachsene -
Alles unter Kontrolle?!**

Für Berufseinsteiger/innen, Auszubildende, Studierende,
junge Erwachsene

Der Abend vermittelt jungen Menschen einen praxisnahen
Einstieg in das Thema persönliche Finanzen. Im Mittel-
punkt stehen alltagsrelevante Fragen: Wie behalte ich
den Überblick über mein Geld? Welche Versicherungen
brauche ich wirklich? Wie kann ich sinnvoll sparen und
investieren – ohne mich zu überfordern oder in Schulden-
fallen zu tappen?

Schuldenfallen erkennen und vermeiden

Haushaltsbuch und Budgetplanung

Versicherungen – welche sind wirklich wichtig?

Im Anschluss gibt es Raum für individuelle Fragen und
kurze Tipps für die nächsten Schritte.

Hinweis: die Teilnahme für Personen zwischen 16 und 21
Jahren ist gebührenfrei - ein Nachweis ist vorzulegen.

26F-2204

Dienstag, 16.06.2026,
19:00 - 20:30

9,40 €

Meinerzhagen,
SZ Rothenstein
Jonas Jakubeit

**Finanzen für junge Erwachsene -
Alles unter Kontrolle?!**

Für Berufseinsteiger/innen, Auszubildende, Studierende,
junge Erwachsene

Inhalt siehe Nr. 2203

Hinweis: die Teilnahme für Personen zwischen 16 und 21
Jahren ist gebührenfrei - ein Nachweis ist vorzulegen.

Testament und Erbrecht für Ehepaare, Paare und Singles

Sie haben die Möglichkeit Ihre Vermögensnachfolge selbst zu regeln. Das schwierige Thema rechtzeitig zu behandeln und klare Regelungen zu treffen, hilft späteren Streit und Ärger zu vermeiden. An diesem Abend werden dringende juristische Fragestellungen besprochen, wie z.B. die Bedeutung der gesetzlichen Erbfolge, wie im Vorfeld Einfluss darauf genommen werden kann, was ein Testament regeln kann und wie es verfasst werden kann, um Vermögen zu sichern. Vorab werden die Möglichkeiten der Vermögensübertragung zu Lebzeiten thematisiert, speziell für Immobilien.

Der Dozent ist Rechtsanwalt und Steuerberater.

26F-2301

Montag, 29.06.2026,
18:15 - 20:30
11,60 €
zzgl. 7,00 €
Materialkosten vor Ort.
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Gerald Borgdorf

Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht

Fit und aktiv bis ins hohe Alter zu bleiben wünscht sich jeder Mensch, doch geht dieser Wunsch nicht immer in Erfüllung. Oft kommen Probleme unvorhergesehen und müssen von jetzt auf gleich geregelt werden. Deshalb sollte früh 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. An diesem Abend werden Ideen und Umfang solcher Vollmachten sowie das Notvertretungsrecht für Ehegatten erläutert und die Unterscheidung zwischen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung geklärt.

Der Dozent ist Rechtsanwalt und Steuerberater.

26F-2302

Montag, 13.07.2026,
18:15 - 20:30
11,60 €
zzgl. 7,00 €
Materialkosten vor Ort.
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Gerald Borgdorf

2

Lebenswelt



26F-2303

Dienstag, 21.04.2026,
18:30 - 20:45
11,60 €
Halver, VHS im Lern- und
Begegnungszentrum
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 soll den Teilnehmenden aufzeigen, welche Fehler typischerweise in Mietverhältnissen beiderseits 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 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.

26F-2304

Dienstag, 14.04.2026,
18:30 - 20:45
11,60 €
Schalksmühle, Kulturort
8Giebel
Dirk Salewski

Immobilien richtig kaufen und verkaufen Risiken und teure Fehler vermeiden

Sie wollen eine Immobilie kaufen oder verkaufen? Dabei gibt es einiges zu beachten, um Risiken und teure Fehler zu vermeiden.

Diese Veranstaltung gibt einen Überblick und Ratschläge, u.a. praktische und juristische Tipps, um den Zustand und Risiken der Immobilie zu erkennen, den Kaufpreis zu optimieren, strategischen Einfluss auf den Inhalt des Kaufvertrages zu nehmen.

Fragestellungen sind z.B.:

Welche „Probleme“ muss ein Verkäufer dem Käufer mitteilen, was darf er verschweigen?

Wie besichtige ich die Immobilie richtig und welche Fragen muss ich stellen?

Was habe ich bei Maklern zu beachten? Wie kann ich den Kaufpreis optimieren?

Welchen Einfluss kann/sollte ich auf den Inhalt des Notarvertrages nehmen?

Wie verhalte ich mich richtig, wenn ich mich als Käufer später getäuscht fühle? Welche Rechte habe ich?

Fragestellungen der Teilnehmer sind ausdrücklich erwünscht.

Sie erhalten am Ende der Veranstaltung ein Skript.

Der Dozent ist zugleich Mitglied des mündlichen Prüfungsausschusses zur Zertifizierung von WEG-Verwaltern der SIHK zu Hagen.



Kreatives Schreiben
Lesungen | Literatur
Kunst
Philosophie
Kulturgeschichte



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

Kreatives Schreiben

3001

freitags, ab 13.02.2026,
19:30 - 21:45, 9 Kurstage
57,80 €
Kierspe, Gesamtschule
Gabriele Queisler,
Jürgen Wilmsen,
Reinhild Essing

Geschichtenschmiede -

Wort. Raum: Schreiben über das Wohnen

„In einer Wohnung kann man wohnen, baden, kochen und schlafzimmern.“ (Erhard Horst Bellermann, dt. Bauingenieur, Dichter und Aphoristiker).

„Wie Menschen denken und leben, so bauen und wohnen sie.“ (Johann Gottfried Herder)

„Die Seele des Raumes ist der Teppich.“ (Edgar Allan Poe).

Wie haben berühmte Literaturschaffende gewohnt? Goethes Wohnhaus in Weimar ist prächtig, weitläufig und lässt uns staunen und ehrfürchtig innehalten. Haus Kreienhoop in Nartum, das Wohnhaus von Walter Kempowski, strahlt das Flair der 1970er Jahre aus und im Haus in der Baker Street 221b in London, der fiktiven Adresse von Sherlock Holmes, können wir besichtigen, wie der berühmte Detektiv wohl gewohnt haben könnte. In diesem Semester widmen wir uns den verschiedenen Arten des Wohnens. Zwischen Palast und Tiny-House, vollgepackten Möbelwagen, Einrichtungshäusern und der Schlafstatt unter Palmen schlummern viele Geschichten, die geschrieben werden wollen.

26F-3002VK

donnerstags, ab
05.02.2026, 19:30 -
21:45, 9 Kurstage
61,80 €
online
Reinhild Essing,
Gabriele Queisler,
Jürgen Wilmsen

Geschichtenschmiede

Inhalt siehe Nr. 3001

3

Kultursalon



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.

Im letzten Semester haben wir unseren eigenen, kleinen Krimikosmos entwickelt, den wir jetzt mit Leben füllen wollen. Wir schreiben eigene Geschichten und wagen uns auch daran, gemeinschaftlich Plots und Stories zu entwickeln.

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

Mach doch Theater mit der Truppe „Zeus & Consorten“

Wir sind mitten in den Proben zum neuen Stück. „Die Sache mit dem Apfelbäumchen“ heißt es und soll im Februar uraufgeführt werden.

Neuen Interessierten wird der Einstieg in den Kurs im Herbstsemester 2026 empfohlen, aber auch im Probenrausch sind neue Mitstreiter selbstverständlich willkommen. Wer in diesem Semester einsteigt, findet sich in den ersten Kursstunden bei der heißen Probephase zu unserem diesjährigen Theaterstück wieder.

26F-3003

sonntags, ab 15.02.2026,
13:00 - 16:00, 3 Kurstage
31,40 €

Kierspe, Gesamtschule
Gabriele Queisler

Theater

26F-3101 abends

dienstags, ab
03.02.2026,
19:45 - 22:00,
9 Kurstage
64,40 €
Kierspe, Gesamtschule,
Alte Mensa
Martina Schnerr-Bille

3

Kultursalon



26F-3101A

Samstag, 21.02.2026,
Kierspe, Gesamtschule,
Otto-Ruhe-Str. 2-4; PZ

Mittwoch, 04.03.2026,
Meinerzhagen, Ev.
Gymnasium, Chr.-Fr.-Ba-
ehrensstr.; Aula

Montag, 09.03.2026,
Halver, Anne-Frank-Gym-
nasium, Kantstr. 2; Aula

Mittwoch, 18.03.2026,
Schalksmühle,
Kulturort 8Giebel

jeweils von 19:30 - 21:45
10,00 € Abendkasse

„Die Sache mit dem Apfelbäumchen“

Theaterkomödie von Martina Schnerr-Bille

Das Seniorenheim „Zur letzten Oase“ macht seinem Na-
men alle unrühmliche Ehre.

Die alte Leitung wegen Unregelmäßigkeiten gefeuert,
die neue überfordert. Wären da nicht eine Handvoll Be-
wohner, die ihrem Schicksal trotzen wollen. Mit geballter
Oldie-Power wollen sie das Ruder noch einmal herum-
reißen. Sie schrecken auch vor Gesang und Tanz nicht
zurück. Zusammen mit ihren Familien und dem Pflege-
personal wollen sie einen Förderverein gründen und das
Heim in „Das fidele Apfelbäumchen“ umbenennen.

Gemäß dem, Martin Luther zugeschriebenen, Satz: „Und
wenn morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch
ein Apfelbäumchen pflanzen.“

Dass die Umsetzung schwieriger wird als gedacht, ist
nicht nur ihrem Alter, sondern auch der Tatsache geschul-
det, dass Eifersucht, Neid und Intrigen nicht der Jugend
vorbehalten sind.

Gegen Ende steht auch noch das Team eines Fernseh-
senders auf der Matte und das Chaos scheint perfekt.

Hinweis: Abendkasse

Ensemble: Zeus & Consorten

Regie: Martina Schnerr-Bille

26F-3102K

Sonntag, 08.02.2026,
14:00 - 18:30
35,00 €
Meinerzhagen,
VHS-Seminarraum über
der TuS-Sporthalle
Kai Mönnich

**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 Kür-
ze der Zeit möglich, nachzuempfinden und zu erlernen.
Hierbei geht es um die Findung der eigenen Erzählhaltung
und deren Optimierung, sowie das schauspielerische Vor-
tragen 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 Beispieltextes, den der Dozent mitbringt,
werden die Erzählhaltung und die wörtlichen Reden erar-
beitet. Ziel des Seminars ist eine neue Herangehensweise
an Vorlesetexte und die Optimierung des Ausdrucks,
damit Zuhörer und Lesender noch mehr Spaß haben.
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 seit 14 Jahren.

Inszeniertes Lesen präsentieren: Livelesung vor Publikum

Eine eigene Lesung gestalten und einen Auftritt auf der Bühne durchführen?

Wer schon einmal an Kai Mönnichs Veranstaltung „Lesen wie im Hörbuch“ teilgenommen hat, ist herzlich eingeladen, an diesem Projekt mitzuwirken. An drei Abenden werden die Texte vorbereitet und am 4. Abend ist es schon soweit – Auftritt auf der Kleinkunsthöhne!

Jede/r Teilnehmende bringt zwei Lieblingstexte zum ersten Treffen mit und hat jeweils eine kurzweilige und unterhaltsame 8-minütige Passage herausgesucht und nach den gelernten Kriterien vorbereitet.

In der ersten Einheit wird der intensivere der beiden Texte herausgesucht und dann in den beiden nächsten Einheiten verdichtet.

Der vierte Abend (Freitag, 13. März) ist dann die Aufführung, moderiert vom Dozenten.

Hinweis: am Kurs selbst kann nur teilnehmen, wer schon einmal an einem der Workshops von Kai Mönnich „Vorlesen wie im Hörbuch“ teilgenommen hat.

Leseabend auf der Kleinkunsthöhne Inszeniertes Lesen zum Kennenlernen

Am 13. März findet ab 19:00 Uhr ein bunter Leseabend mit Absolventen des Kurses „Livelesung vor Publikum“ statt. Das Publikum hat hier die Gelegenheit, zu erfahren, was man in den Workshops von Kai Mönnich lernen und trainieren kann.

Die Teilnehmenden werden Lieblingstexte zum Besten geben. Jeder Ausschnitt ist um die sechs Minuten lang, moderiert vom Dozenten, der durch den Abend führt. Lassen Sie sich von völlig unterschiedlichen Texten in ungeahnte Welten (ver)föhren, eine Reise durch die Unendlichkeit der Literatur.

Hinweis: der Leseabend findet nur bei Zustandekommen des Kurses 3103K statt! Gebührenfrei

26F-3103K Lesungen

donnerstags, ab
26.02.2026, 18:00 -
20:15, 3 Kurstage

50,00 €
Meinerzhagen,
VHS-Seminarraum über
der TuS-Sporthalle
Kai Mönnich

26F-3104 Lesung

Freitag, 13.03.2026,
19:00 - 21:15
Meinerzhagen,
Kleinkunsthöhne des
TuS
Kai Mönnich

3

Kultursalon



26F-3105

dienstags, ab
03.02.2026,
18:30 - 20:45,
6 Kurstage
95,00 €
Schalksmühle,
Kulturort 8Giebel
Robert Putz

IMPROTheater

Verlass deine Komfortzone und komm zu uns, zum Impro-Theater. Wie das funktioniert, erarbeiten wir gemeinsam. Im Team entwickeln wir Geschichten, finden auf jede Frage eine Antwort und verlieren nach und nach unsere Sprachlosigkeit. In diesem Kurs erwarten dich ganz neue Erfahrungen und vielleicht lernst du dich selbst von einer Seite kennen, die dir bisher unbekannt war.

Improtheater – Theater für „Bequeme“. Text lernen - nicht notwendig. Alles ergibt sich von alleine aus eurem Vertrauen in die eigene Kreativität und Authentizität. Wir greifen die eigenen und die Ideen der Mitspieler*innen auf, haben Spaß daran, unser Spiel in Fluss zu bringen. In kleinen improvisierten Szenen nehmen wir das Spielangebot unserer Mitspieler*innen an und entwickeln so lustige, traurige, spannende, langweilige, phantastische... Geschichten.

Robert Putz, geboren 1958 in Wien, ist Mitbegründer und Mitglied der Gruppe BuntAUF. BuntAUF veranstaltet und moderiert die offene Bühne ImproDING im Kulturhaus Thealozzi in Bochum.

Hinweis: diese Veranstaltung ist nicht ermäßigbar.

Lorenz Hemicker liest: Mein Großvater, der Täter

Im Spätherbst des Jahres 1941 ermorden die SS und ihre Helfer über 27 000 Juden im Wald von Rumbula. Die Gruben, in denen die Menschen erschossen werden, konstruiert der SS-Offizier Ernst Hemicker. Verurteilt wird er dafür nie. Lorenz Hemicker wächst Jahrzehnte später mit einer vagen Ahnung auf, welchen Verbrechens sich sein Großvater schuldig gemacht hat. Er kennt nur ein paar Sätze, die sein Vater bei jeder sich bietenden Gelegenheit im Freundes- und Bekanntenkreis wiederholt. Als beide nach Lettland reisen wollen, um mehr über die Taten von Ernst Hemicker zu erfahren, stirbt der Vater unerwartet. Für Lorenz Hemicker wird diese Zäsur der Beginn einer jahrelangen Suche nach den Spuren seines Großvaters. Sie führt ihn an den Ort des Massakers, zu Überlebenden des Holocaust in Riga und in die Tiefen deutscher Weltkriegsarchive. Dabei entsteht das Bild eines Mannes, der - wie viele andere mit ihm - vom Jedermann zum Täter wird und dessen Taten seinen Sohn und seinen Enkel noch lange über seinen Tod hinaus wie ein Schatten begleiten. Eine bewegende, fesselnd erzählte Recherche - mitten hinein ins Herz der Fragen von deutscher Schuld und dem Wissen darum in den Familien.

Lorenz Hemicker wurde 1978 in Gummersbach geboren und ist im Sauerland, in Kierspe, aufgewachsen. In Aachen studierte er zunächst Architektur, dann Kommunikationswissenschaft, Politikwissenschaft und Volkswirtschaftslehre. Von 2008 bis 2014 war er Chef vom Dienst des sicherheitspolitischen Magazins „Loyal“, 2014 wechselte er zur „Frankfurter Allgemeinen Zeitung“ und schrieb seit 2017 in der Politikredaktion. Seit Juli 2023 ist er Chef vom Dienst von FAZ.NET.

Hinweis: Abendkasse

Für Schüler/innen der Oberstufe und Auszubildende sowie Bundesfreiwilligendienstleistende ist der Eintritt bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises gebührenfrei.

26F-3200

Montag, 23.02.2026,

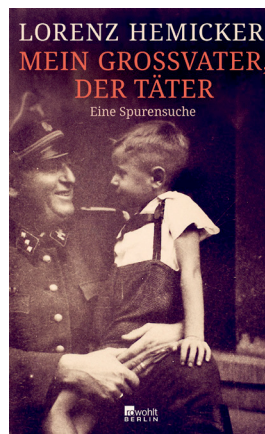
19:00 - 21:15

10,00 €

Kierspe,

Gesamtschule, PZ

Lorenz Hemicker



3

Kultursalon



26F-3201

Sonntag, 21.06.2026,
16:00 - 18:15
Eintritt 2,00 €
Halver,
Villa Wippermann,
Frankfurter Str. 45
VHS-Geschichten-
schmiede

LiteraturCafé Nr. 51 - Klang der Worte

Mit jedem Lied erzählen uns Musiker und Musikerinnen Geschichten, auf die kurze Dauer eines Liedes komprimiert. Klang der Worte zur Musik. Aber es geht auch ohne Musik. Denn Liedtexte inspirieren zu neuen Geschichten. Die Geschichtenschmiede hat sich dieses Themas angenommen und eben diese neuen Geschichten verfasst. So unterschiedlich wie die Lieder, die ihnen zugrunde lagen. Die Musik als Model für Literatur. Ergänzend lässt die Geschichtenschmiede aber auch noch andere Worte klingen. Texte, die ohne Musikvorlage entstanden sind. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag mit vielen Worten und ohne Gesang (denn wir können besser schreiben als singen...)

26F-3300

Montag, 30.03.2026
Dienstag, 31.03.2026
jeweils von 10:00 bis
14:15
30,00 €
Meinerzhagen, VHS-
Seminarraum über der
TuS-Sporthalle
Sean Athens

E-Gitarre für Anfänger mit Sean Athens

ab 12 Jahren

Bei diesem Workshop steht der Spaß im Vordergrund. Alle, die nicht erst mit der akustischen Gitarre beginnen wollen, sondern direkt mit der E-Gitarre losrocken möchten, sind hier genau richtig!

In diesem Workshop geht es um die Grundlagen der E-Gitarre. Angefangen bei den Funktionen der E-Gitarre lernt eure ersten Powerchords mit denen Ihr schnell viele bekannte Rock Songs begleiten könnt, Anschlagstechniken für die ruhigen Balladen bis hin zu Blues Begleitungen um für die nächste Session gewappnet zu sein. Ihr werdet in diesem 6-stündigen Intensivworkshop euer erstes Solo lernen! Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jeder bekommt am Ende des Workshops PDFs und Backing Tracks zu den jeweiligen Übungen zur Verfügung gestellt.

Eine E-Gitarre und ein kleiner Übungsverstärker müssen von jedem Teilnehmer mitgebracht werden.

Sean Athens ist ein versierter Live- und Studiomusiker und spielt seit 20 Jahren Gitarre. Er spielt seit 2016 mit dem Bluesharp Spieler Chris Kramer (Peter Maffay) zusammen und tourte mit ihm und seiner Band „Beatbox'n'Blues“ durch Deutschland, Norwegen, Dänemark, Spanien und die USA. Außerdem teilte er schon die Bühne mit Billy F. Gibbons (ZZ Top), ZOFF, Steffi Stephan (Udo Lindenberg), Thomas Godoj (DSDS), Peter Freudenthaler (Fools Garden) und Jini Meyer (Luxuslärm). Hinweis: die Anmeldung von unter 16-Jährigen kann nur durch eine erziehungsberechtigte Person erfolgen.



Akustik-Gitarren Workshop für Anfänger mit Sean Athens

ab 12 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Gitarre spielen haben. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Ich zeige euch die Grundkenntnisse des Gitarrenspielens. 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!

Zu dem Workshop bringt bitte eure Akustikgitarre, einen Kapodaster und etwas zu schreiben mit. PDF-Dokumente mit den Übungen und Songs werde ich euch beim Workshop geben.

Hinweis: die Anmeldung von unter 16-Jährigen kann nur durch eine erziehungsberechtigte Person erfolgen.

Country Blues und Folk - „Ramblin' on My Mind“ Rüdiger Imhof in Concert

Die Mär besagt, man müsse um Mitternacht an einer Wegkreuzung auf den Teufel oder einen seiner Abgesandten warten, um eine Seele zu verpfänden und dafür unerreicht Meisterschaft auf einem Musikinstrument erlangen. So etwas hat man mit Bezug auf Robert Johnson (1911-1938) gesagt, dem ungekrönten König des Country Blues oder Delta-Blues. Einer Form des akustischen Blues, wie sie vor allem zwischen 1920 und 1940 im Mississippi-Delta gespielt wurde. ‚Mississippi-Delta‘ bezeichnet das urbar gemachte Sumpfgebiet mit Memphis im Norden, Vicksburg im Süden, dem Mississippi im Westen und dem Yazoo im Osten. Ein einsamer Mann auf der Kante seines Bettes in einem schäbigen, kleinen Zimmer; von einem ‚Baby‘ verlassen, beweint sein hoffnungsloses Befinden und hat nur das Herumziehen im Sinne – „ramblin' on my mind“.

Rüdiger Imhof präsentiert außerdem Lieder aus Schottland, England, Irland und den USA. Dabei erläutert er die einzelnen Stücke und erklärt und demonstriert unterschiedliche Gitarrenstile wie Fingerstyle (oder Fingerpicking) und Slide- oder Bottleneck-Guitar.

Hinweis: Die Veranstaltung ist gebührenfrei.

26F-3301

Dienstag, 07.04.2026

Mittwoch, 08.04.2026

jeweils von

10:00 bis 14:15

30,00 €

Kierspe,

VHS-Geschäftsstelle,

Friedr.-Ebert-Str. 380

Sean Athens

26F-3302

Donnerstag, 07.05.2026,

19:00 - 20:30

Halver, Kulturbahnhof,

Bahnhofstr. 19

Prof. Dr. Rüdiger Imhof

3

Kultursalon



Literatur

26F-3400

Freitag, 17.04.2026,
19:30 - 21:00
10,00 €
Schalksmühle,
Kulturort 8Giebel
Hiltrud Schulte

Literatur bei Wein und Brot - Neuerscheinungen des Bücherfrühlings

Ein Abend bei Wein und Brot, in dessen Mittelpunkt die neuen Bücher dieses Literaturfrühlings 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.

Hinweis: inkl. Wein, Brot, Käse.

26F-3401

dienstags, ab
10.02.2026, 17:30 -
19:00, 15 Kurstage
66,60 €
Halver, Bürgerzentrum
im Lern- u.
Begegnungszentrum
Prof. Dr. Rüdiger Imhof

Romane der Schwestern Brontë Literaturkreis

Anne (1820-49), Charlotte (1816-55) und Emily (1818-48) Brontë wachsen im Pfarrhaus zu Haworth (Yorks.) auf und werden mit wenigen Unterbrechungen zuhause unterrichtet. Viel Aufregendes geschieht nicht in ihrem Leben, und so ersinnen sie imaginäre Welten, die sie in literarischen Werken zum Ausdruck bringen. Da Agnes und Charlotte sich später als Gouvernanten verdingen, liegt es nahe, dass beide mit sogenannten ‚Governess novels‘ in Erscheinung treten. Agnes Grey (1847), von Anne, bietet die Leidensgeschichte einer intelligenten und charaktervollen, doch armen Pfarrerstochter, die nach manchen Enttäuschungen, Schicksalsschlägen und eine guten Menge an Zufällen und wundersamen Fügungen ihr Glück in der Ehe mit dem Vikar Eduard Weston findet. Jane Eyre (1847), von Charlotte, erzählt von der Titelheldin, früh verwaist und arm, nach bitteren Jahren der Kindheit mit achtzehn Jahren als Hauslehrerin auf Thornfield Hall, wo der düstere, jähzornige Edward Rochester residiert, in den sie sich verliebt und fast ehelicht, wenn da nicht Rochesters verrückte Ehefrau im Obergeschoss des Hauses wohnte. Wiederum durch wundersame, telepathische Fügung kommt es schließlich doch zu einem happy ending. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mögen sich bitte zur ersten Sitzung mit Agnes Grey vertraut machen.



VHS-Buchclub - Online

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 und 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. Hinweis: gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

Books and Biscuits - Let's escape from reality (for a while...) Buchclub

Du bist ein Bücherwurm, eine Leseratte, 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! Hinweis: gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

26F-3402VK

mittwochs, ab
18.02.2026, 19:00 -
20:30, 3 Kurstage
online
Heidemarie Eberle-Ringel

26F-3403

donnerstags, ab
19.02.2026, 17:30 -
19:00, 6 Kurstage
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Katrin Vollmann



3

Kultursalon



26F-3404

Samstag, 18.04.2026,
10:00 - 16:45
24,80 €
Schalksmühle,
Kulturort 8Giebel
Reinhild Essing

3

Kultursalon

Literaturtag: Ernest Hemingway - der Mensch, der Mythos, der Schriftsteller

„Ein Schriftsteller sollte das, was er zu sagen hat, nicht sagen, sondern niederschreiben.“ E.H.

Ein Leben wie ein Roman:

Ernest Hemingway war nicht nur und nicht von Anfang an Schriftsteller. Er arbeitete zunächst als Lokalreporter und meldete sich dann im Ersten Weltkrieg als Sanitätsfreiwilliger. Von 1921 bis 1927 lebte er in Paris, wo er Kurzgeschichten und Romane zu schreiben begann. Am Zweiten Weltkrieg nahm er als Kriegsberichterstatter teil. Er war Abenteurer, Hochseefischer und Großwildjäger, ging auf Safari in Kenia und Tansania und unternahm Segeltörns in der Karibik. Er lebte 21 Jahre auf Kuba, machte in dieser Zeit aber auch viele Auslandsreisen. Und er schrieb sich als einer der größten Machos ins kollektive Gedächtnis ein. Er heiratete vier Mal, und die Liste seiner sonstigen Eroberungen ist lang. Hemingway war ein Mann der Extreme, er lebte exzessiv. Andererseits litt er oft unter Depressionen, und sein übermäßiger Alkoholkonsum verschlechterte seinen Gesundheitszustand. 1961, im Alter von nur 61 Jahren, setzte er seinem Leben ein Ende, indem er sich erschoss. Als Schriftsteller war er sehr erfolgreich; er wurde zu einem der bekanntesten und bedeutendsten amerikanischen Autoren des 20. Jahrhunderts. Aus seiner Feder bzw. Schreibmaschine stammt eine große Zahl von Klassikern; Romane wie „Wem die Stunde schlägt“ und Kurzgeschichten wie „Katze im Regen“. Sein Stil ist knapp und sachlich; er zeichnet sich zum Beispiel durch kurze Sätze und das Fehlen von Adjektiven aus. 1953 bekam Hemingway den Pulitzerpreis für seine Novelle „Der alte Mann und das Meer“, 1954 den Literaturnobelpreis.

Wir werden uns beim Literaturtag mit seiner Lebensgeschichte und seinen Büchern beschäftigen. Eingeladen dazu sind alle, die sich für den Autor interessieren; egal ob sie ihn und sein Werk schon kennen oder noch gar nichts über ihn wissen und einfach neugierig sind!



Literaturtag: Zeugnisliteratur ... „Überleben“ schreiben

Als Zeugnisliteratur bezeichnen wir 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? Welche Aktualität haben sie auch heute noch? Mit diesen Fragen setzen wir uns anhand ausgewählter Texte, unter anderem von Primo Levi, Ruth Klüger und Jean Améry, auseinander. Außerdem soll dieser Literaturtag den Teilnehmenden einen Überblick über die Vielfalt und die Unterschiedlichkeit der Literatur der Überlebenden geben.

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, auch im Kontext aktueller politischer Entwicklungen, anzusehen. Teilnehmende, die sich noch nicht mit diesem besonderen Thema beschäftigt haben, sind ebenfalls herzlich willkommen; es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Studienfahrt nach Weimar

Lernen Sie Weimar kennen und erkunden Sie mit uns das kulturelle und politische Erbe dieser geschichtsträchtigen und wunderschönen Stadt!

Am Freitag erwartet uns ein Stadtrundgang, der zu den interessantesten Orten Weimars führt sowie ein Besuch des Bauhaus-Museums.

Der Samstag ist mit einer Exkursion zum Konzentrationslager Buchenwald auf dem nahe gelegenen Ettersberg der Beschäftigung mit dem dunkelsten Kapitel unserer Geschichte gewidmet.

Am Sonntag wandeln wir auf Goethes Spuren und besichtigen das Goethe-Nationalmuseum, bevor wir die Heimreise antreten.

Die Abende stehen jeweils zur freien Verfügung.

In der Gebühr enthalten:

Hin- und Rückfahrt mit der Deutschen Bahn (Abfahrt ab Meinerzhagen)

3 x Übernachtung & Frühstück im Doppelzimmer
Eintrittsgelder, Kulturförderabgabe, Führungen, Busfahrt nach Buchenwald etc.

Änderungen vorbehalten.

Hinweis: Anmeldeschluss ist der 27.03.2026.

Eine Stornierung ist nach dem 27.03.2026 nicht mehr möglich. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung; Informationen auf Anfrage.

26F-3405

Samstag, 27.06.2026,
10:00 - 16:45, 24,80 €
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Katrin Vollmann

26F-3500

Donnerstag, 09.07.2026
bis Sonntag, 12.07.2026
345,00 €
Weimar
Katrin Vollmann

3

Kultursalon



26F-3501

Dienstag, 14.04.2026,
17:15 - 19:00
29,00 €
Treffpunkt: Dom Köln
Jürgen Wilmsen
Elke Schmitz

Der Kölner Dom von unten

Entdecken Sie die Fundamente der Vorgängerbauten des heutigen 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.
Höchstteilnehmerzahl: 12.
Hinweis: der Treffpunkt ist am Hauptportal des Doms an der Turmseite.

26F-3502

Donnerstag, 23.04.2026,
17:00 - 23:30
74,00 €
Münster
Katrin Vollmann

Theaterfahrt nach Münster: Maria Stuart

„Zwei Königinnen, vereint in ihrem Erbe, gespalten durch Machtansprüche: Nachdem die schottische Königin Maria Stuart von ihrem Volk des Gattenmordes beschuldigt wurde, flieht sie ins protestantische England, auch weil sie sich aus ihrem Katholizismus heraus als die rechtmäßige Erbin der englischen Krone begreift. Sie wird von Elisabeth I., Königin Englands, festgenommen und muss 19 Jahre bis zu ihrem Prozess in Gefangenschaft verharren. Während das Schicksal Marias in den Händen ihrer Rivalin liegt, entfaltet sich eine tiefgreifende Auseinandersetzung über den Preis der Krone. Friedrich Schiller zeigt uns in seinem Historien-Drama die menschliche Tragödie hinter den Machtspielen und wirft die Frage nach der persönlichen und politischen Verantwortung auf.“
So heißt es im Ankündigungstext zum Stück „Maria Stuart“ des Theaters Münster, das wir gemeinsam besuchen, um diesen Klassiker Friedrich Schillers auf der Bühne zu sehen.
In der Gebühr enthalten sind die gemeinsame Hin- und Rückfahrt im Bus (Abfahrtsort Bahnhof Meinerzhagen) und die Eintrittskarte der Kategorie 1+ (Parkett).
Hinweis: Anmeldeschluss ist der 12.02.2026.
Eine Stornierung ist nach dem 12.02.2026 nicht mehr möglich.

Philosophisches Café: Neugier genügt

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.

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

Im Gespräch mit Shikiba Babori

Der Internationale Frauentag steht vor der Tür – und passend dazu möchten wir Sie einladen, mit der Journalistin, Ethnologin und Afghanistan-Expertin Shikiba Babori ins Gespräch zu kommen. Ihr 2022 erschienenes Buch „Die Afghaninnen – Spielball der Politik“ hat nichts von seiner Aktualität verloren: Es beleuchtet die historische, politische und rechtliche Situation von Mädchen und Frauen in Afghanistan.

Shikiba Babori zeigt, welche Rolle Frauen in der afghanischen Gesellschaft zugewiesen wird, und erläutert, warum ihr Schicksal stets eng mit den politischen Interessen einer von Männern dominierten Gesellschaft verflochten ist. Seit dem Abzug der NATO im August 2021 hat sich die Lage der weiblichen Bevölkerung nochmals dramatisch verschlechtert – und auch der Westen darf nicht wegschauen, wenn Frauen systematisch entrechtet und unterdrückt werden.

Shikiba Babori wurde in Kabul geboren und kam Ende der 70er Jahre mit ihrer Familie nach Deutschland. Sie reiste regelmäßig in die Heimat ihrer Vorfahren und berichtete in zahlreichen Reportagen von den Entwicklungen dort. Sie bildete JournalistInnen in Afghanistan aus und hat das afghanisch-deutsche ReporterInnen-Netzwerk Kalima-News gegründet.

Hinweis: gebührenfrei

26F-3601

mittwochs, ab

04.02.2026,

19:30 - 21:45,

8 Kurstage

57,80 €

Kierspe, Gesamtschule

Helmut Fastenrath

Holger Teckenburg

26F-3701

Donnerstag, 05.03.2026,

17:00 - 20:00

Kierspe, Bürgerzentrum

Hand in Hand,

Fritz-Linde-Str. 43

Katrin Vollmann

Shikiba Babori



3

Kultursalon



26F-3702

Sonntag, 08.03.2026,
10:00 - 12:15
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Katrin Vollmann
Dr. Aysegül Altun

Internationaler Frauentag - Sonntagsfrühstück

Zum Internationalen Frauentag laden wir Frauen allen Alters und aller Nationen herzlich in die Volkshochschule ein! Bei Frühstück, Kaffee und einem Glas Sekt möchten wir zusammenkommen und uns austauschen. Was bedeutet der „Tag der Frauen“ für uns persönlich und in unserem Herkunftsland? Welche politische Bedeutung kann er haben, was können wir gemeinsam bewirken – nicht nur an einem Tag im Jahr?

Mit Gesprächsimpulsen möchten wir Diskussionsanlässe schaffen und diesen besonderen Tag gemeinsam feiern. Hinweis: gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

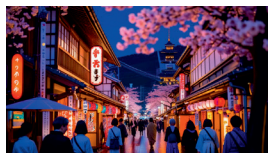
26F-3703

Montag, 30.03.2026
Dienstag, 31.03.2026
jeweils von
09:30 bis 12:30
zzgl. 5,00 €
Materialkosten vor Ort.
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Lisa Resinek

**Japan-Workshop
für Jugendliche von 13-19 Jahren
„Nihon no yoru“**

Animes, Schriftzeichen und Sushi – was verbirgt sich sonst noch hinter Japan? Lerne an zwei Vormittagen in den Osterferien Japan kennen und tauche in die japanische Kultur ein! Am ersten Vormittag geht es um das traditionelle und das moderne Japan (Teezeremonie, Origami, Manga, Anime.... lass' Dich von der Vielfalt Japans überraschen!)

Am zweiten Vormittag widmen wir uns in einem Mini-Sprachkurs der japanischen Sprache.
Hinweis: die Veranstaltung ist gebührenfrei; die Anmeldung bei Teilnehmenden unter 16 Jahren kann nur durch einen Erziehungsberechtigten erfolgen.



Deutsch als Fremdsprache

Englisch | Französisch

Italienisch | Spanisch

Schwedisch | Türkisch

Griechisch

andere Sprachen



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

Die Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)

A: Elementare Sprachverwendung

B: Selbstständige Sprachverwendung

C: Kompetente Sprachverwendung

A1 – Anfänger

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

A2 – Grundlegende Kenntnisse

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

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

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

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

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

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

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

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

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

Raster zur Selbstbeurteilung

A1 und A2 Elementare Sprachverwendung – Basis Niveau.

Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten oder wenn langsam und deutlich gesprochen wird. Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um mich und andere vorzustellen. Ich kann mich auf einfache Art in Gesprächen verständigen, wenn ich Hilfestellungen bekomme. Ich kann einzelne Wörter und Sätze verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person, über Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

B1 und B2 Selbstständige Sprachverwendung – Mittleres Niveau.

Ich kann die Hauptpunkte und Texte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge geht. Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse verstehe ich. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über mir vertraute Themen teilnehmen. Ich kann meine Meinung und Pläne erklären und begründen, Geschichten wiedergeben oder einfache Texte verfassen. Ich kann längeren Redebeiträgen und Vorträgen auch komplexer Struktur folgen, wenn mir das Thema vertraut ist. Spielfilme in Standardsprache, zeitgenössische Texte oder Artikel verstehe ich. Ich kann zu vielen Themen eine klare und detaillierte Darstellung geben oder verschriftlichen. Ich kann mich spontan und fließend verständigen, sodass ein normales Gespräch mit muttersprachlich Gebildeten möglich ist.

C1 und C2 kompetente Sprachverwendung – Fortgeschrittenes Niveau

Ich kann längeren Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind. Fachartikel, komplexe Sachtexte oder Filme verstehe ich ohne Mühe. Ich kann in schriftlicher und mündlicher Form komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und Unterthemen miteinander verbinden. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in der Ausbildung wirksam und flexibel einsetzen. Ich habe keinerlei Schwierigkeiten, gesprochene Sprache oder geschriebene Texte zu verstehen. Auch Dialekte, Akzente oder sprachlich komplexe Darstellungen bereiten mir wenig Mühe. Ich kann Gesprächen und Diskussionen folgen und bin auch mit umgangssprachlichen Wendungen vertraut. Texte gelingen mir klar und stilistisch dem jeweiligen Text angemessen.



..... Alphabetisierung

26F-4001

.....
mittwochs, ab
18.02.2026, 17:00 -
18:30, 6 Kurstage
30,00 €
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Katrin Vollmann

NUR MUT!

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.

Hinweis: diese Veranstaltung ist nicht ermäßigbar.

4

Sprachenwelt

Integrationskurse

Ein Integrationskurs dient der Förderung von Migrantinnen und Migranten im Sinne gesellschaftlicher Teilhabe und Chancengleichheit. Dies soll erreicht werden durch

- Vermittlung von Kenntnissen der deutschen Sprache bis zum Niveau einer selbstständigen Sprachverwendung – drei Basiskurse à 100 Unterrichtsstunden.
- Vermittlung von Sprachkenntnissen und von Wissen zur Alltagsorientierung – drei Aufbaukurse à 100 Unterrichtsstunden.
- Vermittlung von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte Deutschlands – Orientierungskurs 100 Unterrichtsstunden.

Unter Voraussetzung bestimmter Bedingungen ist gemäß den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) eine Kostenreduzierung oder -befreiung möglich.

..... Integrationskurse

Bitte vereinbaren Sie einen Termin in der VHS-Geschäftsstelle unter 02359-4644.



Almanca Uyum Kursları

Almanca Uyum Kursunun amacı, göçmenlere, toplumsal yaşama katılma ve fırsat eşitliğinden yararlanma olanağını sunmaktır. Bunların sağlanması için:

- kendi başına iletişim sağlayacak düzeye gelmek için her biri 100 ders saati olmak üzere 3 temel Almanca dil kursuna,
- yine her biri 100 ders saati olmak üzere 3 gelişmiş Almanca dil ve gündelik yaşamın gereklerini içeren geliştirme kursuna,
- ve Almanya'nın hukuk düzenini, kültürünü ve tarihini içeren 100 ders saatlik 1 yönlendirme kursuna katılmak gerekiyor. Bakanlığın öngördüğü koşullar çerçevesinde kurslara indirimli ya da ücretsiz katılmak olanaklı.

Randevu için lütfen VHS'nin 02359-4644 nolu telefonunu arayınız.

دورة الاندماج،

تعمل دورة الاندماج على تأمين فرص متساوية للمهاجرات والمهاجرين من حيث المشاركة والانخراط في المجتمع الألماني ويتم تحقيق ذلك عن طريق برنامج هذه الدورة وهو كالاتي:

*تحسين وتطوير اللغة الألمانية لدى المشاركين في دورة الاندماج ونقلها إلى مستوى يُمكنهم من الاستخدام المستقل لتلك اللغة من خلال ثلاث دورات أساسية مؤلفة من

١٠٠ حصة دراسية للدورة الواحدة.

*تحسين وتطوير المهارات اللغوية والمعرفية إلى القدرة على إستخدامها في الحياة اليومية من خلال

-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 الإعفاء الكامل منها وذلك عن وفقاً لإرشادات المكتب الاتحادي 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 федерального 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.

4

Sprachenwelt

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**

Integrationskurs: Neustart

Eine Anmeldung ist nur persönlich möglich.

Es wird ein individueller Einstufungstest durchgeführt, um das richtige Kursmodul für Sie feststellen zu können.

Das Lehrbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

26F-4051

Montag, ab 13.04.2026

Detaillierte Informationen bekommen Sie auf Anfrage.

458,00 € ohne

Berechtigungsschein

229,00 € mit

Berechtigungsschein

Meinerzhagen

Kursleiterteam



DTZ - Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1

Der DTZ besteht aus einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung. Bei erfolgreicher Teilnahme am DTZ erhalten Teilnehmende ein Zertifikat, das ihnen im Gesamtergebnis Sprachkenntnisse der Kompetenzstufe B1 oder A2 bescheinigt. Um im Gesamtzertifikat das Sprachniveau B1 bestätigt zu bekommen, müssen Teilnehmende im Prüfungsteil „Sprechen“ sowie in einem der anderen beiden Prüfungsteile „Hören und Lesen“ bzw. „Schreiben“ das Niveau B1 erreichen.

Zur weiteren Beratung und Information wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterin Katrin Vollmann unter der Telefonnummer 02359-4644 oder per Mail an vollmann@vhs-volmetal.de

Hinweis: eine Teilnahme am DTZ ist nur möglich für Personen, die mindestens an einem Integrationskursmodul mit BAMF-Förderung teilgenommen haben.

Prüfungsgebühr für Selbstzahler: 125,00 €

Abmeldungen sind schriftlich bis 6 Wochen vor dem Prüfungstermin einzureichen; nach diesem Termin fallen 25,00 € Stornogebühren an..

DTZ Deutschtest für Zuwanderer - für Wiederholer

Inhalt siehe Nr. 26F-4050K

Abmeldungen sind schriftlich bis 27. Mai 2026 vor dem Prüfungstermin einzureichen; nach diesem Termin fallen 25,00 € Stornogebühren an.

Hinweis: eine Teilnahme am DTZ ist nur möglich für Personen, die mindestens ein Integrationskursmodul mit BAMF-Förderung besucht haben.

Erstorientierungskurs für Zugewanderte

Der Erstorientierungskurs ist ein niedrigschwelliges Angebot für Schutzsuchende. Vermittelt werden erste Deutschkenntnisse sowie Kenntnisse über die Region, über Alltägliche und das Zusammenleben in Deutschland. Anmeldung und Einstieg auch in den bereits laufenden Kurs ist möglich!

Für Beratung und Anmeldung kontaktieren Sie bitte Katrin Vollmann 02359-2999787

26F-4050K

Samstag, 09.05.2026,
08:30 - 17:30
gebührenfrei
Meinerzhagen
Katrin Vollmann

26F-4052K

Samstag, 20.06.2026,
08:30 - 17:30
125,00 €
Schalksmühle
Katrin Vollmann

26F-4060E

montags, ab 12.01.2026,
09:00 - 12:15, 13 Kurstage
Kierspe, Bürgerzentrum
Hand in Hand,
Fritz-Linde-Str. 43
Albert Schmit
Anja Kerspe
Birgit Claus



Erstorientierungskurs für Zugewanderte

Inhalt siehe Nr. 26F4060E

26F-4060F

.....
 mittwochs, ab
 28.01.2026, 10:45 -
 12:15, 13 Kurstage
 Kierspe, Bürgerzentrum
 Hand in Hand,
 Fritz-Linde-Str. 43
 Albert Schmit
 Anja Kerspe
 Birgit Claus

Offener Treff für Teilnehmende der Integrationskurse

Teilnehmende der Integrationskurse der VHS Volme-
 tal haben die Möglichkeit, sich zu treffen, miteinander
 Deutsch zu sprechen und gemeinsam Zeit zu verbringen.
 Hinweis: die Teilnahme ist gebührenfrei.

26F-4070

.....
 mittwochs, ab
 07.01.2026, 18:00 -
 20:15, 26 Kurstage
 Schalksmühle, Begeg-
 nungsstätte Westfälischer
 Hof, Hälverstr. 23
 Rolf Engelkamp
 Volker Brandes

telc Deutsch A2 / B1 Prüfungsvorbereitung

Der Kurs bereitet vor auf die Prüfung 4081P telc Deutsch
 A2/B1 und weist auf wichtige Prüfungsabläufe hin. Sie
 haben die Möglichkeit anhand eines Modelltests ähnliche
 Aufgaben des Tests zu üben und Ihre Fertigkeiten kennen
 zu lernen.

Zur weiteren Beratung wenden Sie sich bitte an die Fach-
 bereichsleiterin Katrin Vollmann unter der Telefonnummer
 02359-29 99 787 oder per Mail an vollmann@vhs-volme-
 tal.de

Hinweis: die Teilnahme ist gebührenfrei, eine Anmeldung
 erforderlich.

26F-4080

.....
 Montag, 02.02.2026,
 17:00 - 20:00
 Herscheid
 Katrin Vollmann



telc Deutsch A2/B1

Die Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2/B1 ist für Deutsch-Lernende, die in Deutschland leben oder ihre Übersiedlung nach Deutschland planen, für Personen, die ein anerkanntes Zertifikat für ihr Visum benötigen oder ihre Sprachkenntnisse für Aufenthalt, Einbürgerung sowie Berufsanerkennung in Deutschland nachweisen müssen. Das Zertifikat bietet den Nachweis von A2-Kompetenzen; bei Erreichen der erforderlichen Punktzahl ist es ein Nachweis von Zielniveau B1.

Aufbau und Ablauf der Prüfung:

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Teilnehmende lösen Aufgaben in Lesen und Hören. Aufgabentypen sind z. B. Multiple-Choice oder Zuordnung. Im produktiven Teil, Schreiben und Sprechen, setzen sich die Teilnehmenden mit einem Input auseinander und müssen sich dazu schriftlich oder mündlich äußern. In der mündlichen Prüfung planen Teilnehmende etwas gemeinsam und sprechen über ihre Meinungen zu einem Thema. Der direkte Austausch unter den Prüfungsteilnehmenden steht dabei im Fokus.

Skalierte Prüfungen bewerten Sprachkenntnisse auf zwei Kompetenzstufen. Daher gibt es in allen Teilen Aufgaben auf beiden GER-Niveaustufen. Teilnehmende erhalten ein Zertifikat entweder über das niedrigere oder das höhere GER-Niveau.

Zur weiteren Information: <https://www.telc.net/sprachpruefungen/zertifikatspruefung/deutsch/telc-deutsch-a2b1/>

Zur weiteren Beratung wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterin Katrin Vollmann unter der Telefonnummer 02359-4644 oder per Mail an vollmann@vhs-volmetal.de

telc Deutsch A2/B1 Prüfungsvorbereitung

Inhalt siehe Nr. 4080

Zur weiteren Beratung wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterin Katrin Vollmann unter der Telefonnummer 02359-29 99 787 oder per Mail an vollmann@vhs-volmetal.de

Hinweis: die Teilnahme ist gebührenfrei, eine Anmeldung erforderlich.

26F-4080P

Freitag, 06.02.2026,

08:30 - 15:00

160,00 €

Herscheid

Katrin Vollmann

4

Sprachenwelt

26F-4081

Montag, 29.06.2026,

17:00 - 20:00

Meinerzhagen, VHS-Seminarraum über der TuS-Sporthalle

Katrin Vollmann



26F-4081P

Freitag, 03.07.2026,
08:30 - 15:00
160,00 €
Meinerzhagen, VHS-
Seminarraum über der
TuS-Sporthalle
Dr. Aysegül Altun
Katrin Vollmann

telc Deutsch A2/B1

Inhalt siehe Nr. 4080P
Zur weiteren Beratung wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterin Katrin Vollmann unter der Telefonnummer 02359-4644 oder per Mail an vollmann@vhs-volmetal.de

26F-4082P

Freitag, 20.02.2026,
09:00 - 11:15
100,00 €
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Katrin Vollmann
Andzelika Rothenhäusler

telc Deutsch-Test A2 Sprechen

Für wen ist die Zertifikatsprüfung telc Deutsch-Test A2 Sprechen?

Personen, die ihre mündlichen Deutschkenntnisse für Aufenthalt oder Beruf in Deutschland nachweisen wollen.

Das Zertifikat bietet den zuverlässigen Nachweis von mündlichen A2-Kompetenzen.

Aufbau und Ablauf der Prüfung:

Die Prüfung besteht ausschließlich aus einem mündlichen Teil.

Es handelt sich um eine Einzelprüfung von etwa 15 Minuten Dauer. In drei Prüfungsteilen sollen die Teilnehmenden Informationen geben, auf Fragen reagieren, eine Fragestellung diskutieren und eigene Erfahrungen bildgestützt beschreiben.

Teilnehmende erhalten beim Bestehen der Prüfung ein Zertifikat über das mündliche GER-Niveau A2.

Zur weiteren Information: <https://www.telc.net/sprachpruefungen/zertifikatspruefung/deutsch/deutsch-test-a2-sprechen/>

Zur weiteren Beratung wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterin Katrin Vollmann unter der Telefonnummer 02359-4644 oder per Mail an vollmann@vhs-volmetal.de
Hinweis: Eine Ermäßigung der Prüfungsgebühr ist nicht möglich.

telc Deutsch-Test A2 Sprechen

Inhalt siehe Nr. 4082P

Zur weiteren Beratung wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterin Katrin Vollmann unter der Telefonnummer 02359-4644 oder per Mail an vollmann@vhs-volmetal.de
Hinweis: Eine Ermäßigung der Prüfungsgebühr ist nicht möglich.

Prüfungsvorbereitung B1

In diesem Kompaktkurs zur Prüfungsvorbereitung erfahren Sie alles, was Sie rund um die Prüfungen DTZ (Deutsch Test für Zuwanderer) oder Telc Deutsch A2-B1 wissen müssen. Sie trainieren die einzelnen Prüfungsteile sowie eine komplette Probeprüfung. Ob Sie einen Deutschkurs besuchen oder sich allein auf die Prüfung vorbereiten wollen - an dieser Prüfungsvorbereitung kann jeder teilnehmen, der zusätzlich üben möchte, um das Niveau B1 zu erreichen.

Prüfungsvorbereitung B1

Inhalt siehe Nr. 4084

Prüfungsvorbereitung B1

Inhalt siehe Nr. 4084

26F-4083P

Freitag, 26.06.2026,
09:00 - 11:15
100,00 €
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Katrin Vollmann
Andzelika Rothenhäusler

26F-4084

Montag, 02.02.2026
Dienstag, 03.02.2026
jeweils von 17:00 bis
20:15
23,40 €
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Viktoria Hampel

26F-4085

Montag, 02.03.2026
Dienstag, 03.03.2026
jeweils von
17:00 bis 20:15
23,40 €
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Viktoria Hampel

26F-4086

Montag, 04.05.2026
Dienstag, 05.05.2026
jeweils von
17:00 von 20:15
23,40 €
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Viktoria Hampel

4

Sprachenwelt



26F-4087

Montag, 01.06.2026
Dienstag, 02.06.2026
jeweils von 17:00 bis 20:15
23,40 €
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Viktoria Hampel

Prüfungsvorbereitung B1

Inhalt siehe Nr. 4084

4

Sprachenwelt

Einbürgerungstests

26F-4091A

Mittwoch, 14.01.2026,
26F-4091B
Mittwoch, 18.02.2026,
26F-4091C
Mittwoch, 25.03.2026,
26F-4091D
Mittwoch, 29.04.2026,
26F-4091E
Mittwoch, 10.06.2026,
jeweils von
16:30 bis 17:30,
25,00 €
Kierspe, VHS-Geschäfts-
stelle, Friedr.-Ebert-Str. 380
Andzelika Rothenhäusler

Einbürgerungstest

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

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

Zur weiteren Beratung und Information wenden Sie sich bitte telefonisch an die VHS-Geschäftsstelle unter der Telefonnummer 02359-2 999 788.

Zum interaktiven Fragenkatalog gelangen Sie über:
<https://oet.bamf.de/ords/oetut/f?p=514:1:::>

Die An- und Abmeldefrist endet vier Wochen vor dem jeweiligen Prüfungstermin!

Eine persönliche Anmeldung ist nach Terminvereinbarung möglich. Für das Anmeldeformular kopieren Sie sich den Link in Ihren Browser.

https://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Integration/Integrationskurse/Kurstraeger/Testverfahren/635.005-teilnehmermeldebogen-einbuengerungstest-pdf.pdf?__blob=publicationFile&v=11

Das Anmeldeformular ist zwingend am PC auszufüllen und unterschrieben als PDF an rothenhaeusler@vhs-vol-metal.de zu senden.



Wenn Sie über Englisch-Vorkenntnisse verfügen und feststellen wollen, welche Stufe unserer VHS-Kurse die Richtige für Sie ist, finden Sie den Online – Einstufungstest auf der Homepage des Klett-Verlags.

**Englisch-
Einstufungstest**
www.klett.de

Englisch mit Muße 1 für Einsteiger/innen Zielniveau A1

Mit Englisch ganz entspannt beginnen, von Anfang an, ohne Zeitdruck und mit Freude am Gespräch. Zusammen mit anderen, für die die Schulzeit vielleicht genauso lange her ist. Hier wird die Freude am Lernen großgeschrieben und nicht unbedingt das erreichte Niveau. Im Vordergrund steht das Erlernen von Wortschatz und Sprechfähigkeit im Alltag und nicht die Grammatik.

Lehrbuch: Fairway new A1

Klett Verlag

ISBN: 978-3-12-501610-1

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 92,44 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 104,00 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 118,86 €

Englisch 4 für Teilnehmende mit Basiskenntnissen Zielniveau A1

In diesem Kurs sind Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse genauso willkommen, wie jene mit ersten Grundkenntnissen, die einfach noch einmal ganz von vorne starten wollen, um eine sichere Basis zu haben. Das Lerntempo richtet sich jedoch nach denen, die reine Anfänger sind.

Lehrbuch: Fairway new A1

Klett Verlag

ISBN: 978-3-12-501610-1

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 92,44 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 104,00 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 118,86 €

26F-4101

mittwochs, ab 04.02.2026,
09:00 - 10:30, 17 Kurstage
83,20 €
Halver, VHS im Lern- und
Begegnungszentrum
Dawn Elbourne-Endter

26F-4102

montags, ab 02.02.2026,
17:00 - 18:30,
17 Kurstage
83,20 €
Kierspe, Gesamtschule
Dawn Elbourne-Endter

.....
Englisch

4

Sprachenwelt



26F-4103

.....
 dienstags, ab 03.02.2026,
 17:30 - 20:30, 17 Kurstage
 161,40 €

Kierspe, Gesamtschule
 Dawn Elbourne-Endter

Englisch intensiv 4 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Zielniveau A2

Das ist ein Kurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen, die einen einfachen Neueinstieg in die englische Sprache unternehmen und dabei mit einem Plus an Unterrichtsstunden etwas rascher vorankommen wollen.

Lehrbuch: Fairway new A2

Klett Verlag

ISBN: 978-3-12-501612-5

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 179,30 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 201,75 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 230,60 €

26F-4104

.....
 mittwochs, ab 04.02.2026,
 10:30 - 12:00, 17 Kurstage
 83,20 €

Halver, VHS im Lern-
 und Begegnungszentrum
 Dawn Elbourne-Endter

Englisch für Teilnehmende mit Basiskenntnissen

Zielniveau A2

Das ist ein Kurs für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen, die einen einfachen Neueinstieg in die englische Sprache unternehmen.

Lehrbuch: Fairway new A2

Klett Verlag

ISBN: 978-3-12-501612-5

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 92,44 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 104,00 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 118,86 €

26F-4105

.....
 dienstags, ab 03.02.2026,
 18:40 - 20:10, 19 Kurstage
 92,40 €

Schalksmühle,
 Musikschule, Viktoriastr. 6
 Lucila Elvia Wiepen-Horta

Business English for Beginners 1

Mögen Sie Englisch? Haben Sie es schon einmal gelernt, aber bisher nicht oft angewendet und fühlen sich nicht sicher in der Sprache? Haben Sie Kontakt zu Englisch sprechenden Personen aufgrund Ihrer Arbeit? Möchten Sie nicht nur Neues lernen, Gelerntes wiederholen und verbessern, sondern auch lernen, in realen Situationen in einem professionellen Umfeld umzugehen? Dann ist das der richtige Kurs!

Lehrbuch: Business English for Beginners A1

Cornelsen Verlag

Bestellnummer: 978-3-06-521059-1

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 102,67 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 115,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 132,00 €



Business English für Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen

Zielniveau A2

In diesem Kurs geht es um Grundlagen der englischen Sprache, konkret um typische Situationen und Themen der Arbeitswelt. Wenn Sie Ihre einfachen Englischkenntnisse aus der vielleicht länger zurückliegenden Schulzeit speziell für die Verwendung im Beruf auffrischen und weiterentwickeln möchten, ist das der richtige Kurs für Sie. Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

Englische Kurzgeschichten - Lektüre und Gespräch

Zielniveau 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

Auffrischung A2

Wir frischen in diesem Semester noch einmal unsere Kenntnisse auf der Stufe A2 auf. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 92,44 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 104,00 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 118,86 €

26F-4121

dienstags, ab 03.02.2026,
18:45 - 20:15, 15 Kurstage
74,00 €
Meinerzhagen,
SZ Rothenstein
N.N.

26F-4122

donnerstags, ab
05.02.2026,
09:15 - 10:45,
13 Kurstage
64,80 €
Kierspe, Rathaus
Maria Tsibouki-Nöhring

26F-4123

freitags, ab 06.02.2026,
09:00 - 10:30,
17 Kurstage
83,20 €
Meinerzhagen,
Feuerwehrgerätehaus
Willertshagen,
Grünenthal 2a
Dawn Elbourne-Endter

4

Sprachenwelt



26F-4124

freitags, ab 06.02.2026,
10:30 - 12:00, 17 Kurstage
83,20 €
Meinerzhagen,
Feuerwehrgerätehaus
Willertshagen,
Grünenthal 2a
Dawn Elbourne-Endter

Englisch mit Muße

Auffrischung A2

Wir frischen in diesem Semester noch einmal unsere Kenntnisse auf der Stufe A2 auf.
Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 92,44 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 104,00 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 118,86 €

26F-4125

donnerstags, ab
05.02.2026, 11:00 - 12:30,
13 Kurstage
64,80 €
Kierspe, Rathaus
Maria Tsibouki-Nöhring

Englisch im Gespräch

Zielniveau 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 €

26F-4126

montags, ab 02.02.2026,
18:00 - 19:30, 15 Kurstage
72,00 €
Schalksmühle,
Kulturort 8Giebel
N.N.

Englisch

Auffrischung A2

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 wieder auffrischen und festigen wollen.
Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

Business English für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

Zielniveau B1

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. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

Englisch

Auffrischung B1

Sie sind eingeladen, in einer entspannten Lernatmosphäre ihre Englischkenntnisse aufzufrischen 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 aufgefrischt.

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: Fairway new B1

Klett Verlag

Bestellnummer: 978-3-12-501614-9

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 78,90 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 88,75 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 101,43 €

26F-4130

.....
montags, ab 02.02.2026,
19:30 - 21:00, 15 Kurstage
74,00 €
Schalksmühle,
Kulturort 8Giebel
N.N.

26F-4131

.....
mittwochs, ab 04.03.2026,
18:30 - 20:00, 15 Kurstage
71,00 €
Halver, VHS im Lern- und
Begegnungszentrum
Peter Jacobs

4

Sprachenwelt



26F-4132

.....
 donnerstags, ab
 05.03.2026, 18:30 - 20:00,
 15 Kurstage
 71,00 €
 Meinerzhagen,
 SZ Rothenstein
 Peter Jacobs

Englisch

Auffrischung B1

Inhalt siehe Nr. 4131
 Lehrbuch: Fairway new B1
 Klett Verlag
 Bestellnummer: 978-3-12-501614-9

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 78,90 €
 Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 88,75 €
 Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 101,43 €

26F-4133

.....
 donnerstags, ab
 05.02.2026, 17:30 - 19:00,
 15 Kurstage
 74,00 €
 Halver, VHS im Lern- und
 Begegnungszentrum
 Annegret Escher

**Englisch für Teilnehmende
mit mittleren Vorkenntnissen**

Auffrischung B1

Inhalt siehe Nr. 4131
 Sie sollten über Englischkenntnisse aus einem Realschul-
 oder Gymnasialabschluss verfügen, der jedoch schon
 einige Jahre zurückliegen kann.
 Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

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

Englisch für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

Auffrischung B1

Wollten Sie immer schon noch flüssiger über Ihre Leidenschaften und Erfahrungen auf Englisch sprechen können? In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern und neue Leute kennenzulernen. Tauchen Sie ein in spannende Gespräche und entdecken Sie die Vielfalt der englischen Sprache. Englischkenntnisse aus mindestens einem Realschulabschluss, der schon länger zurück liegen kann, sollten vorhanden sein.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

English with friends

Zielniveau B1+

Wer kennt es nicht, oftmals hat man Hemmungen eine Sprache zu sprechen, die man seit Jahren nicht mehr sprechen musste, obwohl man doch ziemlich viel versteht. Dieser Kurs soll einen geschützten Raum bieten, in dem jede*r willkommen ist seine/ihre Englischkenntnisse aufzufrischen, zu erweitern und insbesondere das Sprechen zu trainieren. Dabei soll der Spaß im Vordergrund stehen. Das Lehrbuch & Lektüre werden in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Hinweis: der Kurs pausiert zwischen der 12. und 22. KW. Die genauen Termine können Sie der Homepage entnehmen.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 72,00 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 81,00 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 92,60 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 98,30 €

26F-4134

dienstags, ab 03.02.2026,
17:15 - 18:45, 15 Kurstage
108,00 €
Meinerzhagen,
SZ Rothenstein
N.N.

26F-4135

dienstags, ab 03.02.2026,
17:30 - 19:00, 13 Kurstage
64,80 €
Schalksmühle,
Kulturort 8Giebel
Jana Piepenstock

4

Sprachenwelt



26F-4136

.....
 donnerstags, ab
 05.02.2026, 09:00 - 10:30,
 15 Kurstage
 74,00 €
 Meinerzhagen,
 Feuerwehrgerätehaus
 Willertshagen,
 Grüenthal 2a
 Irmhild Terlinde

English Conversation

Auf B1 Niveau

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 = 82,22 €
 Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €
 Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

26F-4137

.....
 montags, ab 02.02.2026,
 18:30 - 20:00, 17 Kurstage
 83,20 €
 Kierspe, Gesamtschule
 Dawn Elbourne-Endter

Englisch für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

Auffrischung B1

Sie sind eingeladen, in einer entspannten Lernatmosphäre ihre Englischkenntnisse aufzufrischen 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 aufgefrischt.

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: Fairway new B1
 Klett Verlag
 ISBN: 978-3-12-501614-9

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 92,44 €
 Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 104,00 €
 Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 118,86 €

Englisch für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

Auffrischung und Wiedereinstieg B1

In entspannter Lernatmosphäre frischen Sie Ihre Englischkenntnisse wieder auf, wobei Sprechen und Verstehen im Vordergrund stehen. Sie lernen, sich in Gesprächen mit anderen auszudrücken und Ihre Meinung zu aktuellen Themen zu äußern.

Lehrbuch: Let's Talk Now B1

Klett Verlag

Bestellnummer: 978-3-12-605556-7

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 107,78 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 121,25 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 138,58 €

English Conversation - für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

Auffrischung B1

Speak with confidence: Have you always dreamed of discussing your passions and experiences in English? In this course, you'll have the opportunity to improve your communication skills and meet new people. Dive into exciting conversations and discover the diversity of the English language.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,22 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

26F-4138

montags, ab 02.02.2026,
09:30 - 11:00, 20 Kurstage

97,00 €

Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg

Barbara Brockschmidt

26F-4139

donnerstags, ab
05.02.2026, 18:00 - 19:30,
15 Kurstage

74,00 €

Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg

N.N.

4

Sprachenwelt



Communication in Business English

Auf B1/B2 Niveau

Sie würden sich gern sicherer auf Englisch in mündlicher Kommunikation wie z.B. am Telefon ausdrücken können oder in geschäftlichen Situationen ohne sprachliche Hemmungen frei sprechen? Dieser Intensivkurs vermittelt Ihnen Möglichkeiten, geschäftliche Gespräche mündlich souverän bewältigen zu können und trainiert in vielen verschiedenen konkreten Situationen Ihr Ausdrucksvermögen. Individuelle Themen können zu Beginn des Intensivkurses eingebracht oder Schwerpunkte in Absprache mit der Gruppe gesetzt werden.

Lehrmaterialien bekommen Sie im Kurs.

Crashkurs: Fit ins Abitur im Fach Englisch

Die drei Blockveranstaltungen bereiten dich gezielt auf deine Abiturprüfung vor und geben dir mehr Sicherheit in den drei geforderten Kompetenzbereichen: Schreiben/ Leseverstehen (Textanalyse), Sprachmittlung (Mediation) und Hörverstehen gemäß den Vorgaben des Schulministeriums NRW für den Abiturjahrgang 2026.

<https://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/cms/zentralabitur-gost/faecher/getfile.php?file=6223>

Hinweis: Die Workshops richten sich an Abiturient/innen des Jahrgangs 2026, ein entsprechender Schülerschein ist bei Anmeldung vorzulegen.

Diese Veranstaltung ist nicht ermäßigbar.

26F-4140K

Samstag, 25.04.2026

Sonntag, 26.04.2026 jeweils von 10:00 - 16:00, 85,00 €

zzgl. 10,00 €

Materialkosten vor Ort.

Halver, VHS im

Lern- und

Begegnungszentrum

Michaela Paschalidou

26F-4141

Samstag, 21.02.2026

Samstag, 28.02.2026

Samstag, 14.03.2026

jeweils von 10:00 bis 13:00

30,00 €

Halver, VHS im

Lern- und

Begegnungszentrum

Ute Jannack

.....
Wenn Sie über Französisch-Vorkenntnisse verfügen und feststellen wollen, welche Stufe unserer VHS-Kurse die Richtige für Sie ist, finden Sie den Online-Einstufungstest auf der Homepage des Hueber-Verlags.
.....

.....
Französisch

Französisch - Wiedereinstieg A1

Dieser Kurs lädt zur Auffrischung Ihrer ersten Französischkenntnisse auf der Anfängerstufe A1 ein. 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. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 86,67 €
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 97,50 €
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 111,43 €

Zeit für Französisch am Morgen Auffrischung A2

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. Das Lehrbuch und die Lektüre werden in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 86,67 €
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 97,50 €
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 111,43 €

26F-4201

.....
dienstags, ab
03.02.2026,
17:20 - 18:50,
15 Kurstage
79,00 €
Meinerzhagen,
SZ Rothenstein
Christiane Klamm

26F-4202 abends

.....
Montags, ab 02.02.2026
10:30 – 12:00 Uhr
15 Kurstage
79,00 €
Meinerzhagen,
VHS-Seminarraum
der TuS Sporthalle
Christiane Klamm



Französisch Konversation für Teilnehmende mit stabilen Grundkenntnissen

Auffrischung B1

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.

Lehrbuch: Rencontres en français B1

Bestellnummer: 978-3-12-529649-7

Klett Verlag

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 107,78 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 121,25 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 138,58 €

Parlons français - Konversationskurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Zielniveau B1/B2

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.

Lehrbuch: Rencontres en français B1

Bestellnummer: 978-3-12-529649-7

Klett Verlag

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 97,55 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 109,75 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 125,43 €

26F-4203

mittwochs, ab 04.02.2026,

18:30 - 20:00, 20 Kurstage

97,00 €

Schalksmühle,

Kulturrort 8Giebel

Rachel Voß

26F-4204

dienstags, ab 03.02.2026,

18:15 - 19:45, 18 Kurstage

74,00 €

Herscheid,

Bildungszentrum

Rahlenberg

Perrine Drubel



Italienisch-Einstufungstest

Wenn Sie über Italienisch-Vorkenntnisse verfügen und feststellen wollen, welche Stufe unserer VHS-Kurse die Richtige für Sie ist, finden Sie den Online-Einstufungstest auf der Homepage des Hueber-Verlags.

Italienisch Neustart für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Zielniveau A1

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1
Hueber Verlag

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 77,11 €
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 86,75 €
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 99,15 €

Italienisch für Teilnehmende mit Basiskenntnissen

Zielniveau A1

Lehrbuch: Buongiorno! A1/A2 ab Lektion 8
Bestellnummer: 978-3-12-525083-3
Klett Verlag

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 66,90 €
Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 75,25 €
Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 86,00 €

Italienisch 4 für Teilnehmende mit Basiskenntnissen

Zielniveau A1

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 ab Lektion 10
Hueber Verlag

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

Italienisch

26F-4301

donnerstags, ab
05.02.2026, 17:30 - 19:00,
14 Kurstage
69,40 €
Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum
Rosanna Tamburrelli

26F-4302

dienstags, ab 03.03.2026,
19:00 - 20:30, 12 Kurstage
60,20 €
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Dr. Claudia Schulz

26F-4303

montags, ab 02.02.2026,
10:00 - 11:30, 15 Kurstage
74,00 €
Halver, Bürgerzentrum
im Lern- u. Begegnungs-
zentrum
Rosanna Tamburrelli

4

Sprachenwelt



Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Auffrischung A1/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 zum Einstieg in den Kurs. Das Lehrbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,20 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,70 €

Italienisch - „L'italiano di ogni giorno“

Auf A2 Niveau

Wir bewegen uns im Kurs durch alltägliche Situationen - wir gehen einkaufen oder fahren in den Urlaub, wir überlegen, was alles zu einem Abendessen für Freunde dazu gehört und sprechen über Bräuche, Feiertage und Co. Es wird auch eine Lektüre geben, die im Kurs vorgestellt und anschließend individuell erworben wird.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,22 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,72 €

26F-4304

montags, ab 02.02.2026,
11:45 - 13:15, 15 Kurstage
74,00 €
Halver, Bürgerzentrum
im Lern- u.
Begegnungszentrum
Rosanna Tamburrelli

26F-4305

montags, ab 16.03.2026,
19:00 - 20:30, 15 Kurstage
74,00 €
Meinerzhagen,
SZ Rothenstein
Dunja Landi

„Imparare legendo“

Zielniveau B2+

Italienisch Konversationskurs für Fortgeschrittene
in der vhs cloud

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gezielt ihre Konversationsfähigkeiten verbessern möchten – ohne Fokus auf Grammatik oder schriftlichen Ausdruck.

Durch die Lektüre einer spannenden Kriminalgeschichte, das Hören von Dialogen und der

Analyse bildhafter Texte wird der Wortschatz erweitert und das Sprachgefühl vertieft. Während des Kurses werden Sprache, Intonation und Melodie gezielt trainiert, um ein natürlicheres und flüssigeres Sprechen zu fördern. Neben der Arbeit mit dem oben genannten Buch wird besonderer Wert darauf gelegt, dass die Teilnehmenden die gestellten Aufgaben aktiv bearbeiten.

In der vhs.cloud, dem bundesweiten gemeinsamen Portal der Volkshochschulen, ist für diesen Kurs ein virtueller „Klassenraum“ eingerichtet. Die Teilnehmenden sollten mit den Tools der vhs.cloud vertraut sein.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 61,11 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 68,75 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 78,57 €

26F-4306VK

.....
samstags, ab 28.02.2026,

10:00 - 11:30,

10 Kurstage

55,00 €

online

Alessandra Varotto

4

Sprachenwelt



.....
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 auf der Homepage des Klett-Verlags.

.....

.....
Spanisch

4

Sprachenwelt

Spanisch 1 Neustart

Zielniveau A1

Der Kurs bietet in entspannter Lernatmosphäre einen Einstieg in die spanische Sprache.

Motivierende Sprechansätze lassen Sie eintauchen in die spanischsprachige Welt und eines der beliebtesten Urlaubsländer Europas.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

Bestellnummer: 978-3-12-514671-6

Klett Verlag

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 107,78 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 121,25 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 138,58 €

Spanisch 1 Neustart

Zielniveau unter A1

Mögen Sie Spanisch? Reisen Sie oft in spanischsprachige Länder? Haben Sie Freunde oder Bekannte, die Spanisch sprechen? Möchten Sie sich mit Ihnen und in verschiedenen Alltagssituationen verständigen können? Finden Sie, dass es Zeit ist die Sprache zu lernen oder das bereits Gelernte auf dynamische Weise aufzufrischen sowie soziokulturelle Aspekte einiger spanischsprachiger Länder kennenzulernen? Dann starten Sie jetzt!

Lehrbuch: Impresiones A1

Bestellnummer: 978-3-19-304545-4

Hueber Verlag

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 102,67 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 115,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 132,00 €

26F-4401

.....
montags, ab 02.02.2026,
18:00 - 19:30, 20 Kurstage
97,00 €

Schalksmühle,
Kulturort 8Giebel

Barbara Brockschmidt

26F-4402

.....
dienstags, ab 03.02.2026,
09:00 - 10:30, 19 Kurstage
92,40 €

Schalksmühle,
Kulturort 8Giebel

Lucila Elvia Wiepen-Horta



Spanisch 1 im Berufsalltag

Zielniveau A1 - geringe Vorkenntnisse erforderlich

Mögen Sie Spanisch? Haben Sie es schon einmal gelernt, aber bisher nicht oft angewendet und jetzt ist es Zeit, Ihre Kenntnisse aufzufrischen? Haben Sie Kontakt zu Spanisch sprechenden Personen aufgrund Ihrer Arbeit? Möchten Sie nicht nur Neues lernen, Gelerntes wiederholen und verbessern, sondern auch lernen, in realen Situationen in einem professionellen Umfeld umzugehen sowie interessante soziokulturelle und berufliche Aspekte kennen lernen? Dann beginnen Sie dieses Lernabenteuer!

Lehrbuch: Emprendedores A1-A2

Bestellnummer: 978-3-19-604507-9

Hueber Verlag

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 102,67 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 115,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 132,00 €

Spanisch für die Reise - Einstieg kompakt

Zielniveau unter A1

Sie möchten eine Reise nach Spanien unternehmen und sich auch ein wenig in der Landessprache ausdrücken können.

An diesem Wochenende bekommen Sie Grundlagen der spanischen Sprache vermittelt, um einfache Situationen bewältigen zu können. Das komfortable Kleingruppenformat schafft Raum für individuelle Themen, die Sie gerne zu Beginn einbringen können.

Unterrichtsmaterial gibt es vor Ort in Form von Kopien.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 72,00 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 81,00 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 92,60 €

26F-4403

dienstags, ab 03.02.2026,
16:30 - 18:00, 19 Kurstage
92,40 €
Schalksmühle,
Musikschule, Viktoriastr. 6
Lucila Elvia Wiepen-Horta

26F-4404K

Samstag, 07.03.2026
Sonntag, 08.03.2026
jeweils von
10:00 bis 16:00
85,00 €
Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum
Michaela Paschalidou

4

Sprachenwelt



Spanisch 3

Zielniveau A1

Spanisch ist aufgrund des historischen Kolonialismus die häufigste „Muttersprache“ auf dem amerikanischen Doppelkontinent und gilt durch die Funktion als Amtssprache zahlreicher internationaler Organisationen als Weltsprache.

Motivierende Sprechsanlässe lassen Sie eintauchen in die spanischsprachige Welt und eines der beliebtesten Urlaubsländer Europas.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

Klett Verlag

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 97,55 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 109,75 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 125,43 €

Spanisch 3

Zielniveau A1

In diesem Kurs sind auch Anfänger mit Vorkenntnissen herzlich willkommen. Im Lerntempo der Teilnehmenden gehen wir voran, üben in entspannter Lernatmosphäre einfache Sprechsanlässe, unter anderem unter Einsatz von Sprach- und Rollenspielen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

Bestellnummer: 978-3-12-51671-6

Klett Verlag

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 107,78 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 121,25 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 138,58 €

Spanisch 5 mit Muße

Zielniveau A1

In diesem Kurs sind auch Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Bereich A1 herzlich willkommen. Wir lernen im Tempo der Teilnehmenden, es bleibt genug Zeit zum Üben und Wiederholen. In entspannter Lernatmosphäre üben wir unserem Niveau entsprechende Sprechsanlässe, unter anderem unter Einsatz von Sprach- und Rollenspielen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (ab Lektion 11)

Bestellnummer: 978-3-12-51471-6

Klett Verlag

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 107,78 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 121,25 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 138,58 €

26F-4405

montags, ab 02.02.2026,
19:30 - 21:00, 18 Kurstage
87,80 €

Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum

Michaela Paschalidou

26F-4406

mittwochs, ab 04.02.2026,
18:00 - 19:30, 20 Kurstage
97,00 €

Herscheid,
Bildungszentrum

Rahlenberg

Barbara Brockschmidt

26F-4407

montags, ab 02.02.2026,
11:15 - 12:45, 20 Kurstage
97,00 €

Herscheid,
Bildungszentrum

Rahlenberg

Barbara Brockschmidt



Spanisch

Auffrischung A1/A2

Der gemeinsame Erfolg beim Erlernen einer Sprache, das macht einen VHS-Kurs aus. Im Kurs wird besonders Zeit für das Sprechen anhand von Sprachspielen, Rollenspielen und Partnerarbeit eingeplant. 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.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 86,67 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 97,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 114,43 €

Spanisch

Auffrischung A2

Der gemeinsame Erfolg beim Erlernen einer Sprache, das macht einen VHS-Kurs aus. Hier üben Sie das Sprechen und frischen Ihre Kenntnisse auf A2 Niveau auf.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 83,33 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 93,75 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 107,15 €

Spanisch

Auffrischung B1

Ein Kurs für fortgeschrittene Spanischlernende, die ihre Sprachkenntnisse auf der Stufe B1 aktivieren und erweitern möchten. Im Kleingruppenformat haben Sie deutlich mehr Sprechanlässe und Übungsmöglichkeiten.

Das Lehrbuch und die Lektüren werden in der ersten Stunde bekannt gegeben.

26F-4408

.....
mittwochs, ab 04.02.2026,
17:50 - 19:20, 15 Kurstage
79,00 €

Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Christiane Klamm

26F-4409

.....
dienstags, ab 03.02.2026,
19:00 - 20:30, 15 Kurstage
74,00 €

Meinerzhagen,
SZ Rothenstein
Christiane Klamm

26F-4410K

.....
donnerstags, ab
05.03.2026, 17:30 - 19:00,
10 Kurstage
105,00 €

Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum
Christiane Klamm



Schwedisch

Schwedisch 6

Zielniveau A1

Der Kurs bietet mit abwechslungsreichen Materialien einen modernen und kommunikativen Schwedischunterricht mit kleinschrittigen Lerneinheiten und aktuellen Inhalten.

Lehrbuch: Javisst!, aktuell A1

Bestellnummer: 978-3-19-105405-2

Hueber Verlag

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 86,67 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 97,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 114,43 €

Schwedisch 10

Zielniveau A1

Der Kurs bietet mit abwechslungsreichen Materialien einen modernen und kommunikativen Schwedischunterricht mit kleinschrittigen Lerneinheiten und aktuellen Inhalten.

Lehrbuch: Javisst! A2

Hueber Verlag

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 86,67 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 97,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 114,43 €

Polnisch

Polnisch

Zielniveau A1/A2

Wenn sie bereits über einfache Polnischkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen in diesem Kurs. 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 Mikrofon. Sie müssen kein Programm herunterladen, sie bekommen vom Kursleiter einen Link zur Videokonferenz per Mail zugeschickt.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 82,25 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 92,50 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 105,75 €

26F-4501

mittwochs, ab 04.02.2026,
18:30 - 20:00, 15 Kurstage
74,00 €

Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum
Charlotte Fasth-Zwitzerloot

26F-4502

dienstags, ab 03.02.2026,
18:30 - 20:00, 15 Kurstage
74,00 €

Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum
Charlotte Fasth-Zwitzerloot

26F-4601VK

dienstags, ab 03.02.2026,
19:30 - 21:00, 15 Kurstage
74,00 €

online
Thomas Dobrakowski



Griechisch für Einsteiger/innen

Zielniveau unter A1

Tauchen Sie ein in die lebendige Alltagssprache und lernen dabei auch das heutige Griechenland kennen. Kommunikative Lernziele motivieren von Anfang an zum Sprechen und realitätsnahe Hörsituationen bieten abwechslungsreiche Übungen. Mit spielerischen Wiederholungseinheiten und Zusatzmaterialien zu Land & Leuten findet ein abwechslungsreicher Unterricht statt. Lehrbuch wird in der ersten Stunde mitgeteilt.

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 56,70 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 63,75 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 72,85 €

Griechisch 6 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Zielniveau A2

In diesem Kurs üben Sie die lebendige Alltagssprache und blicken auf ein zeitgemäßes Griechenlandbild. Das Lehrwerk setzt kommunikative Lernziele um, sodass Sie von Anfang an zum Sprechen motiviert werden. Realitätsnahe Hörsituationen werden durch abwechslungsreiche Übungen vorentlastet und schrittweise erschlossen. Redemittel und sprachliche Strukturen entdecken Sie selbst und vielfältige interaktive Aufgaben sorgen für zahlreiche Redeanlässe. Spielerische Wiederholungseinheiten und Zusatzmaterialien zu griechischen Festen ermöglichen einen flexiblen und abwechslungsreichen Unterricht. Anhand einer Checkliste können Sie ihren Lernerfolg selbst einschätzen.

Lehrbuch: Pame! A2

Lehrbuch Bestellnummer: 978-3-19-005462-6

Arbeitsbuch, digitalisierte Ausgabe

Bestellnummer: 978-3-19-055462-1

Hueber Verlag

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 97,55 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 109,75 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 125,43 €

Griechisch

26F-4701

montags, ab 13.04.2026,
17:30 - 19:00, 10 Kurstage
51,00 €

Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Maria Konstantina Markou

26F-4702

montags, ab 02.02.2026,
18:00 - 19:30, 18 Kurstage
87,80 €

Halver, VHS im Lern
und Begegnungszentrum
Michaela Paschalidou

4

Sprachenwelt



.....

Türkisch

Haydi Tatile! - Türkisch für den Urlaub

Zielniveau unter A1

Dieser Türkischkurs bietet Türkeifans mit keinen bis geringen Vorkenntnissen einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die türkische Sprache mit einem optimalen Minimum an Grammatik und Theorie. Sie bekommen Einblicke in die türkische Alltagskultur, nützliche Tipps für die Reise und wichtige Redewendungen für den Urlaub. Mit Präsenztagen und online Wiederholungseinheiten sowie der zusätzlichen Unterstützung in der vhs.cloud bekommen Sie eine gute Basis und entwickeln ein Verständnis für diese für viele „fremd“ klingende Sprache. Lehrbuch: Haydi Tatile! Türkisch für den Urlaub Hueber Verlag

Kursgebühr bei 9 Teilnehmenden = 76,40 €

Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden = 86,00 €

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden = 98,30 €

26F-4703

montags, ab 02.03.2026,
17:45 - 19:15, 13 Kurstage
68,80 €
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Dr. Aysegül Altun

4

Sprachenwelt





Kommunikation
Kompetenzen
Fotografie
Xpert-Business

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 unverzichtbarer 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

26F-5001VK

Mittwoch, 28.01.2026,
18:00 - 19:30
online
Michael Creutz

**Berufsbegleitend studieren
mit und ohne Abitur - Online-Vortrag**

Das Universitätsstudium an der FernUniversität in Hagen. Infoveranstaltung in Kooperation mit der Zentralen Studienberatung 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.

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

Hinweis: die Veranstaltung ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich. Diese Veranstaltung findet online mit Zoom statt. Zugangsdaten erhalten Sie kurz vorher. Gebührenfrei.

.....
**Persönlichkeits-
stärkung**

26F-5101K

Sonntag, 22.02.2026,
09:00 - 17:15
74,00 €
inkl. 14,00 € Seminar-
unterlagen
Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum
Dahms Privatinstitut

**Sich mutig durchsetzen -
die Macht der Sprache nutzen**

Den eigenen Willen durchsetzen, auch wenn einem der Wind ins Gesicht bläst.

In diesem Seminar fangen wir dort an, wo die freundlichen, lieben, netten Töne wirkungslos verhallt sind und nun stärkere Geschütze aufgefahren werden müssen. Hier lernen Menschen wie sie in den Situationen, wo gute Worte nicht (mehr) funktionieren, mit angemessenen kommunikativen Mittel doch noch versuchen können, ihre Ziele zu erreichen.

Dazu ist es notwendig, sich selbst zu erlauben, kämpferisch, beherzt und offensiv für sich und seine Ziele zu streiten. Mit diesem bewährten Trainingskonzept werden Kommunikationstechniken vermittelt, die im oberen Drittel

der Aggressionsskala liegen. Dadurch werden den Teilnehmenden Rüstzeug und Waffen zur Verfügung gestellt, um in den harten Auseinandersetzungen des Alltags zu siegen. Für die gewünschte Wirkung sind beispielsweise geeignete Wortwahl und körpersprachlicher Ausdruck wesentlich. Die Teilnehmenden können im Seminar ihr Verhalten erproben, um sich auf die Auseinandersetzungen ihres Alltags vorzubereiten.

Seminarinhalte u.a.:

Streit- und Konfliktkultur in Beziehungen

Erwartungen anderer Menschen korrigieren

übertriebenes Harmoniestreben bei sich selbst (und anderen) verändern

verbale und nonverbale Grenzüberschreitungen deutlich abwehren

Ziele entschlossen (auch gegen Widerstand) durchsetzen

Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen

Praxistransfer bewährte Trainingsmöglichkeiten für die

Zeit nach dem Seminar

Wortschatztraining - Sprechen Sie flüssig und überzeugend in jeder Situation

Grundlegend für erfolgreiche Reden und Vorträge, treffen-
de Formulierungen, Schlagfertigkeit und spontanes über-
zeugendes Sprechen ist ein großer aktiver Wortschatz.

Die Fähigkeit geschickt mit Sprache umzugehen ist eine
der zentralen Begabung der Menschen. Durch den ge-
konnten Einsatz der Sprache zeigen sich Überzeugungs-
kraft, Entschlossenheit und Durchsetzungsvermögen.

In diesem Kurzzeitseminar, welches auf den Trainings-
konzepten von Christoph Dahms aufbaut, erhalten die
Teilnehmenden zahlreiche Trainingsmethoden, um ihren
aktiven Wortschatz professionell zu erweitern.

Seminarinhalte u.a.:

schneller die passenden Worte finden

in Reden und Verhandlungen sicherer und sprachlich ge-
wandter sein

überzeugender argumentieren

treffend formulieren

einen größeren aktiven Wortschatz überzeugend einset-
zen

Wichtiges auf den Punkt bringen

Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen

Praxistransfer

bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem
Seminar

26F-5102K

Samstag, 07.03.2026,

09:00 - 17:15

74,00 €

inkl. 14,00 € Seminar-
unterlagen

Meinerzhagen,

VHS-Seminarraum über
der TuS-Sporthalle

Dahms Privatinstitut

5

Berufszentrum



26F-5103K

Freitag, 22.05.2026,

09:00 - 13:00

44,00 €

inkl. 14,00 € Seminar-

unterlagen

Halver, VHS im Lern-

und Begegnungszentrum

Dahms Privatinstitut

Körpersprache**Körpersprache – wirkungsvoll kommunizieren
kleine Zeichen richtig deuten
verborgene Signale empfangen und senden**

In diesem Seminar geht es um zwei Blickwinkel auf das Thema Körpersprache, die beide für erfolgreiche Kommunikation entscheidend sind.

Erstens geht es darum, die Wirkung von Körpersprache, die häufig unbewusst bleibt, zu erkennen. Dazu werden die Details des menschlichen Ausdrucks (Haltung, Gestik, Mimik, ...) auf ihre Wirkung hin analysiert. Die Bedeutungen von Distanzen und Territorien in Kommunikationsprozessen wird vermittelt. Diese betreffen die körperliche Präsenz in Kommunikationsprozessen und haben häufig entscheidenden Einfluss auf die Beziehungsdynamiken. Die Teilnehmenden können so andere Menschen besser einschätzen und diese Erkenntnisse in den Kommunikationssituationen ihres Alltags nutzen.

Zweitens können die Teilnehmenden ihre eigene Körpersprache analysieren und aus diesen Einsichten Hinweise für das eigene Auftreten gewinnen. Vielfach besteht beispielsweise der Wunsch, sicher, sympathisch, selbstbewusst, authentisch, überzeugend, ... zu wirken. In sehr hohem Maße entscheidet die Körpersprache, ob diese gewünschte Wirkung auch erzielt wird.

26F-5104K

Sonntag, 10.05.2026,

09:00 - 17:15

74,00 €

inkl. 14,00 € Seminar-

unterlagen

Herscheid,

Bildungszentrum

Rahlenberg

Dahms Privatinstitut

Smalltalk trainieren

Freundlich und offen auf Menschen zugehen. – Das ist Trainingsziel dieses Seminars. Menschen knüpfen häufig neue Beziehungen und wollen deshalb locker, leicht und charmant ins Gespräch kommen. Sie wollen eine sympathische Gesprächsatmosphäre geschickt aufbauen und wichtige Verbindungen knüpfen?

Die Kunst des kleinen Gespräches wird häufig auch zur Beziehungspflege im beruflichen Umfeld genutzt, um den Boden für die Durchsetzung eigener Ziele zu bereiten.

In diesem Seminar werden Strategien aufgezeigt, mit denen Sie ein interessantes Gespräch in Smalltalk-Situationen professionell beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten, Ideen und Leistungen zu erzählen. Sie werden lernen, wie Sie kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen. Dadurch lässt sich die Beziehungsebene erfolgreich und nachhaltig stärken.

Seminarinhalte u.a.:

einen lockeren Gesprächseinstieg finden

Smalltalk-Themen geschickt ansprechen

andere Menschen schnell einschätzen

Verbindungen professionell knüpfen
Kontakte aufbauen und pflegen
witzig, spontan und unterhaltend sein
Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen
Praxistransfer
bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem
Seminar.

Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre für Selbstständige

Im Kurs erhalten Sie einen Überblick zu den Grundzügen der betrieblichen Buchführung und den wichtigsten Steuerarten. Lernen Sie Aufbau und Systematik von Bilanzen sowie einer Gewinn- und Verlustrechnung (GuV) kennen. Schritt für Schritt werden Sie verstehen, wie sich die Ergebnisse der Geschäftstätigkeit aus den Zahlen nachvollziehen lassen.

Folgende Themen werden im Kurs behandelt:

Grundzüge der Buchführung: Was ist zu beachten?

Was bedeutet doppelte Buchführung?

Gewinnermittlung: Bilanz und GuV lesen und verstehen

Wichtigste Steuerarten im Überblick

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 (zzgl. Lehrbücher):

bei 9 Teilnehmenden = 149,60 €

bei 8 Teilnehmenden = 168,25 €

26F-5401K

Samstag, 21.02.2026,

Samstag, 28.02.2026

jeweils von

09:00 bis 14:15

75,00 €

Schalksmühle,

Musikschule,

Viktoriastr. 6

Andrea Langner

Xpert Business

26F-5501

montags, ab 02.02.2026,

18:30 - 20:45,

18 Kurstage

160,60 €

inkl. 26,00 € für

Lehrbücher,

zzgl. 75,00 € für die

Prüfung

Kierspe,

VHS-Geschäftsstelle,

Friedr.-Ebert-Str. 380

Christian Jacob

5

Berufszentrum



26F-5502

freitags, ab 06.02.2026,
18:00 - 20:15,
15 Kurstage
139,00 €
inkl. 26,00 €
für Lehrbücher,
zzgl. 75,00 € für die
Prüfung.
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Marietta Krompaß

**Lehrgang zur geprüften Fachkraft
Lohn und Gehalt (1)**

Xpert Business Lohn und Gehalt (1)

Für die Beschäftigten haben Arbeitgeber/innen Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Für diese Tätigkeiten wird häufig Personal mit entsprechenden Fachkenntnissen gesucht, das Sie in diesem Kurs erwerben können.

Inhalte: Grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoentgeltermittlung, manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen und Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen.

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. Die in diesem Kurs erworbene Fachkompetenz bildet die Grundlage für das weiterführende Modul Lohn und Gehalt (2).

Kursgebühr (zzgl. Lehrbücher):

bei 9 Teilnehmenden = 125,60 €

bei 8 Teilnehmenden = 141,25 €

26F-5521

Dienstag, 03.03.2026,
18:00 - 19:30

Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Dr. Aysegül Altun

Sie möchten Dozent/in bei der VHS werden?

Es gibt in Deutschland rund 750 Volkshochschulen, die an die 700.000 Veranstaltungen überwiegend in der Erwachsenenbildung anbieten – der größte Anbieter überhaupt! Die VHS ist immer irgendwo in IHRER Nähe und bietet mit verschiedenen Kursformaten und in verschiedenen Programmbereichen Bildungsangebote, sowohl in Präsenzveranstaltungen, als auch online an. Ja, für JEDE*N ist ganz sicher etwas dabei.

SIE haben ein Hobby und können es didaktisch aufbereitet anderen Menschen beibringen? SIE möchten ihr qualifiziertes Wissen zu einem konkreten Thema weitergeben? SIE arbeiten gerne mit Menschen zusammen und suchen nach neuen Herausforderungen oder einem Nebeneinkommen? SIE können sich vorstellen einen interessanten

Vortrag, einen kreativen Workshop oder einen nachhaltigen Kurs zu geben? Dann werden Sie Dozent/in in der VHS Volmetal!

An diesem Abend bekommen Sie ausführliche Informationen darüber, wie SIE Dozent/in bei der VHS werden können und all Ihre Fragen stellen, damit der konkrete Schritt folgen kann.

Hinweis: gebührenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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 qualitätsvolles, 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



Seminar für neue Dozent/innen

Dieses Seminar richtet sich an Kursleitende der VHS Volmetal, die ihre Tätigkeit neu aufnehmen möchten oder erst 2-3 Semester dabei sind.

Seminarinhalte:

Selbstverständnis der Kursleitenden

Anforderungen und Erwartungen an die Kursleitenden

Selbstverständnis der VHS Volmetal

Lernen mit Erwachsenen

Organisatorisches

Hinweis: gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

26F-5531

Freitag, 13.03.2026,

14:00 - 17:00

Kierspe,

VHS-Geschäftsstelle,

Friedr.-Ebert-Str. 380

Dr. Aysegül Altun

Design your VHS

Eine Mitmachaktion mit Blick hinter die Kulissen

Haben Sie Lust das kommende Programm der VHS-Kurse aktiv mitzugestalten?

In unserer „Produktklinik“ erhalten Sie die Möglichkeit, aktiv an der Gestaltung und Weiterentwicklung des Kursprogramms mitzuwirken und einen Blick hinter die Kulissen der Programmplanung zu werfen.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Freude am Gestalten und Mitwirken haben. Egal, ob Sie bereits Erfahrung in der Konzeptionierung von Kursen mitbringen oder einfach nur neugierig sind darauf, wie so etwas läuft. Oder Sie möchten endlich mal Ihren ganz persönlichen Kurs- oder Veranstaltungswunsch zum Ausdruck bringen.

Machen Sie also mit und bringen Sie Ihre Ideen ein!

Mitwirkende Teilnehmende erhalten als „Dankeschön“ einen Gutschein für eine Veranstaltungen bei der Volkshochschule Volmetal – nicht gültig für Fremdgebühren wie Raummiete, Materialkosten, Exkursionen, ausgewiesene Kleingruppenkurse.

Hinweis: die Teilnahme ist gebührenfrei, eine Anmeldung erforderlich.

26F-5541

Samstag, 18.04.2026,

10:00 - 14:00

Kierspe,

VHS-Geschäftsstelle,

Friedr.-Ebert-Str. 380

Franziska Rademacher

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

Die Kunst der fotografischen Bildgestaltung

Wie entsteht aus einem Motiv ein gelungenes Foto? Dieser Kurs wendet sich an bereits etwas geübte Fotograf/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

Es bleibt Raum und Zeit für eigene Ideen und die Verwirklichung 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 Teilnehmer keine Fremdwörter.

Hinweis: Zugunsten interessanter Fotoexkursionen wird der Kurs anstatt dienstags auch samstags oder sonntags stattfinden. Termine werden im Kurs oder bereits im Vorfeld verabredet. Eine eigene Kamera, ein Stativ und - sofern vorhanden - ein Laptop sind mitzubringen.

Diese Veranstaltung ist nicht ermäßigbar.

26F-5601

.....
mittwochs, ab
22.04.2026, 18:45 -
21:00, 5 Kurstage
41,00 €
Meinerzhagen, SZ
Rothenstein
H.-Martin Büdenbender

26F-5602

.....
dienstags, ab 21.04.2026,
18:45 - 21:00, 7 Kurstage
65,00 €
Meinerzhagen,
SZ Rothenstein
H.-Martin Büdenbender

26F-5603K

dienstags, ab 03.03.2026,
18:30 - 20:45, 2 Kurstage
35,00 €
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Volker Lübke

Freischwimmen in der Bilderflut

Tipps und Tricks zu Sortierung und Archivierung digitaler Fotos

In unseren Fotoalben kennen wir uns auch nach Jahren noch bestens aus. Ein Griff und das gesuchte Foto liegt vor uns. In den Untiefen von Festplatten, kryptisch beschrifteten CDs oder Cloudspeichern sieht das ganz anderes aus. Ob mit dem Handy oder der Spiegelreflexkamera – seit der Einführung der digitalen Fotografie ertrinken wir förmlich in der Bilderflut. Meist sind es Motive für den Augenblick: Einmal angeschaut, vielleicht zweimal gezeigt – und schon verschwinden sie auf Nimmerwiedersehen im Datendschungel. Wer nach Monaten oder gar Jahren ein bestimmtes Foto sucht, ist ohne gute Archivierung hoffnungslos verloren. Der Workshop zeigt Möglichkeiten der Bilderarchivierung auf, die sich auf jedem Computer bewerkstelligen lassen. Aufgezeigt werden Wege zur Übertragung der Bilder vom Handy auf den PC sowie hilfreiche Grundsätze für Verschlagwortung, Stichwortsuche und Sortierung. Abschließend werden einige PC-Programme vorgestellt, die das Sortieren und Wiederfinden der Bilder erleichtern – vom kostenlosen Bildbetrachter bis zu professioneller Archivierungs- und Bildverarbeitungssoftware. Eigene Bilder auf USB-Stick, Speicherkarte der Kamera (keine CD) oder auf dem Smartphone (Ladekabel notwendig) können mitgebracht werden, Laptops ebenso.



Fit für den Beruf – Computer & Co

Digitalisierung ist eins DER Themen unserer Zeit. Aus unserer Berufswelt ist der Computer nicht mehr wegzudenken, 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 zahlreichen 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

PC Grundlagen

26F-6101K

montags, ab 02.02.2026,
17:30 - 19:00, 7 Kurstage
75,00 €
Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum
Philipp Willmann

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

26F-6151K

montags, ab 13.04.2026,
17:30 - 19:00, 7 Kurstage
75,00 €
Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum
Philipp Willmann

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

6

Computerraum



Internetcafé

Tipps & Tricks für Neulinge im Netz

Surfen will gelernt sein – nicht nur auf schmalen Brettern auf dem See. Wer sich im weltweiten Netz unsicher fühlt, Hilfestellung wünscht oder spezielle Fragen hat, ist im Internetcafé richtig. Der Treff für Internetnutzer bietet Informationen, Anregungen und Aktuelles sowie Antworten auf die Fragen der Teilnehmenden. In einer Kleingruppe besteht die Möglichkeit zur intensiven individuellen Betreuung durch den Kursleiter. Es stehen Laptops zur Verfügung, der eigene Rechner kann aber auch mitgebracht werden.

26F-6201K

dienstags, 17.02., 17.03.,
14.04., 19.05., 16.06.2026
jeweils von 14:15 bis 15:45
55,00 €
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Volker Lübke

Videokonferenzen – Einfach dabei sein!

Einführung und Workshop

Kontaktbeschränkungen und Ausgangssperren haben der Digitalisierung Rückenwind gegeben. Schulen, Unternehmen, immer mehr Vereine – Kommunikation und gesellschaftliches Leben fanden in Zeiten der Corona-Pandemie zunehmend online statt. Alle Welt redet seither von Live-Chats und Videokonferenzen. Wir machen sie! In unserem Workshop stellen wir gängige und frei zugängliche Werkzeuge vor, mit denen Sie schnell und unkompliziert private wie geschäftliche Treffen im Internet organisieren und durchführen können. Ob mit dem Auswanderer-Enkel in Spanien, mit den Kollegen aus dem Verein, dem wöchentlichen Stammtisch oder auch mit Geschäftspartnern – Videokonferenzen sind sicher kein vollwertiger Ersatz für gesellschaftliches Leben und Live-Kommunikation, doch bieten sie die Möglichkeit, miteinander in Kontakt zu bleiben, zu reden und gemeinsam zu lachen. Die Einführung in Videokonferenzen richtet sich an Teilnehmende mit PC-Kenntnissen und ersten Erfahrungen in der Internetnutzung. Eigene Laptops mit Kamera und Mikrofon können mitgebracht werden.

26F-6202K

dienstags, ab 17.02.2026,
18:30 - 20:00, 2 Kurstage
25,00 €
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Volker Lübke

6

Computerraum



26F-6203K

montags, ab 09.03.2026,
14:30 - 16:00, 3 Kurstage
35,00 €
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Volker Lübke

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

26F-6301K

montags, ab 02.02.2026,
19:15 - 20:45, 7 Kurstage
75,00 €
Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum
Philipp Willmann

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

6

Computerraum



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

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

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.

26F-6351K

montags, ab 13.04.2026,
19:15 - 20:45, 7 Kurstage
75,00 €
Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum
Philipp Willmann

26F-6401K

mittwochs, ab
18.02.2026,
18:30 - 20:45, 5 Kurstage
80,00 €
Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum
Philipp Willmann

26F-6451K

mittwochs, ab
15.04.2026,
18:30 - 20:45, 5 Kurstage
80,00 €
Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum
Philipp Willmann

6

Computerraum



PowerPoint

26F-6501K

samstags, ab 14.03.2026,
09:00 - 13:30, 2 Kurstage
65,00 €
Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum
Philipp Willmann

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.

Digitale Zukunft

26F-6601K

donnerstags, ab
05.02.2026,
18:30 - 20:00, 5 Kurstage
55,00 €
Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum
Philipp Willmann

Künstliche Intelligenz – Grundlagen und Einsatz im Arbeitsalltag

Entdecken Sie die Möglichkeiten der KI
Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Welt der künstlichen Intelligenz (KI). Neben der Frage „Was ist KI überhaupt?“ lernen Sie, wie Sie KI-Tools professionell und effizient in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können. Der Kurs richtet sich sowohl an Neulinge als auch an Interessierte, die ihr Wissen vertiefen möchten.
Folgende Themen werden im Kurs behandelt:
Überblick über die Einsatzbereiche von KI: Chat, Bilderstellung, Video, Audio, Dokumentenmanagement und Browseranwendungen
Praktische Beispiele für die Nutzung von KI-Tools im Berufsalltag
Kritische Betrachtung von Chancen und Risiken der KI
Sicherheit und Datenschutz bei der Verwendung von KI
Erste Schritte mit KI-Anwendungen für verschiedene Aufgaben

6

Computerraum



KI – Was ist das? - Was macht das? - Wie geht das?

KI, AI, ChatGPT - in den Nachrichten, in Gesprächen, erst recht in digitalen Räumen sind diese Abkürzungen in aller Munde. Dieser Kurs gibt einen Überblick über aktuelle Entwicklungen auf dem Gebiet der Künstlichen Intelligenz. Im täglichen Leben begegnen uns immer mehr solcher Anwendungen - oftmals ohne, dass wir uns dessen bewusst werden. Der Kurs deckt beispielhaft Situationen auf, in denen wir solche Systeme „füttern“ und damit selber maschinelles Lernen vorantreiben. Welche Auswirkungen hat das auf Dauer? Ist Künstliche Intelligenz menschlichem Denken überlegen und an welchen Stellen ist sie es nicht? Behalten wir auf Dauer die Oberhand oder könnten ChatGPT & Co. in Zukunft die Macht übernehmen und gesellschaftliche und kulturelle Entwicklungen steuern? Beispiele zu text- und bild-generierenden Anwendungen runden den Überblick zu diesem aktuellen Thema ab. Dabei wird deutlich, wie einfach es moderne Systeme machen, Nachrichten (fake news) zu erfinden, Bilder und Videos zu manipulieren oder gar komplett künstlich zu erstellen. Der Kurs richtet sich an alle, die mitreden möchten und wissen wollen, worum es bei KI eigentlich geht

VK Welcome to the Jungle! Orientierung im Dickicht Künstlicher Intelligenz

Für Teilnehmer/innen ohne Vorwissen
Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Quickborn

Für „Newbies“ birgt die Komplexität der Künstlichen Intelligenz (KI) zahlreiche Herausforderungen. Eine fundierte Orientierung ist unerlässlich, um ein grundlegendes Verständnis ihrer Funktionen und Einsatzmöglichkeiten zu gewinnen.

Dieser Online-Kurs bietet eine erste Einführung in die Welt der KI und vermittelt notwendiges Basiswissen, erklärt zentrale Begriffe und zeigt praktische Anwendungen auf, um eine solide Ausgangslage für den souveränen Umgang mit dieser Schlüsseltechnologie zu schaffen.

Inhalte:

Generative KI im Fokus
ChatBots – ChatGPT \& Co.
Text und multimediale Inhalte
Effektives Prompting – Tipps \& Tricks
Praxisnahe Anwendungsfälle
Kostenlose KI-Alternativen
Kommerzielle Varianten

26F-6602

Dienstag, 12.05.2026,
18:30 - 20:45
12,20 €
Schalksmühle,
Kulturort 8Giebel
Volker Lübke

26F-6603VK

Mittwoch, 18.03.2026,
18:00 - 19:30
29,00 €
online
VHS Quickborn

6

Computerraum



26F-6604VK

Mittwoch, 15.04.2026,
20:00 - 21:30
29,00 €
online
VHS Quickborn

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen.

Bonus-Paket: Mikro-Podcast „KI-Flash #01“, Video und Whitepaper „Effektive KI-Kommunikation“

Hinweis: es empfiehlt sich der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise eines Tablets für die separate ZOOM-Übertragung – zur parallelen Mitarbeit.

Der Kurs findet als Videokonferenz online statt. Sie bekommen von der Kursleitung einen Link zur Videokonferenz per E-Mail zugeschickt.

Diese Veranstaltung ist nicht ermäßigbar.

**26F-6604VK Freundin oder HelferIn?
Persönlichkeitsentwicklung mit ChatBots**

Für Teilnehmer/innen ohne Vorwissen

Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Quickborn

KI-Chatbots bieten neue Potenziale für die Persönlichkeitsentwicklung. Ihre Fähigkeit zur interaktiven Kommunikation und Bereitstellung von Informationen ermöglicht individuelle Unterstützung bei Reflexion und Lernprozessen.

Dieser Online-Kurs stellt die Nutzung grundlegender Techniken vor. Dabei werden Konzepte vermittelt und aufgezeigt, wie Chatbots als Werkzeuge zur Förderung von Fähigkeiten wie Selbstorganisation oder emotionaler Intelligenz dienen können – am Beispiel einer zielgerichteten, praxisnahen Anwendung.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen.

Bonus-Paket: Mikro-Podcast „KI-Flash #04“, Video und Whitepaper „Effektive KI-Kommunikation“

Hinweis: es empfiehlt sich der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise eines Tablets für die separate ZOOM-Übertragung – zur parallelen Mitarbeit.

Der Kurs findet als Videokonferenz online statt. Sie bekommen vom Kursleiter einen Link zur Videokonferenz per E-Mail zugeschickt.

Diese Veranstaltung ist nicht ermäßigbar.

Die Kunst des Prompting Strategien für optimierte KI - Anweisungen

Für Anwender/innen mit Basiskenntnissen

Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Quickborn

Die Interaktion mit Künstlicher Intelligenz (KI) erfordert Präzision. Effektives Prompting ist entscheidend, um die gewünschten Ergebnisse von KI-Modellen zu erhalten. Diese Fähigkeit, klare und zielgerichtete Anfragen zu formulieren, maximiert das Potenzial von KI-Anwendungen in jedem Bereich.

Dieser Online-Kurs beinhaltet Grundlagen und fortgeschrittenen Techniken des Prompting. Präzise Formulierungen sind entscheidend für die Qualität von KI-generierten Inhalten – Workflows zur Optimierung von Anfragen für Text-, Bild- und Audio-KIs.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen.

Bonus-Paket: Mikro-Podcast „KI-Flash #06“, Video und Whitepaper „Effektive KI-Kommunikation“

Hinweis: es empfiehlt sich der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise eines Tablets für die separate ZOOM-Übertragung – zur parallelen Mitarbeit.

Der Kurs findet als Videokonferenz online statt. Sie bekommen einen Link zur Videokonferenz per E-Mail zugeschickt.

Diese Veranstaltung ist nicht ermäßigbar.

26F-6605VK

Montag, 20.04.2026,

19:00 - 21:15

39,00 €

online

VHS Quickborn

6

Computerraum



26F-6606VK

Freitag, 08.05.2026,
19:00 - 21:15
39,00 €
online
VHS Quickborn

VK Strategien für Instagram & Co Social-Media-Marketing (SMM) mit KI

Für Anwender/innen mit Basiskenntnissen
Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Quickborn

Die Fähigkeit, wesentliche Inhalte zu identifizieren, Zielgruppen präzise anzusprechen und Kampagnen zu optimieren, eröffnet Marketern innovative Perspektiven auf Plattformen wie Instagram, TikTok oder LinkedIn. KI steigert Effizienz, Reichweite und Interaktion. Dieser Online-Kurs führt in die Entwicklung KI-gestützter Strategien speziell am Beispiel von Instagram ein. Es werden Vorgehensweisen zur Erstellung von Inhalten, zur Zielgruppenanalyse und zur Kampagnenoptimierung mittels gängiger Tools zum „Bespielen“ sozialer Medien durch KI erarbeitet.

Inhalte:

KI in modernen SMM-Strategien
Themenfindung und Trendanalyse
Textgenerierung für Posts und Ads
Herstellung visueller Inhalte
Scheduling und Zukunftstrends
Ziel- sowie Bedarfsgruppenanalyse
Community Management

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen.

Bonus-Paket: Mikro-Podcast „KI-Flash #09“, Video und Whitepaper „Effektive KI-Kommunikation“

Hinweis: es empfiehlt sich der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise eines Tablets für die separate ZOOM-Übertragung – zur parallelen Mitarbeit.

Der Kurs findet als Videokonferenz online statt. Sie bekommen einen Link zur Videokonferenz per E-Mail zugeschickt.

Diese Veranstaltung ist nicht ermäßigbar.

6

Computerraum



Python-Grundlagen der Programmierung

Entdecken Sie die Welt der Programmierung mit Python. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Programmiersprache Python. Neben der Frage „Was ist Python überhaupt?“ lernen Sie, wie Sie Python professionell und effizient anwenden können. Der Kurs richtet sich sowohl an Neulinge als auch an Interessierte, die ihr Wissen vertiefen möchten.

Folgende Themen werden im Kurs behandelt:

Überblick über die Grundlagen von Python: Installation, Einrichtung und erste Schritte

Verwendung von Kontrollstrukturen: Bedingte Anweisungen und Schleifen

Modularisierung von Code: Funktionen und Module

Einführung in Datenstrukturen: Listen, Tupel, Sets und Dictionaries

Datenverarbeitung: Lesen und Schreiben von Text- und CSV-Dateien

Grundlagen der objektorientierten Programmierung: Klassen und Objekte

26F-6701K

dienstags, ab 05.05.2026,
17:30 - 19:00, 6 Kurstage
65,00 €

Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum
Philipp Willmann

VBA - Grundlagen der Programmierung

Automatisieren Sie Ihre Excel-Arbeiten mit VBA

In diesem Kurs lernen Sie die Makro-Programmierung mit VBA (Visual Basic for Applications) und erstellen eigene VBA-Module. VBA ermöglicht es Ihnen, wiederkehrende Arbeitsschritte zu erleichtern und komplexe Aufgaben zu automatisieren. Sie können Arbeitsmappen mit Schaltflächen versehen und Makros für effiziente Abläufe nutzen.

Folgende Themen werden im Kurs behandelt:

Einführung in die VBA-Entwicklungsumgebung

Erstellung und Anwendung von Makros

Automatisierung von Aufgaben in Excel

Praxisnahe Übungen aus verschiedenen Funktionsbereichen von Excel

26F-6702K

dienstags, ab 05.05.2026,
19:15 - 20:45, 6 Kurstage
65,00 €

Halver, VHS im Lern-
und Begegnungszentrum
Philipp Willmann






Jede*r
10-te
in NRW kann sich
vorstellen, einen
Vortrag oder Kurs bei
der vhs zu halten.



2/3
der Weiterbildungsinteressierten
im Alter über 45 Jahren
interessieren sich für
Online-Angebote der vhs.



Prävention
Entspannung
Pilates
Yoga

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

.....

Gesundheit, Prävention

26F-7001

.....

Samstag, 21.02.2026,
10:00 - 13:00
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Shirley Sümper

„Autismus! Und Jetzt?“

Ein Vortrag für Eltern

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, Angehörige, Fachkräfte und alle Interessierten, die mehr über einen verständnisvollen und ressourcenorientierten Umgang mit Autismus erfahren möchten.

Sie bekommen Orientierung, praktische Hilfen und viele Impulse, wie Sie Ihr Kind im Alltag liebevoll unterstützen können.

In dem Vortrag werden folgende Inhalte thematisiert:

Wie Eltern ihr Kind in seiner Entwicklung stärken können
Welche Strategien den Familienalltag erleichtern

Warum kleine Schritte große Veränderungen bewirken

Hinweis: die Veranstaltung ist gebührenfrei, eine Anmeldung erforderlich.

26F-7002

.....

Freitag, 06.03.2026,
18:00 - 20:15
12,20 €
zzgl. 5,00 €
Materialkosten vor Ort
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Daniela Renneckendorf

Antientzündliche Ernährung

Sie haben bestimmt schon davon gehört, dass bestimmte Lebensmittel Entzündungen im Körper fördern können, während andere dabei helfen, diese zu lindern. Was genau steckt hinter diesem Konzept, und warum ist es für unsere Gesundheit so wichtig?

Die antientzündliche Ernährung zielt darauf ab, Lebensmittel zu bevorzugen, die nachweislich entzündungshemmend wirken, und gleichzeitig solche zu meiden, die Entzündungen im Körper fördern können.

In diesem Kurs möchten wir uns die Lebensmittel genauer anschauen, so dass Sie nach diesem Kurs eine Liste an der Hand haben mit antientzündlichen Lebensmitteln, die Sie dann vielleicht häufiger in Ihrem Alltag einbauen.

Hinweis: zu diesem Thema gibt es auch einen Kochkurs (26F-9301).

7

Gesundheitspraxis



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. 70 % der Immunzellen beherbergt unser Darm, allen das zeigt uns auf, wie wichtig ein gutes Darmmilieu ist. Ist dieses geschädigt, leiden wir vermehrt unter Allergien, Abgeschlagenheit und Antriebsschwäche. Es kann zu einem Reizdarm kommen. Auch unser Hautbild wird negativ beeinflusst. Manche Wissenschaftler gehen sogar davon aus, dass bis zu 95 % aller Krankheiten direkt oder indirekt mit dem Darm zu tun haben. Der Darm ist unser größtes Organ und wir sollten ihn gut pflegen, um Krankheiten vorzubeugen und bestehende Symptome zu reduzieren. In diesem Kurs geht es um Lebensmittel, die unser Darmmilieu positiv beeinflusst, was Sie bei Verstopfung oder bei Durchfall tun können und was Sie sonst noch tun können, um Ihren Darm gesund und fit zu halten.

Zuckerfrei in 4 Wochen

Ein Neustart für mehr Energie und Wohlbefinden
Machen Sie Schluss mit verstecktem Zucker und Energietiefs! In diesem vierwöchigen Kurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihren Alltag zuckerärmer gestalten – ohne Verzicht, aber mit viel Genuss.

Sie lernen:

Wie Sie Zuckerfallen im Alltag entlarven

Welche gesunden und leckeren Alternativen es gibt

Wie Sie Heißhungerattacken clever umgehen

Wie gut sich ein Leben mit weniger Zucker anfühlen kann

Mit praxisnahen Tipps, motivierender Begleitung und echtem Austausch finden Sie Ihren Weg zu mehr Energie, Balance und Lebensfreude.

26F-7003

Montag, 23.02.2026,
17:30 - 19:45
12,20 €
Meinerzhagen,
VHS-Seminarraum über
der TuS-Sporthalle
Daniela Renneckendorf

26F-7004

abends

montags, ab 02.03.2026,
18:00 - 19:30, 4 Kurstage
24,20 €
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Daniela Renneckendorf

7

Gesundheitspraxis



26F-7005VK

dienstags, ab
14.04.2026,
18:00 - 19:30, 4 Kurs-
tage
24,20 €
online
Daniela Renneckendorf

Mit neuer Energie zum leichten Lebensgefühl

Fühlen Sie sich oft müde, antriebslos oder einfach nicht mehr so richtig wohl in Ihrem Körper? Ohne strenge Diäten oder Verbote lernen Sie, wie Sie mit einer ausgewogenen, alltagstauglichen Ernährung Schritt für Schritt Ihr Gewicht reduzieren und sich wieder aktiver und fitter fühlen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Essverhalten besser verstehen, gesunde Routinen entwickeln und langfristig dranbleiben – ganz individuell und ohne Druck. Starten Sie jetzt – für mehr Leichtigkeit, Energie und Lebensfreude.

Hinweis: der Kurs findet im virtuellen Klassenraum statt. Sie benötigen nur einen Laptop oder ein Tablett mit einem Mikrofon. Eine Kamera ist nicht erforderlich. Sie müssen kein Programm herunterladen, Sie bekommen von der Kursleitung den Zugang per E-Mail zugeschickt.

26F-7006

Donnerstag, 23.04.2026,
18:30 - 20:00
9,80 €
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Jennifer Pettke

Pflanzlich, stark und gesund - die Kraft vollwertiger Proteine

Wie viel Proteine braucht der Körper wirklich – und geht das auch ganz ohne Fleisch, Eier und Milch? In diesem spannenden Vortrag erfahren Sie, wie vollwertige, pflanzliche Proteinquellen nicht nur eine gesunde Ernährung unterstützen, sondern auch im Sport echte Power liefern. Ob Muskelaufbau, Regeneration oder Ausdauer: Pflanzliche Proteine können mehr, als viele denken. Entdecken Sie, wie eine ausgewogene, pflanzliche Ernährung Körper und Leistung nachhaltig stärken.

Hinweis: zu diesem Thema gibt es auch einen Koch-Workshop (26F-9302).

26F-7007

Donnerstag, 12.02.2026,
17:00 - 21:00
17,00 €
zzgl. 15,00 €
Materialkosten vor Ort.
Schalksmühle,
Primusschule,
Lehrküche
Katrin Homburg

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.

Hinweis: Lehrküche unteres Schulgebäude, unterer Eingang.



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.

26F-7008

Donnerstag, 07.05.2026,
17:00 - 21:00
17,00 €
zzgl. 15,00 €
Materialkosten vor Ort
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum,
Lehrküche
Katrin Homburg

„Sanfte Helfer“ Haus- & Naturheilmittel für Kinder

Warum sind Kinder keine kleinen Erwachsene? Worauf muss man achten, wenn ein Kind krank ist? Was kann ich meinem Kind Gutes tun? In dem Vortrag geht es um Hausmittel, Homöopathie, Aromaöle und Heilpflanzen speziell für Kinder.

26F-7009

Donnerstag, 19.03.2026,
17:00 - 20:00
14,60 €
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Katrin Homburg

Baby- und Kleinkindschlaf - entspannt durch die erste Zeit

Die ersten Jahre mit einem Kind sind voller Wunder – und manchmal auch voller schlafloser Nächte. Viele Eltern fragen sich: Warum schläft mein Kind nicht so, wie ich es erhofft habe? Was braucht es, um zur Ruhe zu kommen? In diesem Vortrag finden Sie Antworten, Verständnis und alltagstaugliche Ideen. Gemeinsam schauen wir, wie Babys und Kleinkinder schlafen, welche Rituale sie liebevoll begleiten können und wie Sie selbst dabei gelassen bleiben. Dabei geht es nicht um starre Regeln, sondern um Wege, die zu Ihrer Familie passen. Der Vortrag schenkt Ihnen Raum für Austausch, Ermutigung und praktische Tipps – damit aus Unsicherheit mehr Vertrauen und aus anstrengenden Nächten wieder entspanntere Zeiten werden.

Hinweis: zu diesem Thema gibt es auch einen Kurs (26F-7011). Diese Veranstaltung ist gebührenfrei, eine Anmeldung erforderlich.

26F-7010

Samstag, 07.02.2026,
13:00 - 15:15
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Marianne Schäfer

7

Gesundheitspraxis



26F-7011

donnerstags, ab
26.02.2026,
10:00 - 11:30,
6 Kurstage
33,80 €
Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle,
Friedr.-Ebert-Str. 380
Marianne Schäfer

**Baby- und Kleinkindschlaf -
Ruhige Nächte für die Familie**

Schlaf ist für Babys und Kleinkinder genauso wichtig wie Nahrung und Geborgenheit – und für uns Eltern oft eine der größten Herausforderungen. Genau hier setzt dieser Kurs an.

In sechs Wochen werden Sie einfühlsam durch das Thema Baby- und Kleinkindschlaf begleitet. Sie bekommen verständliches Wissen über Schlafrhythmen und Bedürfnisse, erfahren, was hinter häufigem Aufwachen steckt, und lernen sanfte, liebevolle Wege kennen, wie Sie Ihr Kind beim Einschlafen und Durchschlafen unterstützen können – ganz ohne Druck und mit viel Rücksicht auf die individuelle Situation Ihrer Familie.

Dieser Kurs schenkt Ihnen:

Sicherheit im Umgang mit Schlafsituationen

praktische Tipps für Ihren Alltag

Verständnis für die Signale und Bedürfnisse Ihres Kindes
einen geschützten Raum zum Austausch mit anderen Eltern

Am Ende werden Sie merken: Sie sind nicht allein mit Ihren Fragen. Mit mehr Gelassenheit, Vertrauen und neuen Ideen im Gepäck können Sie Ihrem Kind den Schlaf schenken, den es braucht – und Ihnen selbst die Ruhe, die Ihnen zusteht.

26F-7012

Mittwoch, 25.02.2026,
18:00 - 21:00
14,60 €
Meinerzhagen,
VHS-Seminarraum über
der TuS-Sporthalle
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.

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



Singen für Körper, Geist und Seele

Singen erzeugt Energie für Körper und Seele und lädt zum Innehalten ein, 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.

Me time - meine kleine Auszeit

Für Jugendliche von 12-15 Jahren

Hey Du! Hast Du Lust auf eine kleine Auszeit vom Alltag? Dann ist unser Wellnessprogramm genau das Richtige für dich! Egal ob Schule, Hobbys oder Freunde – manchmal kann alles ganz schön stressig sein. Aber keine Sorge, wir haben ein tolles Programm für Dich zusammengestellt, bei dem Du Dich einfach mal entspannen und verwöhnen kannst.

Was Dich erwartet:

Entspannungsübungen: Lerne coole Techniken, um richtig abzuschalten und Stress abzubauen. Hier findest Du Deinen persönlichen Weg zur Entspannung. Wir probieren verschiedenes aus.

Peelings und Masken: Du kannst die pflegende Wirkung eines Peelings ausprobieren und Deine Haut mit einer Maske verwöhnen.

Düfte und Öle: Entdecke die Welt der ätherischen Öle und wie sie Dein Wohlbefinden steigern können. Ich zeige Dir, wie Du die Düfte richtig einsetzt und was sie alles bewirken können.

Mitzubringen: Isomatte, eine Decke und ein kleines Kopfkissen.

Hinweis: diese Veranstaltung ist gebührenfrei, eine Anmeldung durch eine erziehungsberechtigte Person erforderlich.

Entspannung

26F-7101

donnerstags, ab
26.02.2026, 18:30 -
20:00, 12 Kurstage
62,60 €
Schalksmühle,
Kulturort 8Giebel
Birgit Holtermann

26F-7102

montags, ab 13.04.2026,
16:30 - 17:30,
6 Kurstage
Meinerzhagen,
VHS-Seminarraum über
der TuS-Sporthalle
Daniela Renneckendorf

7

Gesundheitspraxis



26F-7103

.....

dienstags,
ab 17.02.2026,
17:30 - 18:30,
6 Kurstage
24,20 €
Halver, VHS
im Lern- und
Begegnungszentrum
Daniela Renneckendorf

Me time - meine kleine Auszeit am Abend

Der Stress des Alltags beeinflusst uns oft negativ und raubt uns unsere Energie. In dieser kleinen Auszeit am Abend geht es darum, sich von diesem Energie-Ballast zu befreien und die Energie-Akkus wieder aufzuladen. Mit Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele, lade ich Sie ein, den Alltagsstress loszulassen und wieder in ein inneres Gleichgewicht zu kommen.
Mitzubringen: Isomatte, eine Decke und ein kleines Kopfkissen mit evtl. auch warme Socken.

26F-7104K

.....

montags, ab 16.02.2026,
18:00 - 19:00, 6 Kurstage
45,00 €
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Astrid Schauer

Klangreisen

In diesem Kurs wollen wir dem Alltagsstress entfliehen und Kraft tanken. Ich lade Sie ein, mit mir auf verschiedene Fantasiereisen zu gehen und begleite Ihre Reise mit Texten und harmonischen Klangspielen, die sich ausgleichend auf das vegetative Nervensystem auswirken. So kommen Sie leichter zur Ruhe und in eine tiefe Entspannung.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und eventuell ein kleines Kissen.

26F-7105K

.....

donnerstags, ab
19.03.2026,
19:00 - 20:00,
6 Kurstage
45,00 €
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Ute Saake

Klangreisen

Inhalt siehe Nr. 7104K
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und eventuell ein kleines Kissen.

Meditation und Achtsamkeit zur ganzheitlichen Stressbewältigung

Intensiv-Workshop

Im Workshop entdecken Sie wirkungsvolle Meditations- und Achtsamkeitsübungen, die Sie sowohl im Berufsalltag als auch privat einsetzen können. Gemeinsam üben wir verschiedene Techniken - im Liegen, Sitzen und Gehen, um Körper und Geist zu entspannen und zu stärken. Darüber hinaus besprechen wir psychologische Konzepte, die wir mit Achtsamkeit verbinden. So lernen Sie Ihren Geist zu beruhigen, zufriedener und entspannter durch den Tag zu gehen und stressige oder konfliktreiche Situationen mit mehr Gelassenheit und Klarheit zu meistern. Freuen Sie sich auf eine wohlthuende Auszeit, die Ihr Wohlbefinden nachhaltig steigert.

Mitzubringen: bequeme warme Kleidung, Decke, Isomatte, Sitzkissen und Verpflegung für die Mittagspause.

Hinweis: in den Materialkosten sind digitale Anleitungen und ein Arbeitsheft für das Üben enthalten.

Aktiv & Entspannt - Bewegung, Körper und Geist erleben

Gönnen Sie sich einen Vormittag voller frischer Luft, Bewegung und Wohlbefinden! Wir starten mit einem gemütlichen Spaziergang durch das Kerspetal, tanken bei einer kleinen Kaffeepause neue Energie und erleben anschließend einfache, wirkungsvolle Übungen für Körper und Geist. Zum Abschluss warten die Tiere der RAuszeit auf Sie, ein entspanntes, interessantes und heiteres Erlebnis. Perfekt, um Körper und Seele in Einklang zu bringen! Besonders geeignet für die Ü60 Generation, die Bewegung, Entspannung und Tiererlebnisse miteinander verbinden möchten – ganz ohne Vorkenntnisse.

Hinweis: sollte wetterbedingt der Termin ausfallen, wird die Veranstaltung am 23.04.26. stattfinden.

26F-7106K

Samstag, 07.03.2026,

10:00 - 18:00

Sonntag, 08.03.2026,

11:00 - 16:00

85,00 €

zzgl. 20,00 €

Materialkosten vor Ort

Herscheid,

Bildungszentrum

Rahlenberg

Diana Reiter

26F-7107

Donnerstag, 16.04.2026,

10:00 - 13:00

34,60 €

in der Gebühr sind
Eintritt, Kaffee, Kuchen
enthalten.

Kierspe, RAuszeit,

Mühlen-Schmidthausen 4

Bärbel Weber

7

Gesundheitspraxis



.....

Feldenkrais

26F-7121

donnerstags, ab
05.02.2026,
17:30 - 19:00,
10 Kurstage
53,00 €
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Julia Stahl

Bewegungen nach der Feldenkrais-Methode

Für alle Niveaustufen

In diesem Kurs erfahren Sie eine neue Beweglichkeit durch die ungewöhnlichen Bewegungen nach der Methode von Dr. Moshe Feldenkrais, einem Physiker aus Israel. Die Gewohnheiten, die uns in unserem Alltag einschränken, dürfen sich nach und nach auflösen und Sie erlernen neue Möglichkeiten sich zu bewegen und lernen damit auch Ihren Körper neu kennen.

Schulter, Knie und Hüfte können durch diese ungewöhnliche Weise sich zu bewegen entlastet werden. Dadurch können Sie, egal in welchem Alter, die Freude an der Bewegung wieder zurückgewinnen!

Wir liegen dabei auf dem Boden auf den Matten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Yoga- bzw. Isomatte, ein Handtuch, eine Decke und warme Socken.

.....

Pilates

26F-7201

mittwochs, ab
18.02.2026,
18:00 - 19:00,
15 Kurstage
72,00 €
inkl. 19,00 € Raummiete
Kierspe, Vividum Praxis
für Physiotherapie
Scholl
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: Bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Decke/Isomatte mit passendem Handtuch und kleines Handtuch zum Aufrollen.



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

Pilates

Für Anfänger/innen 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: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Decke/Isomatte.

Pilates

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Nr. 7203

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

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Decke/Isomatte.

26F-7202

mittwochs, ab
18.02.2026,
19:00 - 20:00,
15 Kurstage
72,00 €
inkl. 19,00 € Raummiete
Kierspe, Vividum Praxis
für Physiotherapie
Scholl
Anke Denda-Oerder

26F-7203

donnerstags, ab
05.02.2026,
17:30 - 18:30,
12 Kurstage
43,40 €
Meinerzhagen, Schule
Auf der Wahr
Jennifer Schorr

26F-7204

donnerstags, ab
05.02.2026,
18:30 - 19:30,
12 Kurstage
43,40 €
Meinerzhagen, Schule
Auf der Wahr
Jennifer Schorr

7

Gesundheitspraxis



26F-7205

mittwochs, ab
15.04.2026,
9:00 - 10:00, 6 Kurstage
24,20 €
Meinerzhagen, Genkeler
Str. 24a, Turnhalle
Andzelika Rothenhäusler

Pilates

Inhalt siehe Nr. 7203
Der Kurs ist nicht geeignet für Teilnehmer/innen mit akuten Rückenbeschwerden. Bei Unsicherheit klären Sie bitte eine Teilnahme mit Ihrem Arzt.
In diesem Kurs kommen auch Kleingeräte zum Einsatz, die einerseits Übungen erleichtern, andererseits auch intensivieren können.
Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, rutschfeste Socken, Isomatte.

26F-7206

montags, ab 02.02.2026,
16:30 - 17:30,
6 Kurstage
24,20 €
Meinerzhagen, Genkeler
Str. 24a, Turnhalle
Andzelika Rothenhäusler

Pilates

Inhalt siehe Nr. 7203
Der Kurs ist nicht geeignet für Teilnehmer/innen mit akuten Rückenbeschwerden. Bei Unsicherheit klären Sie bitte eine Teilnahme mit Ihrem Arzt.
In diesem Kurs kommen auch Kleingeräte zum Einsatz, die einerseits Übungen erleichtern, andererseits auch intensivieren können.
Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, rutschfeste Socken, Isomatte.

26F-7207

montags, ab 13.04.2026,
16:30 - 17:30,
6 Kurstage
24,20 €
Meinerzhagen, Genkeler
Str. 24a, Turnhalle
Andzelika Rothenhäusler

Pilates

Inhalt siehe Nr. 7203
Der Kurs ist nicht geeignet für Teilnehmer/innen mit akuten Rückenbeschwerden. Bei Unsicherheit klären Sie bitte eine Teilnahme mit Ihrem Arzt.
In diesem Kurs kommen auch Kleingeräte zum Einsatz, die einerseits Übungen erleichtern, andererseits auch intensivieren können.
Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, rutschfeste Socken, Isomatte.

7



Qi-Gong - Atem- und Bewegungskunst

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die ausgewählten Übungen kommen überwiegend aus dem medizinischen Qi-Gong, aber auch aus dem Wudang und dem Shaolin-Stil. Sie dienen der Prävention, wirken gesundheitsfördernd auf den ganzen Körper und tragen besonders zur Qi-Entwicklung bei.

Mitzubringen: bequeme Kleidung mit langer Hose und flache, leichte Gymnastikschuhe.

Qi-Gong - Atem- und Bewegungskunst

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Nr. 7301

Mitzubringen: bequeme Kleidung mit langer Hose und flache, leichte Gymnastikschuhe.

Qi-Gong für jeden Tag

Für alle Niveaustufen

Qigong ist eine mehr als 6.000 Jahre alte Methode aus China, sich zu bewegen und bedeutet übersetzt Energie - Arbeit. Qigong setzt sich zusammen aus Bewegung, Atmung und Vorstellung. In diesem Kurs lernen Sie leichte und einfache Bewegungen aus dem medizinischen Qigong, durch die Sie Ihre Akupunktur-Punkte selbst aktivieren können. Ihr Wohlbefinden verbessert sich und Sie bekommen bei regelmäßigem Üben wieder mehr Lebenskraft.

Mitzubringen: bequeme Kleidung mit langer Hose und dicke Socken.

Qi Gong

26F-7301

montags, ab 02.02.2026,
09:00 - 10:00,
18 Kurstage
78,25 €
Meinerzhagen,
Genkeler Str. 24a,
Gymnastikraum
Norbert Nathaniel

26F-7302

dienstags, ab
03.02.2026,
08:45 - 9:45,
18 Kurstage
78,25 €
Meinerzhagen,
Genkeler Str. 24a,
Gymnastikraum
Norbert Nathaniel

26F-7303

donnerstags, ab
05.02.2026,
19:15 - 20:45,
10 Kurstage
53,00 €
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Julia Stahl

7

Gesundheitspraxis



26F-7304

donnerstags, ab
05.02.2026,
19:15 - 20:45,
12 Kurstage
62,60 €
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Diana Reiter

Qi-Gong mit Ganzkörperkräftigung

Mit Qi-Gong zu innerer Balance und Wohlbefinden

Die chinesischen Gesundheitsübungen des Qi-Gong laden Sie ein, über sanfte, fließende Bewegungen innere Ausgeglichenheit und körperliches Wohlbefinden zu finden. Wenn Körper, Atem und Geist in Harmonie schwingen, beginnt das Qi -unsere Lebensenergie- frei und kraftvoll zu fließen. Stress, muskuläre Verspannungen oder psychische Belastungen können diesen Energiefluss blockieren und die Ursache für Krankheiten sein. Mit den harmonischen Bewegungen des Qi-Gong können Sie verspannte Bereiche, wie z.B. im Nacken, sanft lösen und Schmerzen lindernd. Durch das Erlernen des Qi-Gong-Übungen stärken Sie Ihre Beine und fördern eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule. Eine verbesserte Haltung kann Rückenbeschwerden mindern und hilft, die einseitigen Belastungen des modernen Lebens auszugleichen. Die wunderbare Verbindung von Bewegung und Ruhe fördert die Entspannung und hilft bei vielen vegetativen Beschwerden wie Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit und Nervosität.

Mitzubringen: bequeme Kleidung mit langer Hose und flache leichte Gymnastikschuhe.

26F-7305K

Samstag, 25.04.2026,
11:00 - 18:00
Sonntag, 26.04.2026,
11:00 - 16:00
75,00 €
zzgl. 5,00 €
Materialkosten vor Ort
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Diana Reiter

Mit Qi-Gong den Alltagsstress bewältigen -

Qi-Gong und die Traditionelle Chinesische Medizin

!Sie erlernen in diesem Wochenend-Workshop sanfte, harmonische Qi-Gong-Übungen, die muskuläre Verspannungen lösen und den Energiefluss (Qi) in Ihrem Körper fördern. Wir konzentrieren uns auf die Entspannung verspannter Bereiche wie Nacken und Rücken, stärken die Aufrichtung der Wirbelsäule und verbessern die Haltung. Neben der Praxis widmen wir uns den philosophischen Prinzipien der TCM. Wir beleuchten, wie Yin und Yang als Kräfte der Balance in Ihrem Leben wirken und welche Rolle die Meridiane (Energiebahnen) im Qi-Gong spielen. Die Kombination aus aktiven Bewegungsübungen und meditativer Stille unterstützt Sie dabei, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Diese Techniken fördern nicht nur Regeneration des Körpers, sondern helfen auch bei vegetativen Beschwerden wie Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit oder Nervosität.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen und Verpflegung für die Mittagspause.

Hinweis: in den Materialkosten ist ein Arbeitsheft mit den Übungen und Erklärungen erhalten.



Tai Chi - Meditation in Bewegung

Für Anfänger/innen

Tai Chi, oder auch Taijichiquan, 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. 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: bequeme Kleidung mit langer Hose und eher rutschfeste, leichte Sportschuhe.

Tai Chi - Meditation in Bewegung

Für Anfänger/innen

Inhalt siehe Nr. 7310
Mitzubringen: bequeme Kleidung mit langer Hose und eher rutschfeste, leichte Sportschuhe.

Hatha-Yoga

Für Anfänger/innen 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: bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

Tai Chi

26F-7310

montags, ab 02.02.2026,
18:00 - 19:00,
18 Kurstage
62,60 €
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Dirk Lellwitz

26F-7311

montags, ab 02.02.2026,
10:00 - 11:00,
18 Kurstage
62,60 €
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Dirk Lellwitz

Yoga

26F-7411

montags, ab 09.02.2026,
19:00 - 20:30,
9 Kurstage
48,20 €
zzgl. 5,00 €
Materialkosten
(Handout) vor Ort
Halver, VHS
im Lern- und
Begegnungszentrum
Martina Schmitz



26F-7412

dienstags, ab
10.02.2026, 09:00 -
10:00, 9 Kurstage
33,80 €
zzgl. 5,00 €
Materialkosten (Hand-
out) vor Ort
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Martina Schmitz

Hatha-Yoga

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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

26F-7413

dienstags, ab
10.02.2026,
10:15 - 11:15,
9 Kurstage
33,80 €
zzgl. 5,00 €
Materialkosten
(Handout) vor Ort
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Martina Schmitz

Yoga auf dem Stuhl

Für Anfänger

Stuhl-Yoga ist eine Form von Hatha-Yoga, bei der ein
Stuhl als Hilfsmittel eingesetzt wird, um die wohltuende
Wirkung von Yoga auch Menschen zugänglich zu ma-
chen, die nicht am Boden üben können. Es eignet sich für
Jung und Alt, und ist nicht an ein Fitnesslevel gebunden.
Es können auch Übungen ausgeführt werden, die ander-
weitig nicht möglich sind. Es fördert die Beweglichkeit und
stärkt die Muskulatur. Am Ende der Stunde gibt es eine
schöne Entspannung und Atemübungen.

26F-7414

mittwochs, ab
11.02.2026,
18:30 - 20:00,
9 Kurstage
48,20 €
zzgl. 5,00 €
Materialkosten (Hand-
out) vor Ort
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Martina Schmitz

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: bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und
Wollsocken.



Power-Yoga für Einsteiger - Stark, beweglich, in Balance

Sie wollen Ihren Körper stärken, Ihren Geist fokussieren und mehr Beweglichkeit in Ihren Alltag bringen? Dann ist Power-Yoga genau richtig für Sie. In dieser dynamischen Einsteiger-Stunde, erwarten Sie fließende Bewegungsabläufe stets im Einklang mit Ihrer Atmung. In kleinen Schritten bauen wir einen Yoga-Flow (Yoga-Positionen in einer fließenden Sequenz) auf, die im eigenen Tempo erlernt und vertieft werden können. Keine Vorkenntnisse nötig – nur Lust auf Bewegung und innere Balance. Eine Entspannungsphase rundet die Power-Yoga-Stunde ab Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga- bzw. Sportmatte, warme Socken und eine Decke.

26F-7415

montags, ab 02.02.2026,
16:30 - 17:45,
9 Kurstage
41,00 €
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Jennifer Pettke

Power Vinyasa Yoga - Kommen Sie in Ihren Flow Für Anfänger/innen & Wiedereinsteiger/innen

Sie möchten sich bewegen, durchatmen und den Alltag hinter sich lassen, Sie haben Sehnsucht nach mehr Energie, Klarheit und innerer Ruhe? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Vinyasa Yoga verbindet kraftvolle Bewegungen mit bewusster Atmung. Ein dynamisches Zusammenspiel, das Körper und Geist in Einklang bringt. Ganz gleich, ob Sie noch nie Yoga gemacht haben oder wieder einsteigen möchten, hier sind Sie richtig. Sie werden überrascht sein, wie gut sich Bewegung anfühlen kann. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des Vinyasa Yoga kennen. Keine Vorkenntnisse nötig – nur Neugier und Lust auf Veränderung. Gemeinsam bauen wir fließende Bewegungsabfolgen auf, die Sie stärken, dehnen und zentrieren. Sie werden spüren, wie Ihr Körper flexibler wird, Ihr Atem ruhiger fließt und Ihr Kopf klarer wird. Bringen Sie einfach mit, was Sie wohlfühlen lässt. Bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Isomatte, warme Socken und eine kuschelige Decke für die Entspannung am Ende.

26F-7421

mittwochs, ab
04.02.2026,
17:00 - 18:00,
12 Kurstage
43,40 €
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Sabine Szombach

7

Gesundheitspraxis



26F-7422

mittwochs, ab
04.02.2026,
18:15 - 19:45,
12 Kurstage
62,60 €
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Sabine Szombach

Power / Vinyasa Yoga

Für Fortgeschrittene

Vinyasa Yoga bedeutet „Atem und Bewegung verbinden“. Es zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, die synchron mit dem Atem ausgeführt werden. Yoga steigert die körperliche Fitness, verbessert die Flexibilität und das Gleichgewicht. Beim Vinyasa Flow und Power Yoga kann es auch mal schweißtreibend zugehen. Dynamische und fließende Bewegungsabläufe werden Schritt für Schritt aufgebaut. Atemtechniken und Entspannung runden die Stunden ab. Die Asanas werden zu dynamischen Bewegungen zusammengefügt, wodurch neue Kombinationen entstehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Yoga- bzw. Isomatte und warme Socken.

26F-7423

montags, ab 02.02.2026,
18:30 - 19:45,
12 Kurstage
53,00 €
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Dörthe Engelbertz

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: bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

Yoga für den Rücken

In unserer heutigen bewegungsarmen Welt ist es unabdingbar einen Ausgleich durch Bewegung zu schaffen. Yoga kann hier ein wirksames Mittel sein. Es stärkt und dehnt den ganzen Körper. Insbesondere der Rücken profitiert von den Asanas (einzelne Yoga Übungen). Mit leichten Flows aus dem Vinyasa Yoga, in dem eine Abfolge einzelner Übungen mit der Atmung verbunden wird, mobilisieren wir den gesamten Körper, verbessern unsere Körperhaltung und entwickeln ein besseres Körpergefühl. Unterstützt und abgerundet wird die Stunde mit verschiedenen Atem- und leichten Entspannungsübungen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

Wanderung und Yoga

Entdecken Sie die Schönheit der Natur und schenken Sie sich selbst einen Tag für Körper, Geist und Seele! Wir starten am Wanderparkplatz (Feuerwehrgerätehaus) Rärin 22, 58849 Herscheid. Von dort aus gehen wir durch den Wald bis zur Hohen Molmert. An einer Wiese praktizieren wir eine gemeinsame Yoga-Einheit und machen bei guter Witterung ein Picknick. Während der sanften Wanderung werden wir Zwischenstopps, Atemübungen und Achtsamkeitsübungen integrieren. Lassen dabei die Hektik und den Alltagsstress hinter uns und genießen die Ruhe und Entschleunigung in der wunderschönen Umgebung zwischen Feldern, Wiesen und Wald. Die Länge der Wanderung beträgt ca. 12 km und dauert inkl. Yoga-Einheit und Pausen ca. 5 Stunden. Es sind keine Vorkenntnisse oder Yoga-Erfahrungen nötig. Mitzubringen: festes Schuhwerk, bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, Yoga-Matte, kleines Handtuch, Brotzeit und Getränke. Hinweis: die Veranstaltung findet bei jeder Wetterlage statt.

26F-7424

donnerstags, ab
05.02.2026,
18:00 - 19:00,
9 Kurstage
33,80 €
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Katrin Schichtel

26F-7425

Samstag, 25.04.2026,
09:30 - 14:45
21,80 €
Treffpunkt:
Wanderparkplatz
Rärin 22 neben dem
Feuerwehrgerätehaus
Dörthe Engelbertz

7

Gesundheitspraxis



26F-7431

mittwochs, ab
18.02.2026,
10:30 - 12:00,
15 Kurstage
119,00 €
inkl. 42,00 € Raummiete
Kierspe, Vitalis,
Fr.-Ebert-Straße 294
Anke Denda-Oerder

Hatha-Yoga nach Sivananda

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: bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

26F-7441

mittwochs, ab
04.02.2026,
10:00 - 11:30,
18 Kurstage
91,40 €
Meinerzhagen,
Genkeler Str. 24a,
Gymnastikraum
Olga Rövenstrunk

Hatha-Yoga

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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

26F-7442

mittwochs, ab
04.02.2026,
19:00 - 20:30,
18 Kurstage
91,40 €
Meinerzhagen, Schule
Auf der Wahr
Olga Rövenstrunk

Hatha-Yoga

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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



Power / Vinyasa Yoga

Für Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen und bietet eine schrittweise Einführung in die Bewegungsabläufe des Vinyasa Yoga. Vinyasa Yoga bedeutet „Atem und Bewegung verbinden“. Es zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, die synchron mit dem Atem ausgeführt werden. Yoga steigert die körperliche Fitness, verbessert die Flexibilität und das Gleichgewicht. Dynamische und fließende Bewegungsabläufe werden in kleinen Schritten aufgebaut, damit sowohl Anfänger/innen als auch Wiedereinsteiger/innen die Übungen in ihrem Tempo erlernen und vertiefen können. Atemtechniken und Entspannung runden die Stunden ab. Die Asanas werden zu dynamischen Bewegungen zusammengefügt, wodurch neue Kombinationen entstehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Yoga- bzw. Isomatte, warme Socken und eine Decke.

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 Yogaübungen sollten mindestens zwei Stunden liegen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

Hatha-Yoga

Für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Nr. 7411

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

26F-7443

montags, ab 02.02.2026,
17:00 - 18:00,
9 Kurstage
33,80 €
Meinerzhagen,
Genkeler Str. 24a,
Gymnastikraum
Katrín Schichtel

26F-7451

montags, ab 02.02.2026,
17:45 - 19:15,
18 Kurstage
141,80 €
inkl. 50,40 € Raummiete
Schalksmühle,
Sportschule Strackbein,
Klagebach 37
Olga Rövenstrunk

26F-7452

dienstags, ab 17.02.2026,
09:45 - 11:15, 14 Kurstage
107,20 €
inkl. 35,00 € Raummiete
Schalksmühle,
Yogakurs-Raum,
Unterm Eichholz 29
(Heedfeld)
Marion Schneider-
Hengstenberg



26F-7453

dienstags, ab
17.02.2026,
15:45 - 17:15,
14 Kurstage
107,20 €
inkl. 35,00 € Raummiete
Schalksmühle,
Yogakurs-Raum,
Unterm Eichholz 29
(Heedfeld)
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: bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und
Wollsocken.

26F-7454

dienstags, ab
17.02.2026,
17:45 - 19:15,
14 Kurstage
107,20 €
inkl. 35,00 € Raummiete
Schalksmühle,
Yogakurs-Raum,
Unterm Eichholz 29
(Heedfeld)
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: bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und
Wollsocken.

26F-7455

donnerstags, ab
19.02.2026,
17:30 - 19:00,
12 Kurstage
92,60 €
inkl. 30,00 € Raummiete
Schalksmühle,
Yogakurs-Raum,
Unterm Eichholz 29
(Heedfeld)
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: bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und
Wollsocken.



Hatha-Yoga

Für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Nr. 7411

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke/Isomatte und Wollsocken.

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 in Fitnessbetrieben.

In den klar strukturierten Ausbildungsunterlagen finden Sie Anleitungen für Ihre künftigen Yogastunden.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke, Wollsocken, Yogamatte, Yogagurt und Klotz.

26F-7456

freitags, ab 20.02.2026,

15:00 - 16:30,

12 Kurstage

102,90 €

inkl. 33,35 € Raummiete

Schalksmühle,

Yogakurs-Raum,

Unterm Eichholz 29

(Heedfeld)

Marion Schneider-

Hengstenberg

26F-7461

samstags und sonntags

17.01., 18.01.

28.02., 01.03.

28.03., 29.03.

25.04., 26.04.

09.05., 10.05.

jeweils von

09:00 bis 17:00

1.650,00 €

(Ratenzahlung möglich)

Herscheid,

Bildungszentrum

Rahlenberg

Daniela Heggemann,

Fatima Mielisch

7

Gesundheitspraxis





„Schütz’ das, was dir wichtig ist.“

Dein Partner, wenn es
um Versicherungen geht.

Stephan Jatzkowski

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

PROVINZIAL 

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



Wirbelsäulengymnastik

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 dem Arzt sprechen.

26F-8001

montags, ab 02.02.2026,
17:00 - 17:45,
12 Kurstage
33,80 €
Halver, Anne-Frank-
Gymnasium, Turnhalle
Christiane Esser

Wirbelsäulengymnastik

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: Woldecke, großes Handtuch und Hallenschuhe mit heller Sohle.

26F-8002

dienstags, ab
03.02.2026,
09:00 - 09:45,
12 Kurstage
50,60 €
inkl. 16,80 € Raummiete
Kierspe, Vitalis,
Fr.-Ebert-Straße 294
Christiane Esser

Wirbelsäulengymnastik

Inhalt siehe Nr. 8001
Interessenten mit Vorschäden sollten vor der Anmeldung ihren Arzt befragen.
Mitzubringen: Woldecke, großes Handtuch und Hallenschuhe mit heller Sohle.

Wirbelsäulengymnastik

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

Wirbelsäulengymnastik

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

Wirbelsäulengymnastik

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

Wirbelsäulengymnastik

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

26F-8003

montags, ab 02.02.2026,
17:15 - 18:15,
12 Kurstage
43,40 €
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Dörthe Engelbertz

26F-8004

freitags, ab 06.02.2026,
10:00 - 10:45,
15 Kurstage
62,00 €
inkl. 21,00 € Raummiete
Kierspe,
Sportshouse4U,
Kölner Str. 159
Diana Opaterny

26F-8005

dienstags, ab
03.02.2026,
17:45 - 18:30,
12 Kurstage
33,80 €
Meinerzhagen,
Schule Auf der Wahr
Jennifer Schorr

26F-8006

donnerstags, ab
05.02.2026,
17:00 - 17:45,
12 Kurstage
33,80 €
Kierspe, Gesamtschule
Christiane Esser

8

Gesundheitsstudio



Aktiv und Gesund

Mit unserem Programm „Aktiv und gesund“ bieten wir Kurse zur Steigerung der Muskelkraft, Flexibilität und Koordination. Sie lernen, wie Sie Ihren Körper fit halten, entlasten und so trainieren, dass manche Erkrankung im Vorfeld vermieden werden kann. Auch ein motivierendes Herz- Kreislauf-Training 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 vor einer Kursanmeldung immer mit Ihrem Arzt sprechen.

26F-8101

montags, ab 02.02.2026,
08:45 - 09:30,
15 Kurstage
62,00 €
inkl. 21,00 € Raummiete
Kierspe, Sportshouse4U,
Kölner Str. 159
Diana Opaterny

Osteoporose-Gymnastik

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: Hallenschuhe mit heller Sohle, legere Kleidung.

26F-8102

montags, ab 02.02.2026,
19:00 - 20:00,
15 Kurstage
53,00 €
Halver, Anne-Frank-
Gymnasium, Turnhalle
Leandra Etterich

Fitness- und Gesundheitssport

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

Fitness- und Gesundheitssport

Inhalt siehe Nr. 8102

Mitzubringen: Isomatte, feste Sportschuhe, legere Kleidung.

Easy-Step

Easy Step ist ein Step-Aerobic-Kurs, der sich an alle richtet, die sich gerne zu Musik bewegen. Einfache Schritt-kombinationen sorgen für gute Laune und ermöglichen ein gesundes und abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training, das nicht nur die Muskulatur stärkt, sondern auch die Koordination schult.

Mitzubringen: feste Turnschuhe und Getränk.

Fatburner und Bodystyling

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: feste Turnschuhe und Getränk.

Hinweis: der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

BBP und Faszientraining

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. Mit einer angenehmen Entspannungsübung beenden wir den Kurs.

Mitzubringen: feste Sportschuhe, Isomatte, Getränk.

Hinweis: der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

26F-8103

montags, ab 02.02.2026,
20:00 - 21:00,

15 Kurstage

53,00 €

Halver, Anne-Frank-
Gymnasium, Turnhalle
Leandra Etterich

26F-8104

mittwochs, ab

04.02.2026,

16:00 - 16:45,

12 Kurstage

50,60 €

inkl. 16,80 € Raummiete
Kierspe,
Sportshouse4U,
Kölner Str. 159
Jennifer Schorr

26F-8105

dienstags, ab

03.03.2026,

18:15 - 19:00,

15 Kurstage

41,00 €

Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Sonja Wortmann

26F-8106

dienstags, ab

03.03.2026,

19:15 - 20:00,

15 Kurstage

41,00 €

Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Sonja Wortmann



26F-8107

dienstags, ab
21.07.2026,
18:30 - 19:30,
6 Kurstage
24,20 €
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg
Sonja Wortmann

Bodystyling

Sommer VHS

Es erwartet dich eine sommerlich effektive Mischung aus Kraftausdauertraining mit Hanteln, Bändern und Co. Auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht fördern und fordern die Kraft und Koordination.

Das alles immer mit Spaß und motivierender Musik!
Mitzubringen: feste Sportschuhe, Isomatte, Getränk.

Kraft-, Cardiotraining

26F-8201

montags, ab 02.02.2026,
18:00 - 19:30,
10 Kurstage
58,00 €
inkl. 5,00 €
Gerätepauschale
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Jan Lienenkämper

Funktionelles Krafttraining

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: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Trainingsmatte.

26F-8202

montags, ab 02.02.2026,
19:30 - 21:00,
10 Kurstage
58,00 €
inkl. 5,00 €
Gerätepauschale
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Jan Lienenkämper

Funktionelles Krafttraining

Inhalt siehe Nr. 8201

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Trainingsmatte.

Funktionelles Krafttraining

Inhalt siehe Nr. 8201

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Trainingsmatte.

26F-8203

mittwochs, ab
04.02.2026,
18:00 - 19:30,
15 Kurstage
82,00 €
inkl. 5,00 €
Gerätepauschale
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Jennifer Pettke

Funktionales Krafttraining

Inhalt siehe Nr. 8201

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Trainingsmatte.

26F-8204

mittwochs, ab
04.02.2026,
19:30 - 21:00,
15 Kurstage
82,00 €
inkl. 5,00 €
Gerätepauschale
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Jennifer Pettke

Gestärkt ins Wochenende

Dieser Kurs ist ein ganzheitliches Fitnessstraining für Körper und Geist. Er richtet sich an alle, die ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit durch gezielte Übungen verbessern möchten. Durch einen ausgewogenen Mix aus Kraft- und Herzkreislauf-Übungen wird der gesamte Körper in Schwung gebracht. Wir arbeiten sowohl an den kleinen tiefliegenden Muskeln, als auch an den großen Muskelgruppen und setzen dafür Intervalltraining und Tabata (kurze Trainingseinheiten mit hoher Belastung, gefolgt von kurzen Ruhepausen) ein. Auch Kleingeräte kommen gerne mal zur Unterstützung dazu. Mitzubringen: feste Schuhe, Gymnastikmatte und ein Getränk.

26F-8205

freitags, ab 06.02.2026,
16:30 - 18:00,
15 Kurstage
119,00 €
inkl. 42,00 € Raummiete
Schalksmühle,
Jahnturnhalle,
Friedhofstr. 16
Jennifer Pettke

8

Gesundheitsstudio



Tanz

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 Indoor Cyclen bis hin zu Bogenschießen und Selbstverteidigung bietet für jeden etwas.

26F-8301

montags, ab 02.02.2026,
17:45 - 19:15,
15 Kurstage
77,00 €
Schalksmühle,
Feuerwehrgerätehaus
Christa Janssen

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, da dieser Kurs nicht für Anfänger/innen geeignet ist.

26F-8302

dienstags, ab
03.02.2026,
17:00 - 18:30,
8 Kurstage
43,40 €
Meinerzhagen,
Schule Auf der Wahr
Irmhild Scholdan

Line Dance 50+

Line Dance, eine Tanzform, bei der die Tänzer vor- und nebeneinander tanzen, erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Wir tanzen zu Country Musik, aktuellen Hits und Oldies. Beliebt sind auch Tänze zu irischer Musik. Die Melodie unterstützt die Tanzschritte und gibt uns Freude an der Bewegung. Wenn alle im Gleichklang tanzen, dann fühlt sich auch eine Gruppe von Einzeltänzern verbunden. Nebenbei ist Tanzen die beste Möglichkeit, sich vor Alzheimer zu schützen. Wir beginnen mit übersichtlichen Schrittfolgen, denn Tanzen soll vor allem Spaß machen. Mitmachen kann jeder, der ein wenig Taktgefühl und Rhythmus besitzt. Schuhe mit einer Sohle, die gut gleitet, sind empfehlenswert.

Tänze aus Südosteuropa

Wir tanzen im Kreis zu ganz unterschiedlicher Musik, mal temperamentvoll – fröhlich, mal melancholisch – einfühlsam. Die Schritte spiegeln die Musik wieder, und die Musik trägt uns durch den Tanz.

Tanzen tut der Seele gut, sorgt für Entspannung und macht uns mobil. Jeder Tanz hat seine eigenen Schrittfolgen, seinen eigenen Rhythmus. Wir lernen die Schritte und genießen die Musik. Dabei schulen wir unsere Koordination, das Gleichgewicht und auch das Gedächtnis. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Flache Schuhe, die gut gleiten, damit man auch drehen kann, sind von Vorteil.

Fitness & dance with the hula hoop

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. Den Reifen am Bauch halten zu können, ist von Vorteil, doch keine Bedingung, um am Kurs teilzunehmen. Das Know-How des Bauchhoopings wird in den ersten Stunden vermittelt und in jeder Stunde wiederholt und erweitert. Fortgeschrittene Hoopies verbessern ihre Koordination und stärken ihre Körpermitte dank verschiedener Bewegungsabläufe beim Hullern.

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 kann mitgebracht werden. Die Trainerin stellt auch Reifen für die Stunde zur Verfügung.

Hinweis: bitte eng anliegende Kleidung sowie Sportschuhe tragen.

26F-8303

dienstags, ab
14.04.2026,
17:00 - 18:30,
3 Kurstage
19,40 €
Meinerzhagen,
Schule Auf der Wahr
Irmhild Scholdan

26F-8310

mittwochs, ab
18.02.2026,
19:00 - 20:00,
12 Kurstage
43,40 €
Kierspe, Gesamtschule
Laure Hofmann

08

Gesundheitsstudio



26F-8320

montags, ab 02.02.2026,
19:30 - 20:15,
15 Kurstage
41,00 €
Halver, Lindenhofschule
Vicky Xenitidou

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.

26F-8321

donnerstags, ab
05.02.2026,
20:00 - 21:00,
15 Kurstage
53,00 €
Halver, Anne-Frank-
Gymnasium,
Gymnastikraum
Vicky Xenitidou

Zumba® Fitness

Inhalt siehe Nr. 8320
Mitzubringen: Handtuch und Getränk.

26F-8322

Montag, 02.02.2026,
18:00 - 19:00
Schalksmühle,
Jahnturnhalle,
Friedhofstr. 16
Mila Kastratovic

Zumba® Fitness Schnupperkurs

Inhalt siehe Nr. 8320
Mitzubringen: Handtuch und Getränk.
Hinweis: diese Veranstaltung ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

26F-8323

montags, ab 23.02.2026,
18:00 - 19:00,
12 Kurstage
65,80 €
inkl. 22,40 € Raummiete
Schalksmühle,
Jahnturnhalle,
Friedhofstr. 16
Mila Kastratovic

Zumba® Fitness

Inhalt siehe Nr. 8320
Mitzubringen: Handtuch und Getränk.

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

Zumba® Gold Schnupperkurs

Inhalt siehe Nr. 8324

Mitzubringen: Handtuch und Getränk.

Hinweis: diese Veranstaltung ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

Zumba® Gold

Inhalt siehe Nr. 8324

Mitzubringen:

Handtuch und Getränk



26F-8324

dienstags, ab

03.02.2026,

17:00 - 18:00,

15 Kurstage

53,00 €

Halver, Anne-Frank-

Gymnasium,

Gymnastikraum

Vicky Xenitidou

26F-8325

Donnerstag, 05.02.2026,

18:00 - 19:00

Kierspe, Gesamtschule

Vicky Xenitidou

26F-8326

donnerstags, ab

26.02.2026,

18:00 - 18:45,

12 Kurstage

33,80 €

Kierspe, Gesamtschule

Vicky Xenitidou

8

Gesundheitsstudio



.....
Spezielle Sportarten

26F-8401

.....
donnerstags,
ab 05.02.2026,
18:30 - 21:00,
6 Kurstage
88,00 €
zzgl. 15,00 €
Materialkosten vor Ort
Schalksmühle, Injoy,
Volmestr. 51
Uwe Hoffmann

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

Der Kursleiter ist mehrfacher Deutscher Meister im Traditionellen Bogenschießen.

Hinweis: Diese Veranstaltung ist nicht ermäßigbar.

26F-8402

.....
donnerstags,
ab 11.06.2026,
18:30 - 21:00,
6 Kurstage
88,00 €
zzgl. 15,00 €
Materialkosten vor Ort
Schalksmühle, Injoy,
Volmestr. 51
Uwe Hoffmann

Traditionelles Bogenschießen

Basiskurs

Inhalt siehe Nr. 8401

Die Ausrüstung wird gestellt. Wer bereits eine eigene Ausrüstung hat, sollte diese jedoch mitbringen.

Mitzubringen: Hallenschuhe.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Der Kursleiter ist mehrfacher Deutscher Meister im Traditionellen Bogenschießen.

Hinweis: Diese Veranstaltung ist nicht ermäßigbar.

Hallenfußball

Einführungskurs

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: Hallensportschuhe mit heller Sohle und legere Kleidung.

Selbstverteidigung

Für fitte Senioren/innen

Dieser überwiegend praxisorientierte Kurs vermittelt die Grundlagen realistischer und effektiver Selbstverteidigung. Die stilübergreifende Lernmethodik berücksichtigt die körpereigenen Fähigkeiten und ermöglichen so einen schnellen Lernerfolg. Geübt werden visuelle Früherkennung der Gefahr, Griffvermeidung, Griffbefreiung und Schlagtechniken. Der theoretische Unterricht beinhaltet die Auslegung der Notwehrgesetze, sowie das richtige Verhalten in einer Ernstfall-Situation.

Trainingsmaterial wie z.B. Schlagpolster werden gestellt. Von Vorteil ist ein allgemein guter Gesundheits- und Fitnesszustand.

Trainingskleidung ist eine lange Hose, T-Shirt und leichte Hallenschuhe.

Nordic Walking

Nordic Walking ist mehr als Spazierengehen mit Stöcken – es ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Herz-Kreislauf-System stärkt, die Muskulatur kräftigt und Stress abbaut.

Bei diesem Angebot lernen Sie die Grundlagen der Technik kennen und erfahren, wie Sie Ihre Haltung, den Stockeinsatz und Ihren Rhythmus verbessern können.

Der Kurs ist geeignet sowohl für Menschen, die mit Nordic Walking beginnen möchten als auch für Walkende, die ihre Technik verbessern und ihr Training effektiver gestalten wollen.

Mitzubringen: Nordic Walking Stöcke

Hinweis: sollte wetterbedingt der Termin ausfallen, wird die Veranstaltung am 25.04.26 stattfinden.

26F-8403

montags, ab 13.04.2026,
19:15 - 20:45,
10 Kurstage
54,30 €
inkl. 1,30 € Ballgeld
Herscheid, Bergstr. 9;
Sporthalle Rahlenberg
Tim Gerke

26F-8404

dienstags, ab
03.02.2026,
10:00 - 11:30,
18 Kurstage
91,40 €
Meinerzhagen,
Genkeler Str. 24a,
Gymnastikraum
Norbert Nathaniel

26F-8501

Samstag, 18.04.2026,
10:00 - 12:15
12,20 €
Treffpunkt: Kierspe,
VHS-Geschäftsstelle
Bärbel Weber

8

Gesundheitsstudio



26F-8502

mittwochs, ab
15.04.2026,
17:30 - 19:30,
6 Kurstage
43,40 €
Treffpunkt:
Rahlenberg-Schule
Dörthe Engelbertz

After Work Wandertreff

After Work Walking/Wanderung ist ein Feierabend-Walking/Wandertreff mit kleinen Rückenübungen. Bei dieser abendlichen Wanderung genießen wir die herrliche Landschaft von Herscheid. Dabei können Sie die Strapazen des Tages hinter sich lassen. Die Wanderungen sind geplant für eine Strecke von 6-8 km entsprechend einer Gehzeit von 1,5 bis 2 Stunden. Die Touren können von jedem bewältigt werden, der mehr oder weniger regelmäßig Kurzwanderungen unternimmt. Das Tempo orientiert sich an der Gruppe. Es werden immer wieder kurze Pausen zum Verschnaufen, Schauen und Trinken eingelegt. Wir „rasen“ nicht blind durch die Gegend, sondern wollen unsere herrliche Landschaft in der angenehmen Stimmung der langsam hereinbrechenden Nacht erleben. Ein idealer Ausgleich nach der Unruhe und Hektik eines stressigen Arbeitstages.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und Walkingstöcke.

Hinweis: die Veranstaltung findet bei jeder Wetterlage statt.

Bootsführerscheine

26F-8701

Montag, 02.02.2026,
19:00 - 20:30
gebührenfrei
Meinerzhagen,
SZ Rothenstein
Ralph Sonnabend

Infoabend zum Segelkursprogramm

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.

Hinweis: diese Veranstaltung ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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, seemannisches 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.

26F-8702

montags, ab 16.02.2026,
19:00 - 21:15,
9 Kurstage
69,80 €
zzgl. Materialkosten
vor Ort
Meinerzhagen,
SZ Rothenstein
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 Nr. 8701) besprochen.

26F-8703

dienstags, ab
17.02.2026,
19:00 - 21:15,
15 Kurstage
113,00 €
zzgl. Materialkosten
vor Ort
Meinerzhagen,
SZ Rothenstein
Ralph Sonnabend

8

Gesundheitsstudio





Zeichnen
Malen
Gestalten
Schneidern
Kochen



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

.....

Malen, Papiergestaltung

26F-9001K

.....

mittwochs, ab
04.02.2026,
19:00 - 20:30,
7 Kurstage
75,00 €
zzgl.
Materialkosten vor Ort.
Kierspe, Kunststudio
Ultrabunt,
Friedr.-Ebert-Str. 296
Oksana Walter

Malen und Zeichnen für Anfänger/innen

Sie möchten Linien und Formen mit spitzem Werkzeug wie Stift oder Zeichenkohle zeichnen, oder Flächen mit flüssigen oder pastosen Farben und breitem Werkzeug wie Pinsel malen, wissen aber nicht so recht wie? Dann „trauen“ Sie sich in die Welt des Malens und Zeichnens mit verschiedenen Arten und Techniken und geben Ihrem künstlerischen Können eine Gelegenheit sich zu entfalten. Mitzubringen: Zeichenblock A4 und Aquarellpapier A4. Hinweis: weitere Materialien können Sie im Kurs erwerben.

26F-9002

.....

donnerstags, ab
05.02.2026,
18:00 - 20:15,
6 Kurstage
48,20 €
zzgl. 15,00 €
Materialkosten vor Ort.
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Melanie Vedder

Erstellen Sie ein Kreativ-Journal

In diesem Kurs erstellen wir Schritt für Schritt ein komplettes DIN A5-Journal mit einfacher Heftbindung. Dieses werden wir nach Ihren eigenen Wünschen individuell gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind: Schere, Zwirn, stabile Nähnadel und feste Klammern zum Fixieren des Papiers, ein Falzbein (alternativ einen großen Esslöffel), ggf. besonderes Papier/Papierreste, Farben, Spitzen, usw. zur Dekoration Ihrer Seiten. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Gerne bin ich bei der Auswahl bereits im Vorfeld behilflich. Eine kleine Auswahl an Stempel, Stanzen, Perlen, Spitzen u.a. sind vorhanden und können gerne genutzt werden. Pappe für die Covergestaltung und Papier für die Innenseiten, das mit Ihren eigenen Materialien dekoriert wird, bekommen Sie im Kurs. Einige Beispiele finden Sie bei Instagram unter dem Namen @mellies_journals

9

Atelier



Comics im Manga-Stil

Zeichnen für (junge) Fans der Szene
Sie möchten gerne Comics im Manga-Stil zeichnen? Die Trend-Comics aus Japan sind auch aus unserer westlichen Popkultur nicht mehr weg zu denken. In diesem Kurs lernen Sie die technischen Grundlagen zu Proportionen, Perspektive und Storyboarding. Sie erfahren, was eine gute Geschichte ausmacht und wie Sie Ihren Figuren Leben verleihen.

Mitzubringen: gewöhnlicher Zeichenblock A4, Bleistift und Radiergummi. Weitere Materialien können Sie im Kurs erwerben.

Hinweis: die Teilnahme für Personen zwischen 16 und 21 Jahren ist gebührenfrei - ein Nachweis ist vorzulegen.

Bildgestaltung mit Filzwolle und anderen textilen Naturfasern

Filzwolle ist ein wunderbares Material um Bilder mit lebendiger Struktur zu gestalten. In diesem Kurs entstehen aus Wolle und anderen natürlichen Textilfasern (die z.T. aus abgelegter Kleidung stammen können), Werke vom abstrakten Motiv bis zur Landschaft. Wir arbeiten in Nassfilztechnik und lassen die verschiedenen Materialien durch das Filzen zu individuellen Bildkompositionen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Material, wie z.B. Filzwolle, Garne, Wollreste u.ä. kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Mitzubringen: ein Handtuch, ein Stück Seife und eine scharfe Schere.

Holzschnitzen und Fassen

Der Kurs eignet sich für alle, die Interesse am Gestalten mit Holz haben und Fertigkeiten im Umgang mit diesem Material erwerben möchten. Kerbschnitzarbeiten, Reliefs, kleine Plastiken und Gebrauchsgegenstände können hergestellt werden. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Holzarten und unterschiedliche Schwierigkeiten in der Bearbeitung kennen.

Zur weiteren Ausgestaltung der Schnitzarbeiten werden Kenntnisse im Fassen - die Holzarbeiten farbig gestalten - vermittelt. Die Werkzeug-Grundausrüstung, die am ersten Abend vorgestellt wird, besteht fast ausschließlich aus wenigen Schnitzseisen bzw. -messern.

26F-9003K

montags, ab 13.04.2026,
18:00 - 19:30,

6 Kurstage

65,00 €

zzgl.

Materialkosten vor Ort.
Kierspe, Gesamtschule
Anja Di Paolo

Gestalten

26F-9004

dienstags, ab

10.03.2026,

19:00 - 21:15,

3 Kurstage

26,60 €

Meinerzhagen,
VHS-Seminarraum
über TuS-Sporthalle
Michaela Krstic

26F-9101

dienstags, ab

03.02.2026,

18:00 - 19:30,

10 Kurstage

53,00 €

Meinerzhagen,
SZ Rothenstein
Joachim Piel

9

Atelier



26F-9102

freitags, ab 23.01.2026,
17:30 - 20:30,
4 Kurstage
43,40 €
zzgl. 40,00 €
Material- und
Brennkosten vor Ort.
Schalksmühle,
Primusschule
Beate Giebel-Schlieck

Töpfern - ein Kunsthandwerk

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Ton mit den Händen zu formen ist eine der ältesten, handwerklichen Techniken. Mit Tips und Orientierungshilfen soll den Teilnehmenden die Möglichkeit geboten werden, Erfahrungen im Umgang mit Ton zu sammeln.
Nach dem ersten Brand gilt es die Werkstücke zu glasieren und abermals zu brennen. In gemeinschaftlicher Runde erfolgreich Objekte zu gestalten und Misserfolge schneller zu überwinden ist das Ziel dieses Kurses.
Das Material ist pro Person mengenbegrenzt, die Materialkosten sind vor Ort zu entrichten.
Mitzubringen: Nudelholz, Zeitung, Küchenmesser, Pinsel und falls vorhanden Modellierhölzer.

26F-9103

Samstag, 21.03.2026,
10:00 - 13:45
17,00 €
zzgl. 35,00 €
Materialkosten vor Ort.
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Carolyn Stolz

Osterkranz mit Trockenblumen

Die schönste Einstimmung auf die wunderschöne Osterzeit ist doch einen Frühlingskranz (Osterkranz) selbst zu binden.
Dann dürfen Sie heute Ihren Kranz mit bunten Trockenblumen und österlichen Zweigen und Accessoires selbst gestalten, ob einen Türkranz, Wandkranz oder als Tischdekoration, alles wird zu einem wunderschönen Blickfang. Sie können die Osterzeit mit diesem Kranz ganz individuell und besonders gestalten.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Hilfe und Tipps bekommen Sie im Kurs, ebenso schöne Blüten, Gräser und Zweige, sowie auch die benötigten Werkzeuge und Wickelunterlagen.
Genießen Sie diese Auszeit und das kreative Tun.
Hinweis: Anmeldeschluss ist der 6. März - eine kostenfreie Abmeldung nach diesem Termin ist nicht mehr möglich.

9

Atelier



Flowerhoop - ein blumiger Workshop für etwas Me-time

Sie wünschen etwas mehr Me-time, oder suchen eine Geschenkidee oder haben Interesse an einer gemeinsamen Aktivität mit Freunden, oder auch anderen?

Dann dürfen Sie heute Ihren sommerlichen Flowerhoop (Trockenblumenkranz) selbst gestalten, symmetrisch oder asymmetrisch, Ton in Ton oder bunt ganz nach Ihren eigenen Vorstellungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Hilfe und Tipps bekommen Sie im Kurs, ebenso schöne Trockenblumen und Accessoires, sowie auch die benötigten Werkzeuge und Wickelunterlagen.

Hinweis: Anmeldeschluss ist der 24. April - eine kostenfreie Abmeldung nach diesem Termin ist nicht mehr möglich.

Dekoratives Raysin-Gießen

Sie möchten Ihr Zuhause dekorieren oder selbstgemachte Geschenke herstellen? Wie wäre es, wenn Sie dieses mit Dekostücken aus Raysin machen - z.B. Ostermotive? Raysin ist eine weiße lufthärtende Masse, die direkt eingefärbt oder auch nach dem Durchtrocknen zu Hause angemalt werden kann. Erste Ergebnisse gibt es bereits nach 30 Minuten, so dass an diesem Abend mehrere Stücke gegossen werden können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: größerer Becher wie z.B. 1 kg Joghurtbecher, Schneebesen, Küchenwaage und ggf. Acrylfarbe (wenn Sie Ihr Dekostück in einer anderen Farbe gießen möchten), Zeitungspapier zum Auslegen.

Nähen - Grundlagen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Angefangen bei Stoffen und Materialien über unterschiedliche Nähtechniken bis hin zum Einnähen eines Reißverschlusses, hier lernen Sie die Grundlagen des Nähens.

An jedem Abend gibt es eine theoretische Einführung in das jeweilige Thema. Anschließend wird es praktisch eingeübt an einem kleinen Nähprojekt.

Dieser Kurs ist auch für Geübte geeignet, die ihre Nähkenntnisse auffrischen wollen.

Mitzubringen: funktionstüchtige Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähgarn, Stoff- und Papierschere, Bleistift, Maßband und ein Geodreieck, evtl. Baumwollwebware.

Hinweis: Stoffe für das erste Nähprojekt können auch am ersten Abend erworben werden.

26F-9104

Samstag, 09.05.2026,
10:00 - 13:45
17,00 €
zzgl. 25,00 €
Materialkosten vor Ort.
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Carolin Stolz

26F-9105

Donnerstag, 19.03.2026,
18:00 - 20:15
12,20 €
zzgl. 15,00 €
Materialkosten vor Ort.
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum
Melanie Vedder

Nähen

26F-9201

montags, ab 27.04.2026,
18:00 - 21:00,
8 Kurstage
81,80 €
Kierspe, Gesamtschule
Sandra Winkel

9

Atelier



26F-9202

montags, ab 02.02.2026,
18:00 - 21:00,
8 Kurstage
81,80 €
Kierspe, Gesamtschule
Sandra Winkel

Nähen - Grundlagen Bekleidung

Erste Nähkenntnisse sind erforderlich!

Um ein Kleidungsstück zu nähen ist das Maßnehmen ebenso wichtig wie das Aussuchen des richtigen Schnittmusters. In diesem Kurs lernen Sie das richtige Maßnehmen, Aufbau und Anwendung eines Schnittmusters sowie die Grundlagen der Verarbeitung von Maschenware. Dabei erstellen Sie zunächst Ihr eigenes Schnittmuster für ein T-Shirt nach Ihren Maßen und lernen so den Grundaufbau eines Schnittmusters. Anschließend Nähen Sie Ihr eigenes, passgenaues T-Shirt.

Mitzubringen: funktionstüchtige Nähmaschine (am ersten Abend nicht erforderlich), Verlängerungskabel, Nähgarn, Stoff- und Papierschere, Bleistift, Maßband und ein Geodreieck.

Hinweis: wichtig ist die Anwesenheit am ersten Abend, da hier mit der Schnitterstellung begonnen wird.

Kochen

Bei kurzfristiger Verhinderung bitten wir Sie sich abzumelden; die VHS-Geschäftsstelle ist täglich ab 9:00 Uhr, montags bis donnerstags bis 16:00, mittwochs sogar bis 17:30 Uhr und freitags bis 12:00 Uhr besetzt.

Die Dozentinnen und Dozenten investieren viel Zeit und Mühe in den Wareneinkauf. Sie gehen in Vorlage und legen die Lebensmittelkosten erst im Kurs um. So können wir gemeinsam vermeiden, dass unnötig Kosten entstehen und ggf. Lebensmittel im Müll landen.

Wichtiger Hinweis zu Kochkursen: Die Teilnahme an Kochkursen ist grundsätzlich erst ab 16 Jahren möglich; unter 16-Jährige können nur teilnehmen, wenn eine erwachsene Person am Kurs mit teilnimmt.

Antientzündliche Ernährung

In diesem Koch-Workshop schauen wir uns zunächst die Theorie ein wenig an. Was bedeuten Entzündungen im Körper? Welche Lebensmittel fördern Entzündungen und welche reduzieren sie? Was sind Mikronährstoffe und wie können sie gezielt eingesetzt werden. Nach der Theorie erfolgt natürlich die leckere Praxis. Wir stellen verschiedene Gerichte mit entzündungshemmender Wirkung her, die anschließend auch gemeinsam gegessen werden. Dabei werden Sie sehen und schmecken, wie einfach und lecker eine antientzündliche Ernährung sein kann, die zusätzlich noch Ihrem Körper guttut.

Mitzubringen: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.

Hinweis: bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

26F-9301

Samstag, 18.04.2026,
10:15 - 15:00
19,40 €
zzgl. 20,00 €
Lebensmittelumlage vor Ort.
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum,
Lehrküche
Daniela Renneckendorf

Pflanzlich. Proteinreich. Powerfood

Richtige Ernährung für mehr Fitness

Wie sieht Ernährung aus, die den Körper wirklich unterstützt, beim Training, im Alltag und in der Regeneration? In diesem interaktiven Workshop wird fundiertes Wissen rund um eine vollwertige, proteinreiche und gesunde Sporternährung, mit Fokus auf pflanzlichen Eiweißquellen vermittelt. Und weil Theorie alleine nicht satt macht, geht es gemeinsam in die Küche: Wir zaubern ein paar einfache und leckere Speisen, die perfekt in einen aktiven Lebensstil passen. Ideal für alle, die wissen möchten, wie man Sport und Genuss clever verbindet.

Mitzubringen sind: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.

Hinweis: bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

26F-9302

Samstag, 25.04.2026,
10:00 - 13:00
12,20 €
zzgl. 15,00 €
Lebensmittelumlage vor Ort.
Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum,
Lehrküche
Jennifer Pettke

9

Atelier



26F-9303

freitags, ab 27.02.2026,
17:00 - 20:00,
4 Kurstage
50,60 €
zzgl. 45,00 €
Lebensmittelumlage
vor Ort.
Schalksmühle,
Primusschule,
Lehrküche
Rachel Voß

Genuss kochen für die Knochen

Von Arthrose sind viele Menschen betroffen. Die Schmerzen beeinflussen den Alltag und mindern die Lebensqualität. Durch eine Ernährungsumstellung kann Besserung, mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit erzielt werden. Der Kochkurs bietet Hilfe für eine Ernährungsumstellung. Der Kurs erstreckt sich über 4 Abende. Der erste Abend findet im 8Giebel in Schalksmühle statt. Dort erhalten Sie Informationen über die Ursache der Arthrose und erfahren, was Sie selbst tun können, um Ihr Krankheitsbild zu bessern und die Symptome zu verringern.

Für diesen Abend ist ein gemeinsames vegetarisches Abendessen geplant, bei dem noch offene Fragen beantwortet werden. Die Speisen werden von der Kursleiterin mitgebracht.

An den folgenden Kochabenden, die in der Lehrküche der Primusschule Schalksmühle stattfinden, bereiten wir leckere, „gelenkfreundliche“ Gerichte zu – von der Vorspeise bis zum Dessert und genießen diese gemeinsam. Mitzubringen: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.

Hinweis: Die Lehrküche befindet sich im unteren Schulgebäude am unteren Eingang.

Bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

26F-9304

Montag, 23.03.2026,
17:45 - 21:30
17,00 €
zzgl. 12,00 €
Lebensmittelumlage
vor Ort.
Schalksmühle,
Primusschule,
Lehrküche
Dr. Aysegül Altun

Kochen mit Hülsenfrüchten

„Bombastische Proteinquellen“

Hülsenfrüchte sind Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranreifen und sowohl als frische, als auch getrocknete Variante vielseitig verarbeitet werden können und als leckere und sättigende Mahlzeit eine eiweißreiche Ernährung ermöglichen.

Erbsen, Kichererbsen, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Lupinen bieten pflanzliche Proteine, sind voller Ballaststoffe, beinhalten Vitamine und Mineralstoffe und können als sekundäre Pflanzenstoffe antioxidative Wirkung haben. Auf dem Programm stehen Salate, Eintöpfe, Currys, vegetarische Patties, Pürees und sogar eine Süßspeise.

Mitzubringen: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.

Hinweis: bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

9

Atelier



Kochen mit Wildkräutern

Was viele sonst nur vom Wegesrand kennen, kommt heute in die Küche. Brennessel, Giersch und Co. sind gesunde Wildkräuter, die in keiner Küche fehlen sollten. Gemeinsam bereiten wir aus Kräutern der Saison ein Drei-Gänge-Wildkräutermenü zu.

Mitzubringen: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.

Hinweis: bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

„sawaddee 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 Sate (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.

Mitzubringen: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.

Hinweis: bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

„sawaddee kha!“

Ein Gruß aus der thailändischen Küche

Inhalt siehe Nr. 9306

Mitzubringen: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.

Hinweis: bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

26F-9305

Mittwoch, 15.04.2026,

17:00 - 20:00

14,60 €

zzgl. 13,00 €

Lebensmittelumlage
vor Ort.

Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum,
Lehrküche

Katrin Homburg

26F-9306

Freitag, 20.02.2026,

18:00 - 21:45

17,00 €

zzgl. 18,00 €

Lebensmittelumlage
vor Ort.

Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum,
Lehrküche

Jintana Schwing

26F-9307

Freitag, 12.06.2026,

18:00 - 21:45

17,00 €

zzgl. 18,00 €

Lebensmittelumlage
vor Ort.

Halver, VHS im
Lern- und
Begegnungszentrum,
Lehrküche

Jintana Schwing

9

Atelier



26F-9308

Donnerstag, 26.03.2026,
18:00 - 21:45
17,00 €
zzgl. 18,00 €
Lebensmittelumlage
vor Ort.
Schalksmühle,
Primusschule,
Lehrküche
Jihan Kurdi

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: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.
Hinweis: Die Lehrküche befindet sich im unteren Schulgebäude am unteren Eingang.
Bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

26F-9309

Donnerstag, 26.02.2026,
18:00 - 21:45
17,00 €
zzgl. 25,00 €
Lebensmittelumlage
vor Ort.
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg, Lehrküche
Lisa Resinek

Sushi

Klassiker der japanischen Kochkunst

Lernen Sie, wie der Klassiker der japanischen Küche zubereitet wird... Maki, Nigiri oder Temaki gelingen leicht mit der richtigen Technik. Egal ob vegetarisch oder mit Fisch – Sushi ist immer ein besonderer Genuss.
Mitzubringen: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.
Hinweis: bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

26F-9310

Donnerstag, 12.03.2026,
18:00 - 21:45
17,00 €
zzgl. 25,00 €
Lebensmittelumlage
vor Ort.
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg, Lehrküche
Lisa Resinek

Japanisches Street Food

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise in das Herz von Japan! Gemeinsam kochen wir Gerichte, die man auf den belebten Märkten in Tokio, Osaka oder Kyoto findet. Dabei lernen Sie traditionelle Zutaten kennen und bekommen praktische Tricks, damit die Gerichte auch zu Hause gelingen. Auf dem Menü stehen z.B. herzhaftes Okonomiyaki (japanische Pfannkuchen) und köstliche Nikuman (gedämpfte Teigtaschen).
Mitzubringen: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.
Hinweis: bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

9

Atelier



Britische Küche

Serien wie Downton Abbey und die Bridgertons zeigen es: die britische Küche ist besser als ihr Ruf. Entdecken Sie eine Küche, die geprägt ist von einer jahrhundertealten Tradition, Komfort und überraschenden Aromen. Es wird lecker und very British!

Mitzubringen: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.

Hinweis: bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

26F-9311

Donnerstag, 16.04.2026,
18:00 - 21:45

17,00 €

zzgl. 17,00 €

Lebensmittelumlage
vor Ort.

Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg, Lehrküche
Lisa Resinek

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: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.

Hinweis: Die Lehrküche befindet sich im unteren Schulgebäude am unteren Eingang.

Bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

Die einzelnen Termine finden Sie auf der Homepage - monatlicher Kurs.

26F-9312

mittwochs, ab

11.02.2026,

18:00 - 21:45,

6 Kurstage

77,00 €

zzgl. 18,00 €

Lebensmittelumlage
pro Abend, vor Ort.

Schalksmühle,
Primusschule, Lehrküche
Sandra Diergardt

9

Atelier



26F-9313

Samstag, 07.02.2026,
10:00 - 17:00
26,60 €
zzgl. 20,00 €
Lebensmittellage
vor Ort.
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg, Lehrküche
Anja Rosenau

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: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.
Hinweis: bei Nichtteilnahme behalten wir uns, vor die Lebensmittellage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

26F-9314K

Samstag, 21.03.2026,
10:00 - 17:00
50,00 €
zzgl. 20,00 €
Lebensmittellage
vor Ort.
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg, Lehrküche
Anja Rosenau

Pralinen II - jetzt kommt Farbe ins Spiel - Kleingruppenkurs

Inhalt siehe Nr. 26F-9313.
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: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.
Hinweis: bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittellage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen..

26F-9315

Donnerstag, 23.04.2026,
17:30 - 20:30
14,60 €
zzgl. 20,00 €
Lebensmittellage
vor Ort.
Herscheid,
Bildungszentrum
Rahlenberg, Lehrküche
Jihan Kurdi

Schokolade, Pistazie, Kadayif & Tahin und mehr!

An diesem Abend tasten wir uns an die sogenannte „Dubai-Schokolade“ heran, die innerhalb kürzester Zeit bereits einen Kultstatus erreicht hat. Mit Kadayif, auch bekannt als Engelshaar, gezuckerter Pistaziencreme, Butter, Tahin (Sesampaste) und Schokolade bereiten wir gemeinsam die trendige Nascherei zu.
Die Wartezeit nutzen wir, um noch ein paar mehr orientalische Süßwaren herzustellen.
Mitzubringen: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.
Hinweis: bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittellage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

9

Atelier



Macarons – die süße französische Verführung

Macarons sind kleine bunte Mandelbaiser mit der Füllung aus Ganache, Konfitüre oder Buttercreme. In Frankreich seit Jahrhunderten in vielfältiger Art bekannt, wurden Macarons in den letzten Jahren auch hier immer bekannter und beliebter. Die kleinen Diven sind nicht ganz einfach in der Herstellung aber dafür überraschen Sie dann mit ihrer bunten Vielfalt.

Mitzubringen: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.

Hinweis: Die Lehrküche befindet sich im Untergeschoss. Bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

Motivtorten

Eine Party ohne Torte ist nur ein Meeting!

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: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.

Hinweis: Die Lehrküche befindet sich im Untergeschoss. Bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

Backen

26F-9321

Sonntag, 22.03.2026,

10:00 - 16:00

24,20 €

zzgl. 12,00 €

Lebensmittelumlage
vor Ort.

Meinerzhagen,
SZ Rothenstein,
Lehrküche

Anja Rosenau

26F-9322

Samstag, 18.04.2026,

10:00 - 17:00

26,60 €

zzgl. 20,00 €

Lebensmittelumlage
vor Ort.

Meinerzhagen,
SZ Rothenstein,
Lehrküche

Anja Rosenau

9

Atelier



26F-9323

Sonntag, 19.04.2026,
10:00 - 16:00
24,20 €
zzgl. 15,00 €
Lebensmittelumlage
vor Ort.
Meinerzhagen,
SZ Rothenstein,
Lehrküche
Anja Rosenau

Cupcakes Kleine Partyknüller

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: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.
Hinweis: Die Lehrküche befindet sich im Untergeschoss. Bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

26F-9324

Samstag, 13.06.2026,
10:00 - 17:00
26,60 €
zzgl. 20,00 €
Lebensmittelumlage
vor Ort.
Meinerzhagen,
SZ Rothenstein,
Lehrküche
Anja Rosenau

Tartes und Quiches Klassiker der französischen Küche

Tartes und Quiches sind Klassiker der französischen Küche, die sowohl herzhaft als auch süß belegt den Gaumen erfreuen. Die knusprigen Böden aus Mürbeteig 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: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.
Hinweis: Die Lehrküche befindet sich im Untergeschoss. Bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

Backen zu Ostern

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Passend zu Ostern backen wir süße Kleinigkeiten für das Osterfrühstück und lernen spielerisch den Umgang mit Backutensilien und Zutaten. Dabei steht der Spaß im Vordergrund und naschen ist natürlich erlaubt!

Mitzubringen: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.

Hinweis: Die Anmeldung kann nur durch eine erziehungsberechtigte Person erfolgen. Die Teilnahmegebühr ist bereits um 50 % ermäßigt.

Die Lehrküche befindet sich im unteren Schulgebäude am unteren Eingang.

Bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

Süße Niederlande

Tauchen Sie ein in die Welt der niederländischen süßen Küche! Von knusprigen Stroopwafels bis zu den buttrigen Poffertjes – lernen Sie, wie man diese Leckereien ganz einfach zu Hause zubereitet. Gezelligheid inklusive!

Mitzubringen: Aufbewahrungsdosen für die Reste, Haargummi für lange Haare, Getränk.

Hinweis: Die Lehrküche befindet sich im unteren Schulgebäude am unteren Eingang.

Bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

Gutes Brot?...backe ich selbst!

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: Schürze, Geschirrtuch, Glas mit Verschluss, Tasche für die Backwaren.

Hinweis: bei Nichtteilnahme behalten wir uns vor, die Lebensmittelumlage zusammen mit der Kursgebühr abzubuchen.

26F-9325

Freitag, 27.03.2026,
15:30 - 19:15

8,50 €

zzgl. 13,00 €

Lebensmittelumlage
vor Ort.

Schalksmühle,

Primusschule,

Lehrküche

Lisa Resinek

26F-9326

Mittwoch, 25.03.2026,
18:00 - 21:45

17,00 €

zzgl. 15,00 €

Lebensmittelumlage
vor Ort.

Schalksmühle,

Primusschule,

Lehrküche

Lisa Resinek

26F-9327

Samstag, 07.02.2026,
08:00 - 16:15

31,40 €

zzgl. 10,00 €

Lebensmittelumlage
vor Ort.

Halver, VHS im

Lern- und

Begegnungszentrum,
Lehrküche

Arndt Spielmann

9

Atelier



Bildnachweise:

Fachbereich 1, digital-art-young-students-attending-school-education auf Freepik

1001 Heimatverein Kierspe e.V.

1402 Neapel von Stefan Roggenbuck

Fachbereich 2, macrovector auf Freepik

2111 Achim Falkenroth

Fachbereich 3, Marion Görnig (Nachlass)

3200 Buchcover Lorenz Hemicker

3201 KI-generiert

3403 canva

3405 Carsten Winegeart auf unsplash

3701 Shikiba Babori, Hand in Hand

3702 canva

3703 KI-generiert

Fachbereich 4, 370681-PBPNVG-337 auf Freepik

Fachbereich 5, macrovector auf Freepik

Fachbereich 6, artmonkey auf Freepik

Fachbereich 7, pikisuperstar auf Freepik

Fachbereich 8, macrovector auf Freepik

8320, 8321, 8324, 8325, 8326 Vicky Xenitidou

Fachbereich 9, macrovector auf Freepik

Fachbereich 10, Till Kaufmann

Bildmaterial und Logos sind, sofern nicht angegeben, von den jeweiligen Institutionen/ Personen zur Verfügung gestellt worden. Sollten trotz sorgfältiger Dokumentation Fehler passiert sein, bitten wir um Kontaktaufnahme, damit wir schnellstmöglich diese korrigieren können. Vielen Dank!



Berlin



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

26F-REISE Berlin – Deutsche Hauptstadt, Regierungssitz: Aus Frauenperspektive

von Montag, 15.06. bis Freitag, 19.05.2026

Bildungsurlaub in Kooperation mit dem Deutschland und Europapolitisches Bildungswerk und der VHS Herne

Das Jahr 2026 rückt Berlin in besonderen Fokus: in der zweiten Jahreshälfte finden in Aus Frauenperspektive werden Fragen der deutsch-deutschen Integration, Herausforderungen der multikulturellen, diversen Gesellschaft und der Umgang mit der deutschen Vergangenheit beleuchtet. Aktuelle Bundespolitik und Politik des Landes Berlin sind ebenso Gegenstand. Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an Frauen.

Inhalte und Themen

- Besuch des Deutschen Bundestages und Gespräch mit Abgeordneten
- „Die Stadt und die Macht“: Besuch des Berliner Abgeordnetenhauses und Gespräch zu aktuellen Themen der Landespolitik
- Frauen und die Bundeswehr: Besuch im Bundesministerium der Verteidigung BMVg
- Frauen im Widerstand: Besuch und Führung in der Gedenkstätte Deutscher Widerstand
- Frauen und Gesundheit: Vortrag mit Akteurinnen des Feministischen Netzwerks für Gesundheit in Berlin (FNGB)
- Feministische Außenpolitik: Besuch und Gespräch im Auswärtigen Amt
- Frauen in der DDR: Führung und Gespräch mit Zeitzeugin, Gedenkstätte Berliner Mauer und Gespräch mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur
- Historisch-politischer Stadtrundgang „Frauen in Berlin“

Das Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt und dient der politischen Weiterbildung im Sinne dieses Gesetzes. Weitere Anfragen sowie Anmeldungen richten Sie bitte an Dr. Aysegül Altun, VHS Volmetal altun@vhs-volmetal.de oder rufen an unter der Telefonnummer: 02359-4644 – wir leiten Ihre Anfragen/Anmeldung an den Veranstalter weiter.

Leistungen

Fahrt mit dem ICE nach Berlin und zurück/ab Hagen Hbf / Herne Hbf

ÖPNV-Nutzung

4 x Übernachtung / Frühstück im 4-Sterne Hotel Park Inn by Radisson Alexanderplatz

2 x Halbpension in verschiedenen Restaurants

Seminarprogramm, einschl. der ausgewiesenen Exkursionen, Eintritte, Besichtigungen, DEPB-Leitung.

Lernziele: Vermittlung von gesellschaftspolitischem Wissen und Kompetenz sowie Kenntnisse und Fähigkeiten, die ein selbständiges Urteil über gesellschaftliche Zusammenhänge ermöglichen und damit eine aktive Mitwirkung in der Demokratie fördern.

10

Seminarbezogene Lernziele: Die Vermittlung von Kenntnissen zu historischen, wirtschaftlichen, politischen und gesellschaftlichen Fragestellungen aus Frauenperspektive. Die Verbesserung der Diskussionsfähigkeit zu aktuellen politischen Fragestellungen, insbesondere aus frauenpolitischer Sicht. Die Einordnung verschiedener (frauen-)politischer Entwicklungen in Berlin und deutschlandweit. Die Einordnung möglicher unterschiedlicher geschlechtsspezifischer Stereotypen in Ost- und Westdeutschland.

Der Reisepreis beträgt 590,00 € im DZ / 740,00 € im EZ.

Auf Wunsch schicken wir Ihnen unverbindlich das Programm sowie die Anmeldeunterlagen zu. Programmänderungen vorbehalten!

Reisetipp



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.

Info

Volkshochschule Lüdenscheid · Anita Martin

Alte Rathausstr. 1 · 58511 Lüdenscheid · Tel. 02351 17-1449
volkshochschule@luedenscheid.de · volkshochschule-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

11



Bildungs- urlaub

Veranstaltungen · 1. Halbjahr 2026

Mehr Infos und weitere Veranstaltungen auf den VHS-Websites.

Volkshochschule
Hagen

vhs-hagen.de

Volkshochschule
Iserlohn

vhs-iserlohn.de

Volkshochschule
Lennetal

vhs-lennetal.de

Volkshochschule
Lüdenscheid

vhs-luedenscheid.de

Volkshochschule
Menden-Hemer-Balve

vhs-mhb.de

Volkshochschule
Volmetal

vhs-volmetal.de

Akademie Mark – Das gemeinsame Dach der Volkshochschulen

Neurodiversitäts-Coaching ADHS (ICI)

NLP-Impulse · Hans-Böckler-Straße 52a · Iserlohn · 1.790 €

10 x ab Sa., 28.02.26 bis So., 28.02.27 · 9:00 bis 17:00 Uhr · vhs Iserlohn

Führung neu denken: Moderne Arbeitspsychologie, Inklusion und Praxistransfer

vhs-Bezirksstelle Altena · Lennestraße 93 · Altena · 249 €

Mittwoch, 25. bis Freitag, 27.03.26 · 9:00 bis 16:30 Uhr · vhs Lennetal

Wie umgehen mit der DSGVO?

Online-Kurs · 360 €

5 x montags · ab 13.04.26 · 9:00 bis 16:30 Uhr · vhs Lennetal

Einführung in das Projektmanagement – Erfolgreiche Umsetzung von Ideen und Aufträgen

Villa Post · Wehringhauser Straße 38 · Hagen · 198 €

Montag, 20. bis Mittwoch, 22.04.26 · 9:00 bis 16:00 Uhr · vhs Hagen

Rhetorik I + II: Vortragen und Verhandeln

Villa Post · Wehringhauser Straße 38 · Hagen · 230 €

Montag, 04. bis Freitag, 08.05.26 · 09:00 bis 16:00 Uhr · vhs Hagen

Bildbearbeitung mit Photoshop und Layout mit InDesign

Villa Post · Wehringhauser Straße 38 · Hagen · 143 €

Montag, 11. bis Mittwoch, 13.05.26 · 9:00 bis 16:00 Uhr · vhs Hagen

Resilienz stärken durch Yoga und Naturleben im Kloster

Kloster Bestwig · Bergkloster 1 · Bestwig · 834 €

Montag, 08. bis Freitag, 12.06.26 · Ganztägig · vhs Hagen

Berlin – Deutsche Hauptstadt, Regierungssitz aus Frauenperspektive

Ein Seminar ausschließlich für Frauen · € 590 DZ · € 740 EZ

Montag, 15. bis Freitag, 19.06.26 · Ganztägig · vhs Volmetal

Spanisch im Berufsalltag – A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Altes Rathaus · Alte Rathausstraße 1 · Lüdenscheid · 226 €

Montag, 06. bis Freitag, 10.07.26 · 9:00 bis 14:00 Uhr · vhs Lüdenscheid

Englisch A1/A2 – Refresher · Intensivkurs

Villa Post · Wehringhauser Straße 38 · Hagen · 210 €

Montag, 06. bis Freitag, 10.07.26 · 09:00 bis 15:00 Uhr · vhs Hagen

Qualifizierung zum/zur Mediator*in (ZMediatAusbV und DVNLP)

VHS im Stadtbahnhof · Bahnhofspatz 2 · Iserlohn · 2.590 €

24 x · Do., 09.07.26 bis So., 04.07.27 · 9:00 bis 17:00 Uhr · vhs Iserlohn

Unterrichtsstätten der VHS Volmetal



Halver

Anne-Frank-Gymnasium

Kulturbahnhof

Lern- und Begegnungszentrum

Lindenhofschule

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

Schule Auf der Wahr

Schulzentrum Rothenstein

Seminarraum über der TuS Sporthalle

Turnhalle, Gymnastikraum

Feuerwehrgerätehaus Willertshagen

Königsberger Str. 12

Einfahrt: Zum Eickenhahn

Genkeler Str. 24

Genkeler Str. 24

Grünental 2a, 58540 Meinerzhagen

Schalksmühle

Feuerwehrgerätehaus Kulturort

8Giebel

Jahnturnhalle

Musikschule

Primusschule

Yogakursraum Heedfeld

Sportschule Strackbein

Volmestr. 30

Am Mathagen 38

Friedhofstr. 16

Viktoriastr. 6

Löh 5

Unterm Eichholz 29 (Heedfeld)

Klagebach 37

Behindertengerechter Zugang:

Die Geschäftsstelle in Kierspe ist nicht barrierefrei zugänglich, doch viele Unterrichtsstätten der VHS Volmetal haben einen behindertengerechten Zugang.

Im Zweifel bitten wir Sie dies unter 0 23 59 - 46 44 zu erfragen.

Teilnahmebedingungen

Teilnehmer

Teilnahmeberechtigt ist jeder, der das 16. Lebensjahr vollendet hat. Teilnehmende unter 16 Jahren benötigen die Unterschrift einer erziehungsberechtigten Person.

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

(nur mit Angabe der Bankverbindung)

online: 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 sowie der Unterrichtsstätte bleiben vorbehalten.

Mindestteilnehmerzahl

Damit ein Kurs zustande kommt, müssen sich mindestens zehn Teilnehmende angemeldet haben. 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 in der Regel 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 ausgeschrieben.

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 allgemeinbildenden Schulen bzw. Hochschulen und Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von mindestens 80 % sowie Bundes-Freiwilligendienstleistende erhalten eine Gebührenermäßigung von 50%, Empfänger*innen von Bürgergeld 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 verarbeiten: 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, www.werbung-masloff.de
Gesamtherstellung:	KS Offset Druckcenter Frankfurt GmbH
Layout:	TKSV design, Römerberg, www.tksv.de

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)

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

[illegible]

VHS Volmetal – Fax 0 23 59 – 1400
oder zum Versand im Fensterbriefumschlag

Volkshochschule Volmetal
Friedrich-Ebert-Str. 380
58566 Kierspe