



Volkshochschule  
Soest



Soest  
Bad Sassendorf  
Lippetal  
Möhnesee  
Welver

Programm Herbst 2023



# Volkshochschule Soest

Stadt Soest

Gemeinden

Bad Sassendorf – Lippetal

Möhnesee – Welver

---

Mitglied des  
Landesverbandes der Volkshochschulen  
von Nordrhein-Westfalen  
Programm  
für das Semester  
2023/II



## Inhalt

Stichwortverzeichnis.....	ab Seite 3
Teilnahmebedingungen.....	ab Seite 9
 <b>Politik, Gesellschaft, Digitales, Junge VHS</b> .....	ab Seite 18
 <b>Bildung für nachhaltige Entwicklung</b> .....	ab Seite 40
 <b>Kultur, Gestalten und Länderkunde</b> .....	ab Seite 60
 <b>Gesundheit</b> .....	ab Seite 74
 <b>Sprachen</b> .....	ab Seite 94
 <b>Neue Medien und Beruf</b> .....	ab Seite 118
 <b>Schulabschlüsse</b> .....	ab Seite 131
Zweigstelle Bad Sassendorf.....	ab Seite 135
Zweigstelle Lippetal.....	ab Seite 149
Zweigstelle Möhnesee.....	ab Seite 163
Zweigstelle Welver .....	ab Seite 177

Die VHS in Soest stellt Ihnen an den Kursorten Nöttenstraße und Ostenhellweg bei Medienkursen einen kostenfreien WLAN Internetzugang zur Verfügung.

## Stichwortverzeichnis

<b>A</b>		<b>H</b>	
Aquafitness.....	88; 160 - 161;	Häkeln .....	136
<b>B</b>		Hundekurs .....	22
Bastelkurse .....	54; 64; 138	<b>I</b>	
Bildungsurlaub.....	122;	Integrationskurse.....	94 - 97
BNE .....	41- 56; 182	Italienisch.....	56; 109 - 112; 173
Bogenschießen.....	77; 88	<b>J</b>	
<b>C</b>		Japanisch .....	113
Chinesisch.....	98	Junge VHS .....	29-37; 47; 151; 164-165; 181
Crosslauf .....	171	<b>K</b>	
<b>D</b>		Kindertagespflege.....	127
Deutsch als Fremdsprache....	54; 99 - 101;	Kochangebote .....	89 - 91; 144 - 145;
157 - 158		156 - 157; 171 - 172	
Deutsch Prüfung.....	101	<b>L</b>	
Digitales.....	71 - 118	Länderkunde.....	60
<b>E</b>		Lesungen.....	60
E-Bike .....	174	Lesekreis .....	67
Ehrenamt.....	20	<b>M</b>	
Englisch.....	55; 103 - 106; 148; 173; 180	Malen.....	69; 138; 180 - 181
Energie .....	19; 41 - 42	Mentale Gesundheit .....	24 - 25
Entspannung .....	74 - 77; 142	Mountainbike .....	170
Erben .....	18	<b>N</b>	
Erste Hilfe .....	156	Nachhaltigkeit.....	48 - 53; 61
Excel.....	120 - 122	Nachlass.....	18
Exkursion.....	43 - 46; 145 - 147; 154 - 155;	Nähen.....	50 - 53; 62 - 63; 136 - 137; 165
174 - 175		Niederländisch.....	113 - 114
<b>F</b>		Natur.....	56
Fitness für den Kopf .....	23	NLP.....	126
Fitness.....	83 - 88; 167 - 171; 179 - 180	<b>O</b>	
Fotografie .....	123 - 126; 155	Outfit.....	26
Französisch .....	107 - 108;	Online- Angebote.....	26 - 28
Filzen .....	65	Occhi .....	65
<b>G</b>		Outlook .....	122
Gebärdensprache .....	99	<b>P</b>	
Gestaltung....	63 - 65; 136 - 138; 181 - 182	Pilates.....	81 - 82; 141; 179
Gesang.....	66 - 67; 115	Portugiesisch.....	114 - 115
Gesundheitsbildung.....	74; 92	Polnisch.....	114
Gedächtnistraining.....	24	Photoshop .....	123
Gartengestaltung .....	42 - 43; 66; 69 - 71		

<b>R</b>		<b>T</b>	
Rechte .....	20 - 23	Tanz-Angebot .....	82 - 83; 158 - 159
Rückengesundheit.....	80 - 81; 140; 180	Tastschreiben .....	120
<b>S</b>		Theater spielen.....	68
Schulabschlüsse.....	131 - 134	<b>V</b>	
Schwimmen für Kinder .....	36 - 37;	Verbraucherbildung .....	20 - 23
142 - 143; 152 - 153; 178		<b>W</b>	
Smart Home .....	19	Windsurfen .....	170
Spanisch.....	115 - 116; 173	Windows .....	118
Sprachberatung.....	94	Word.....	122
Stricken und Häkeln .....	61 - 62; 136	<b>Y</b>	
Soft Skills.....	126 - 128; 148	Yoga.....	78 - 79; 139; 162
Smartphone.....	119	<b>Z</b>	
Stand Up Paddling.....	169	Zumba®.....	87; 140 - 141; 160; 166; 179

Das Angebot für die Stadt Soest und der Zweigstellen finden Sie unter [www.vhsssoest.de](http://www.vhsssoest.de) einschließlich der Möglichkeit, sich direkt anzumelden.

Das Programm der Zweigstellen Bad Sassendorf, Lippetal, Möhnesee und Welver finden Sie in jeweils eigenen Kapiteln im hinteren Teil des Heftes.

[www.vhsbadsassendorf.de](http://www.vhsbadsassendorf.de)  
[www.vhslippetal.de](http://www.vhslippetal.de)  
[www.vhsmoehnesee.de](http://www.vhsmoehnesee.de)  
[www.vhswelver.de](http://www.vhswelver.de)

Bitte immer anmelden!  
 Denn das ist ärgerlich ...  
 Sie haben sich nicht angemeldet, sind einfach zum ersten Kursabend  
 gekommen und stehen vor verschlossener Tür.  
 Der Kurs, an dem Sie gern teilgenommen hätten,  
 musste wegen zu geringer Teilnehmendenzahl abgesetzt werden.  
 Vielleicht hätte gerade Ihre Anmeldung  
 die Durchführung des Kurses gesichert ...

## VOLKSHOCHSCHULE SOEST

### Leitung:

**Anja Plessner**

Telefon: 02921 103-1300

a.plessner@soest.de



### Referate:

1 Politische Bildung, Digitales

1 Bildung für nachhaltige Entwicklung

5 Neue Medien

### Referatsleitungen:

**Ivana Lisek**

Telefon: 02921 103-1301

i.lisek@soest.de



### Referate:

1 Bildung für nachhaltige Entwicklung

4 Sprachen, BAMF

5 Neue Medien & Beruf

Zweigstelle Möhnesee

**Jennifer Bubolz**

Telefon: 02921 103-1302

j.bubolz@soest.de

QM-Beauftragte



### Referate:

1 Junge VHS, Eltern- und Familienbildung

1 Bildung für nachhaltige Entwicklung

3 Gesundheit und Ernährung

Zweigstelle Lippetal

## Stadt Soest –

**Gemeinden Bad Sassendorf,**

**Lippetal, Möhnesee, Welver**

**Christiane Rittmeier**

Telefon: 02921-103-1303

c.rittmeier@soest.de



### Referate:

1 Bildung für nachhaltige Entwicklung

2 Gestalten, Länderkunde, Kultur

Zweigstellen Bad Sassendorf & Welver

**Digitales Lern- &  
Arbeitszentrum Soest**

**Isabell Otto**

Telefon: 02921 103-1360

i.otto@soest.de



**Prüfungen & Zertifikate**

**BAMF Kurse:**

**Iwona Lehmann**

Pädagogische Assistenz

Telefon: 02921 103-1304

i.lehmann@soest.de



**Verwaltung**

**Alexandra Michalowski**

Telefon: 02921 103-1313

a.michalowski@soest.de



**Anmeldung, Kassen-,**

**Rechnungswesen:**

**Larissa Schmal**

Telefon: 02921 103-1312

l.schmal@soest.de



**Haushalt &**

**Rechnungswesen:**

**Sven Siemonsen**

Telefon: 02921 103-1310

s.siemonsen@soest.de

QM-Beauftragter



**Geschäftsstelle:**

Nöttenstraße 29

59494 Soest

Telefon: 02921 103-1333

Telefax: 02921 103-1336

Internet: www.vhssoest.de

E-Mail vhs@soest.de

**Assistenz,  
Organisation und  
Service:**

**Noémie Sarric**

Telefon: 02921 103-1311

n.sarric@soest.de



**Zweigstellen:**

Bad Sassendorf:

Jeanette Hintz

Telefon: 02921 505-29

vhs@bad-sassendorf.de

**Assistenz**

**Irene Pankratz**

Telefon: 02921 103-1320

i.pankratz@soest.de



**Lippetal:**

Dieter Schomberg

Telefon: 02923 1817

dieterschomberg@freenet.de

**Hausdienst:**

Lothar Jung

l.jung@soest.de

**Möhnesee:**

Gabriele Holzgreve

Telefon: 02924 5719

gabriele.holzgreve@gmx.de

Marcus Rosenbaum

m.rosenbaum@soester-schulen.de

**Welper:**

Beate Kolpaczik

Telefon: 02384 51-102

b.kolpaczik@welper.de

Horst Güttmann

h.guettmann@soest.de

## Wichtige Hinweise zur Anmeldung

### Sie können Ihre Anmeldung:

- per Internet ([www.vhsssoest.de](http://www.vhsssoest.de)) ausfüllen
- per Email an [vhs@soest.de](mailto:vhs@soest.de) senden
- per Post zusenden oder persönlich abgeben
- per Fax (02921 103-1336) zusenden

Füllen Sie bitte das jeweilige Formular für jeden Kurs vollständig aus. Vordrucke finden Sie am Ende des Kursheftes und in der VHS Geschäftsstelle, Nöthenstraße 29, 59494 Soest. Schreiben Sie bitte auf das Anmeldeformular auch die im Lehrplan ausgedruckte Kursnummer, den Titel und die Kursgebühr.

### Öffnungszeiten der Geschäftsstelle der Volkshochschule Soest

montags und dienstags: 9.30 – 12.00 Uhr und 15.00 – 16.00 Uhr

mittwochs: 9.30 – 12.00 Uhr

donnerstags: 9.30 – 12.00 Uhr und 15:00 – 17:30 Uhr

freitags: 9.30 – 12.00 Uhr

In den **Schulferien** ist die Geschäftsstelle **nachmittags** geschlossen.

#### Wie bezahle ich?

Sie erhalten **nach** Veranstaltungsbeginn eine Rechnung.

Sie können auch per EC-Karte innerhalb der Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle bezahlen.

#### Wo und wie erhalte ich den SoestPass?

Der SoestPass kann im Bürgerbüro der Stadt Soest beantragt werden. Vorzulegen ist ein Nachweis, der belegt, dass die Voraussetzungen für den Erhalt des SoestPasses vorliegen (z. B. Bescheid über Leistungen nach dem SGB II, SGB XII, Wohngeld, Kinderzuschlag usw.). Der SoestPass wird zunächst für 12 Monate ausgestellt. Kinderkurse sind bereits ermäßigt.

#### Wo und wie erhalte ich die VHS Berechtigungskarte?

Die VHS Berechtigungskarte erhalten Sie in den für Sie zuständigen Gemeindebüros der Zweigstellen Bad Sassendorf, Lippetal, Möhnesee und Welver.



**Wer erhält den SoestPass bzw. die VHS Berechtigungskarte?**

Der nachstehend aufgeführte Personenkreis ist, soweit er in der Stadt Soest seinen Hauptwohnsitz hat, berechtigt, den SoestPass in Anspruch zu nehmen:

- Empfänger/-innen von Leistungen nach dem SGB II
- Empfänger/-innen von Leistungen nach dem SGB XII
- Empfänger/-innen von Wohngeld
- Empfänger/-innen von Kinderzuschlag
- Familien oder Alleinerziehende mit einem oder mehreren Kindern mit Behinderung
- Empfänger/-innen von Leistungen nach dem AsylbLG

**Welche Voraussetzungen müssen vorliegen, um eine Ermäßigung zu erhalten?**

Schüler/-innen, Auszubildende, Studierende, Wehr- und Ersatzdienstleistende, Kinder unter 16 Jahren erhalten gegen Vorlage der entsprechenden Ausweise und Bescheinigungen eine Beitragsermäßigung von 25 %, ebenso Menschen ab einem Grad der Behinderung von 80. Auf Antrag kann die VHS-Leitung auch in anderen Fällen (z. B. aufgrund wirtschaftlicher und sozialer Notlage) eine Beitragsbefreiung bewilligen.

**Bitte legen Sie uns einen entsprechenden Nachweis per Mail oder Kopie mit der Anmeldung vor.**

**Die Ermäßigungsnachweise müssen bis spätestens zum Kursbeginn vorliegen, ansonsten erfolgt keine Rückerstattung.**

**Bekomme ich eine Anmeldebestätigung?**

Die Teilnehmenden, die sich über die Homepage oder per Mail anmelden, erhalten eine Bestätigungsmail. Die Teilnehmenden, die sich per Brief oder Fax anmelden, erhalten eine Anmeldebestätigung per Post.

Selbstverständlich werden Sie informiert, wenn Ihr Kurs ausfallen sollte, ausgebucht ist oder sich sonstige Änderungen ergeben.

**Kann ich von meiner Anmeldung zurücktreten?**

JA! Bitte beachten Sie die folgenden Punkte:

- kostenlos bis zu 7 Kalendertage vor Kursbeginn oder
- kostenlos innerhalb von 14 Kalendertagen nach der Anmeldung
- kostenlos bei gesundheitlichen Einschränkungen mit ärztlicher Bescheinigung
- In allen anderen Fällen muss die Kursgebühr gezahlt werden.
- Bei (Sprach-) Prüfungen können separate Teilnahmebedingungen gelten

## Teilnahmebedingungen

### Allgemeine Hinweise

Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule, in den Gemeinden die Anmeldestellen. Interessierte und Kursteilnehmende werden von der Leitung der Volkshochschule und von den hauptberuflichen pädagogischen Mitarbeitenden beraten. Es finden Beratungen zu festgesetzten Terminen statt.

**Die Kurse beginnen überwiegend in der Woche ab 14.08.2023.**

### Teilnahme

Die Veranstaltungen der Volkshochschule sind für alle Bürgerinnen und Bürger offen. Bei bestimmten Lehrveranstaltungen (z.B. Sprachen) kann die Teilnahme von Vorkenntnissen abhängig sein.

### Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Die Teilnahme an Veranstaltungen gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Das Teilnahmeentgelt wird sofort zur Zahlung fällig.

### Kleingruppen

Kurse mit geringerer Teilnehmendenzahl als 10 können mit einem entsprechend höheren Hörerbeitrag durchgeführt werden. Am ersten Kursabend wird der Hörerbeitrag nach der Teilnehmendenzahl festgelegt. Dieser Hörerbeitrag bleibt bestehen, auch wenn sich die Teilnehmendenzahl nachträglich erhöhen sollte.

### Hörerbeitrag

Der Hörerbeitrag ist bei jeder Veranstaltung angegeben.

Die Ordnung über Hörerbeiträge ist in der VHS Soest einzusehen.

Der Hörerbeitrag wird zurückerstattet, wenn eine angekündigte Veranstaltung abgesagt werden muss.

### Anmeldung:

**Ab Donnerstag, 19.06.2023 in der Zeit von 9.30 – 12.00 Uhr und 15.00 – 16.00 Uhr persönlich in der Geschäftsstelle und ab ca. 08.00 Uhr auf unserer Homepage.**

**Die Anmeldung für die Kinder-Schwimmkurse startet am Dienstag 20.06.2023 ca. 08.00 Uhr online und in der Zeit von 09.30 – 12.00 Uhr und 15.00 – 16.00 Uhr persönlich.**

### Ort und Zeit der Veranstaltungen

Ort, Zeit und Beginn sind im Programmheft bei allen Veranstaltungen angegeben. Veranstaltungen können nur nach Rücksprache mit den Referatsleitungen der Volkshochschule oder den Zweigstellenleitenden geändert werden.

## **Leistungsumfang**

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Änderungen bedürfen der schriftlichen Bestätigung durch die Leitung oder eine durch die Leitung bestellte Vertretung der Volkshochschule.

## **Teilnehmende**

Die Teilnehmenden der Kurse (Arbeitsgemeinschaften, Seminare) werden gebeten, spätestens am dritten Kurstag eine Vertretung zu wählen. Diese hat die Aufgabe, der/ dem Kursleitenden und der Leitung der Volkshochschule Wünsche und Anregungen der Teilnehmenden zu übermitteln und die Kursleitenden bei der Durchführung ihrer Arbeit zu unterstützen.

## **Hausordnung**

Die Volkshochschule genießt in den Schulen Gastrecht. Wir bitten, die jeweilige Hausordnung zu beachten. In den Schulen sowie in den Gebäuden der Volkshochschule gilt ein absolutes Rauchverbot.

## **Teilnahmebescheinigungen**

Auf Wunsch wird über regelmäßige Teilnahme an Kursen / Arbeitsgemeinschaften / Seminaren gegen Zahlung einer Verwaltungsgebühr in Höhe von 3,00 Euro in der Geschäftsstelle eine Bescheinigung ausgestellt.

## **Hinweise zum Datenschutz**

Ihre persönlichen Daten dienen lediglich zu VHS-internen Zwecken, sie werden unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmung zum Datenschutz gespeichert.

Unsere aktuellen Datenschutzhinweise erhalten Sie in der VHS Geschäftsstelle.

## **Copyright**

Die dargestellten Informationen dürfen gespeichert, weitergegeben und vervielfältigt werden, jedoch ohne sie zu verändern oder zu verfälschen. Bei Weitergabe und Vervielfältigung wird um Quellenangabe gebeten. Grafiken unterliegen dem Urheberrecht und dürfen ohne Genehmigung des Urhebers nicht vervielfältigt werden.

## **Rücktrittsrecht**

1. Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestzahl an Teilnehmenden nicht erreicht wird, bei Ausfall einer Kursleitung oder anderer von ihr nicht zu vertretender Gründe.
2. Die Teilnehmenden können durch schriftliche Erklärung zurücktreten, die spätestens sieben Kalendertage vor dem ersten Veranstaltungstermin bei der Volkshochschule eingegangen sein muss. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist genannt, gilt diese.

Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

**Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmenden**

- (1) Die Teilnehmenden können den Vertrag schriftlich oder per E-Mail in der Geschäftsstelle der Volkshochschule kündigen.
- (2) Eine telefonische Mitteilung, oder eine Abmeldung bei der Kursleitung oder das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Kündigung.
- (3) Formwirksame Kündigungen werden von der Volkshochschule schriftlich bestätigt. Kündigungen per E-Mail können per E-Mail bestätigt werden.
- (4) Bei einer Kündigung bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden das Entgelt, evtl. Entgeltzuschläge erstattet. Bei einer Kündigung ab dem 6. Tag bis zum Veranstaltungsbeginn werden das volle Entgelt, sowie evtl. Entgeltzuschläge in voller Höhe fällig.
- (5) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, haben die Teilnehmenden die Volkshochschule auf den Mangel schriftlich hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, können die Teilnehmenden nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (6) Eine außerordentliche Kündigung aus wichtigem Grund bleibt im Rahmen des § 314 BGB für beide Vertragsparteien möglich.
- (7) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (8) Soweit die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule aus öffentlichen Mitteln gefördert wird und die Förderungsbedingungen weitergehende Kündigungsmöglichkeiten zulassen als in diesen Geschäftsbedingungen vorgesehen, werden den Teilnehmenden diese eingeräumt.
- (9) Bei Prüfungen (z. B. Sprachprüfungen), die durch einen externen Anbieter in ihrer Durchführung bestimmt werden, gelten gesonderte Geschäfts- und Teilnahmebedingungen. Diese sind auf den Anmeldebögen vermerkt.

## Höhere Gewalt

- (1) Für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, verlängert sich die Frist zur Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorlag.
- (2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines plötzlichen, unerwarteten Ereignisses, das die Vertragsparteien nicht beherrschen können und welches sie jeweils zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,
  - a) dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
  - b) dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
  - c) dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht hätte vermieden oder hätte bewältigt werden können.
- (3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt.
- (4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich in Textform.
- (5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

## Haftung

- (1) Für Unfälle und sonstige Schädigungen der Teilnehmenden bzw. Diebstähle oder Schädigungen ihrer Sachen während der Lehrveranstaltung haftet die VHS nur bei ihr zuzurechnendem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.
- (2) Absatz 1 gilt nicht, wenn die Volkshochschule ihre Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten).
- (3) Ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der oder des Teilnehmenden. Für Unfälle und sonstige Schädigungen während des Hin- bzw. Rückweges zu bzw. von den Veranstaltungen übernimmt die Volkshochschule keine Haftung.

## Informations- und Beratungstermine

Jederzeit zu den Geschäftszeiten und nach vorheriger telefonischer Vereinbarung.

## Sprachberatung:

persönliche Beratung in der VHS für alle Fremdsprachen und Deutsch als Fremdsprache:

dienstags: 10.00 – 12.00 Uhr

donnerstags: 15.00 – 17.00 Uhr

## Qualität nach Gütesiegelverbund



Qualität nach Gütesiegelverbund heißt:

- Die Zufriedenheit der Teilnehmenden steht im Mittelpunkt der Qualitätsbestrebungen der Weiterbildungseinrichtung.
- Die Einrichtung berät Interessierte in Fragen der Weiterbildung.
- Sie richtet die Planung ihres Programms an den Interessen der Teilnehmenden und am gesellschaftlichen Bedarf aus.
- Bei der Auswahl der Lehrenden wird auf deren fachliche und pädagogische Kompetenz geachtet.
- Die Einrichtung stellt sicher, dass für den Lernerfolg geeignete Unterrichtsräume, Materialien und Medien zur Verfügung stehen.
- Anregungen, Lob und Kritik werden aufgegriffen, ihre Bearbeitung kommt den Teilnehmenden zugute.
- Die Einrichtung hat sich verpflichtet, Qualität systematisch weiter zu entwickeln.

**Die Volkshochschule Soest wurde bereits mehrfach mit dem Zertifikat des Gütesiegelverbundes Weiterbildung ausgezeichnet.**



### „Leitbild der Volkshochschule Soest“

Die Volkshochschule Soest ist die kommunale Weiterbildungseinrichtung für die Stadt Soest und die Gemeinden Bad Sassendorf, Lippetal, Möhnesee und Welver. Sie erfüllt einen öffentlichen Bildungsauftrag auf der Grundlage des Weiterbildungsgegesetzes NRW. Mit dem Bildungsangebot motiviert und leitet die VHS die Bürger/-innen zu lebenslangem Lernen an. Dabei vertritt sie als Einrichtung den ganzheitlichen Bildungsansatz, der nicht nur die Aspekte der Qualifizierung und Fortbildung umfasst, sondern auch den Erwerb von Kompetenzen zur Teilnahme am politischen und kulturellen Leben sowie zur Entfaltung kreativer und die Gesundheit fördernder Potentiale.

Das Angebot orientiert sich an den Interessen der Bevölkerung, sowie den örtlichen und regionalen Besonderheiten. Das Themenspektrum wird den Bedürfnissen und Interessen von Menschen mit unterschiedlichem Lebens- und Bildungshorizont gerecht.

Die VHS verpflichtet sich zu Qualität, Zuverlässigkeit, Kontinuität und Kundenfreundlichkeit.

Als kommunale Weiterbildungseinrichtung spricht sie insbesondere Menschen in der Stadt Soest und aus den im Zweckverbund zusammengeschlossenen Gemeinden an. Das Programm richtet sich an alle Interessierten ab 16 Jahren unabhängig von ihrer sozialen und nationalen Herkunft.

Die VHS Soest erfüllt die gesetzlichen Aufgaben der Eltern- und Familienbildung mit Angeboten für Kinder, Jugendliche und Familien.

Spezielle Zielgruppenangebote für Senior/-innen, Menschen mit Behinderungen, Menschen mit Migrationshintergrund, Analphabeten und Menschen ohne Schulabschlüsse ergänzen das Programm.

Die VHS Soest ist darüber hinaus auch eine kompetente Ansprechpartnerin für die Planung, Organisation und Durchführung von Bildungsmaßnahmen für öffentliche und private Auftraggeber wie Schulen, Verwaltungen, kleine und mittelständische Unternehmen, Firmen, Verbände und Initiativgruppen.

### **Ziele:**

Bei der Planung des Weiterbildungsangebots ist die VHS bestrebt, gesellschaftliche Bedürfnisse und Entwicklungen verantwortlich und schnell aufzugreifen und umzusetzen. Die persönlichen, gesellschaftlichen und beruflichen Handlungskompetenzen der Teilnehmenden werden bestmöglich und nachhaltig gefördert und entsprechen den Anforderungen der Wirtschaft.

Programminhalte, Kundenservice, Auswahl der Kursleitungen und Öffentlichkeitsarbeit werden so gestaltet, dass sowohl die bereits aktiven Kund/-innen weiter an die Einrichtung gebunden werden, als auch neue Interessierte angesprochen werden.

Die Einrichtung fühlt sich im Sinne einer lernenden Organisation verpflichtet, ständig die Qualität der Arbeit zu überprüfen und zu verbessern.

Ein Hauptziel ist es, ein Höchstmaß an Kundenzufriedenheit zu erreichen und dabei gleichzeitig den Anforderungen der Wirtschaftlichkeit zu entsprechen.

### **Stärken:**

Die VHS Soest verfügt über langjährige Erfahrungen in der Entwicklung, Planung und Durchführung von Weiterbildungsangeboten und Projekten sowie in der Bildungsberatung. Es gibt vielfältige Kooperationen und Vernetzungen mit kompetenten Institutionen und Einrichtungen auf lokaler und regionaler Ebene.

Die hauptamtlich pädagogischen Mitarbeitenden sichern entsprechend dem Weiterbildungsgesetz NRW ein hohes Maß an Qualität, Verlässlichkeit und Kontinuität in der Entwicklung, Planung und Realisierung des Bildungsangebotes.

Die nebenberuflichen Kursleitungen bieten ein breites Spektrum an fachlicher und persönlicher Kompetenz, großes Engagement und eine hohe Identifikation mit der Einrichtung. Die Mitarbeitenden einer modernen und kundenfreundlichen Verwaltung sorgen für eine reibungslose und zuverlässige Organisation der Kurse und Veranstaltungen.

Der VHS Soest stehen neben einer durch das Weiterbildungsgesetz garantierten finanziellen Grundausstattung auch die von den beteiligten Kommunen bereitgestellte Infrastruktur zur Verfügung.

### **Bildungsscheck**

Mit dem Bildungsscheck NRW erhalten Erwerbstätige und Berufsrückkehrende einen Zuschuss von 50 % (Höchstgrenze 500 EUR) zu den Weiterbildungskosten.

### **Bildungsprämie**

Erwerbstätige mit einer Wochenarbeitszeit von mindestens 15 Stunden können einen Prämiegutschein beantragen.

Bei beiden Fördermitteln darf eine bestimmte Einkommensgrenze nicht überschritten werden.

Nähere Informationen zu den Fördermitteln erhalten Sie im Internet bei [www.weiterbildungsberatung.nrw](http://www.weiterbildungsberatung.nrw), unter der kostenlosen Hotline des Infotelefon Berufliche Weiterbildung NRW 0211 837-1929 und direkt bei der Beratungsstelle:

Wirtschaftsförderung Kreis Soest, Hoher Weg, 59494 Soest

Frau Eda Stefanidis, Tel. 02921 30-2257

[eda.stefanidis@wfg-kreis-soest.de](mailto:eda.stefanidis@wfg-kreis-soest.de)

### **Bildungs- und Teilhabepaket**

Hinsichtlich der Voraussetzungen für die Inanspruchnahme von Leistungen des Bildungs- und Teilhabepaketes wenden Sie sich bitte in Soest an die AG Soziales Probst-Nübel-Str. (Frau W. Deicke, Tel.: 02921 103-2217, [w.deicke@soest.de](mailto:w.deicke@soest.de)) und in den Zweigstellen an die jeweilige Gemeindeverwaltung.

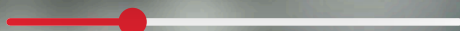


# WDR 2 PODCAST



8:27

29:00



## Pistor grätscht rein



### EINFACH FUSSBALL

Der Podcast mit Leidenschaft.  
Starke Gäste, verblüffende Einblicke.

JETZT IN DER  
WDR 2 APP HÖREN

Wir sind deins.  
**ARD 1**



## Politik, Gesellschaft, Digitales

---

Referatsleitung:  
Anja Plesser

---

## Eltern- & Familienbildung, Junge VHS

---

Referatsleitung:  
Jennifer Bubolz

---



## VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt, sondern 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 des Fachbereichs „Politik - Gesellschaft - Umwelt“ 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 ebenfalls 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.

## Erben und Vererben

### 10412

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

Ringo Grenz

Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29

Mi., 22.11.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

---

## Der digitale Nachlass

### 10411

Digitale Inhalte gehören zum Alltag. Bisher denkt jedoch kaum jemand daran, was damit nach dem Ableben geschehen soll. Unter dem Stichwort „digitaler Nachlass“ werden die Fragen zusammengefasst, was nach dem Tod einer Person u.a. mit ihrem E-Mail-Account, der Mitgliedschaft in einem sozialen Netzwerk oder den Daten auf einem Computer passiert. Fast jeder besitzt ein Postfach im Internet, verwendet die sogenannten sozialen Medien oder wickelt diverse, alltägliche Transaktionen über das Internet ab.



Was aber passiert, wenn man sich selbst nicht mehr kümmern kann? Erhalten auch Bevollmächtigte oder gesetzlich bestellte Vertreter/-innen Zugang zu den Postfächern? Was geschieht im Erbfall mit diesem „Digitalen Nachlass“?

Der Vortrag zeigt den derzeitigen Stand zu diesem hochaktuellen Thema auf und vermittelt praktische Hinweise zur rechtlichen Gestaltung hilfreicher Verfügungen, aber auch zu konkreten Umgangsformen mit den eigenen digitalen Daten und Fußspuren im Internet.

Ringo Grenz  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Mi., 15.11.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

---

## **Smarthome – eine Einführung**

### **10413**

Was das Smart Home für Ihre Bedürfnisse bereithält, wird Ihnen in diesem Seminar demonstriert. Neben der sicheren Nutzung, dem Komfortgewinn und dem Einsparpotential zeigt Ihnen der Dozent einige Geräte und gibt eine kleine Live-Demonstration. Sie erhalten im Anschluss eine kleine Handreichung zum Nachschlagen der behandelten Themen.

Björn Dornemann  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29,  
Raum E2  
Mi., 18.10.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
gebührenfrei/3 Ustd.

## **Strom- und Gasstarife:**

### **Wie finde ich den richtigen?**

#### **10414**

In diesem Seminar lernen Sie, Online-Vergleichsportale für Strom- und Gasanbieter richtig zu nutzen. Neben der korrekten Bedienung der Vergleichsfunktionen in den Portalen, erhalten Sie noch Infos zu weiteren Komfortfunktionen. Der Dozent vermittelt das Wissen in kleinen Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Zum Nachlesen erhalten Sie im Anschluss ein kleines Handbuch.

Björn Dornemann  
Zoom  
Mo., 16.10.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
gebührenfrei/3 Ustd.

---

## **Online-Bezahlmethoden**

### **10415**

In diesem Vortrag werden Ihnen verschiedene Online-Bezahlmethoden für Ihr Smartphone und das Internet vorgestellt. Der Dozent erklärt die grundsätzliche Funktionsweise ausgewählter Bezahlssysteme. Dabei wird auch auf Fragen nach Sicherheit und Sinnhaftigkeit verschiedener Bezahlmethoden eingegangen. Ebenfalls thematisiert wird, wie Sie vorgehen können, wenn eine Transaktion einmal schief geht.

Björn Dornemann  
Zoom  
Mi., 10.01.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

## Ehrenamt: Grundlagen Ausländerrecht für Flüchtlingsbegleiter/-innen

15007

Die Willkommenskultur ist zentraler Baustein der Flüchtlingspolitik der Bundesrepublik Deutschland und wäre ohne die Unterstützung des Ehrenamts nicht zu bewältigen. Das Ausländerrecht als nicht alltägliches Rechtsgebiet spielt dabei eine wichtige Rolle.

Insbesondere durch zahlreiche gesetzliche Neuerungen der letzten Jahre fällt es schwer, dabei einen grundlegenden Überblick zu behalten.

Für alle im Ehrenamt Engagierten kann es wertvoll sein, jedenfalls die Grundbegriffe und die Systematik der Regelung des Aufenthalts in der Bundesrepublik Deutschland zu kennen und zu verstehen. Dadurch kann die Kommunikation mit Anwälten und Behörden sowie der Beistand für neu Zugewanderte verbessert und erleichtert, sowie Verständnis geschaffen werden. Einen Einblick in dieses Themenfeld vermittelt dieses Seminar.

Fabian Fischer  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
Sa., 07.10.2023, 9.30 - 16.15 Uhr  
gebührenfrei/9 Ustd.



## Unser Grundgesetz, unsere Grundrechte - Grundlage des Zusammenlebens

15008

Demokratiebildung ist langweilig? Keineswegs: Das Grundgesetz garantiert elementare Rechte, die sogenannten Grundrechte. Sie schützen die Einzelne/den Einzelnen vor Willkür und unzumutbaren Eingriffen. Sie sind Fundament der freiheitlich-demokratischen Grundordnung, aber im Detail oft nicht bekannt oder von Fehlvorstellungen geprägt. Dieser Kurs soll einen Einblick in die verschiedenen Grundrechte geben und ihre Geschichte und Bedeutung beleuchten.

Fabian Fischer  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
3x mittwochs, ab 11.10.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
21,00 EUR/6 Ustd.

Bitte beachten Sie,  
dass auch für kostenfreie  
Angebote eine Anmeldung  
erforderlich ist.



## Gerichtswesen in Deutschland - Rechtsschutz

### 15010

Demokratiebildung ist langweilig? Keineswegs: Das Rechtssystem zu kennen ist wichtig, um die Vorteile unseres Gerichtswesens anzuerkennen, denn Streitigkeiten aller Art in einem modernen Rechtsstaat werden vor Gericht ausgetragen. Doch welches Gericht verhandelt welche Streitigkeit? Wer arbeitet an den Entscheidungen mit und warum ist die Unabhängigkeit der Gerichte so wichtig? An diesem Abend sprechen wir daher über Gerichtszweige, Gerichtsorganisation und Zuständigkeiten. Wir hören Beispiele des Gerichtsstands Soest und häufige Klage- und Antragsarten. Erhalten Sie einen ersten, aber facettenreichen Eindruck der deutschen Gerichtsorganisation in diesem Kurs.

Fabian Fischer  
Soest, VHS, Bergenthalpark  
Mi., 04.10.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
gebührenfrei/3 Ustd.

Bitte beachten Sie,  
dass auch für kostenfreie  
Angebote eine Anmeldung  
erforderlich ist.

## Rechtsirrtümer im Verbraucheralltag

### 10012

„Aber ich habe überhaupt nichts unterschrieben!“ - ein Satz, den wir in der Beratungspraxis sehr häufig hören. Doch stimmt das wirklich, dass jeder Vertrag unterschrieben werden muss? Ist naschen im Supermarkt erlaubt? Verpflichtet das Durchblättern einer Zeitschrift zum Kauf? Kann ich jede Ware umtauschen?

Was für viele Menschen beim ersten Hinsehen als völlig klare Sache erscheint, erweist sich beim genauen Hinsehen als gängiger Irrglaube. Diese Irrungen und Wirrungen werden an Beispielen beim Kaufen, Bezahlen und Zurückgeben von Waren unterhaltsam beleuchtet.

Bitte beachten Sie: Wir freuen uns über die Beteiligung der Teilnehmenden, weisen jedoch darauf hin, dass keine individuelle Rechtsberatung an diesem Termin stattfinden kann.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale statt.

Verbraucherzentrale NRW  
Beratungsstelle der Verbraucherzentrale,  
Nottebohmweg 2-8  
Mi., 13.09.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

## Endlich Schluss mit ‚kein Geld‘!

### 15011

Was hat deine Einstellung mit deinem Kontostand zu tun? Bist du ein guter Mensch, wenn du finanziell besser gestellt sein möchtest? Oder hast du bisher gedacht, Finanzen seien Männersache und dich noch nie damit beschäftigt? In diesem Workshop wirst Du lernen, dass dein Finanzmanagement viel einfacher sein kann als du dachtest. Im Anschluss an diesen Seminartag du genug Basiswissen für einen besseren



Umgang mit deinen Finanzen und mithilfe leicht erlernbarer Methoden kannst du sofort loslegen.

Sie erhalten am Kurstag ein begleitendes Handout.

Anke Wende  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
Sa., 16.09.2023, 10.00 - 12.15 Uhr  
15,30 EUR/3 Ustd.

---

### **Baugenehmigung: Antrag und Verfahren**

#### **15009**

Der Traum vom eigenen Heim führt i.d.R. erst einmal über eine Baugenehmigung. Damit Sie zielgerichtet und gut informiert den Weg zu Ihrem Bauvorhaben gehen können, besprechen wir an diesem Abend kompakt die wichtigsten Schritte wie Voraussetzungen für einen Bauantrag, Rechtsquellen des Baurechts (Gesetze, Bebauungspläne u.a.) und den Ablauf eines Genehmigungsverfahrens.

Fabian Fischer  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
Mi., 22.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
10,50 EUR/3 Ustd.

---

### **Was ist geblieben - 85 Jahre nach der Pogromnacht**

#### **1000116**

In diesem Jahr jährt sich zum 85. Mal die Reichspogromnacht in der am 9. November 1938 vom nationalsozialistischen Regime organisierte und gelenkte Gewaltmaßnahmen gegen Juden stattfanden. Viele ihrer Geschäfte, Wohnungen und Synagogen wurden gestürmt und zerstört. Aus diesem Anlass findet am 18. November eine Führung in der ehemaligen Synagoge in Arnsberg-Neheim sowie über den

nahe gelegenen jüdischen Friedhoff statt. Im heutigen Stadtbild erinnert die Synagoge, der jüdische Friedhof sowie die Stolpersteine vor den Wohnhäusern an die jüdischen Mitbürger/-innen in unserer Stadt. Entdecken Sie bei dieser Stadtführung die Spuren jüdischer Familien.

Die ehemalige Synagoge in Neheim ist ein einzigartiges Baudenkmal und zugleich ein Gedächtnisort an die jüdische Gemeinde der Stadt. Sie wurde 1876 eingeweiht, das Amt für Denkmalpflege in Münster bezeichnet dieses Gebäude in der Neheimer Altstadt als die wohl besterhaltene Synagoge Westfalens.

Der jüdische Friedhof liegt ganz in der Nähe der Synagoge zwischen dem Ufer der Möhne und der Mendener Straße und wurde etwa von 1850 bis 1939 genutzt. Er ist in die Denkmalliste aufgenommen und enthält noch etwa 11 Grabmonumente, darunter ein 2m hoher Obelisk aus schwarzem Marmor.

Monika Nückel  
Arnsberg-Neheim, Mendener Straße 35  
Sa., 18.11.2023, 11.00 - 12.30 Uhr  
8,00 EUR/2 Ustd.

---



### **Erst der Kurs - dann der Hund - online**

#### **10020**

Die Volkshochschule und das Tierheim Soest machen mit beim bundesweiten Projekt! Hier gibt's frisches Wissen rund um den Hund - und das Know-How für ein



glückliches Zusammenleben: online gern mit der ganzen Familie, mit Gelegenheit für individuelle Fragen.

Für alle, die

- darüber nachdenken, einen Hund anzuschaffen und/oder
- ihren aktuellen Vierbeiner noch besser kennenlernen und verstehen wollen.

Kursinhalte:

- Der beste Freund des Menschen: was den Hund ausmacht
- Sprechen Sie „Hund“? Crashkurs Hundesprache und -verhalten
- Was braucht (m)ein Hund zum Glücklichen sein? Tipps rund um die Hundehaltung
- Welcher Hund passt zu mir - und wo kommt er her? Tipps rund um die Anschaffung

Renate Scherzer

Zoom

4x dienstags, ab 07.11.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
40,00 EUR/8 Ustd.

---

## **IgeL-Angebote und Zuzahlungen in der gesetzlichen Krankenversicherung 13005**

Versicherte müssen sich häufig an den Ausgaben für ihre Gesundheit beteiligen. Diese Extrakosten für zum Beispiel Medikamente oder Hilfsmittel können sich bei schwer oder chronisch erkrankten Menschen schnell zu hohen Beträgen summieren. Angebotene Zusatzleistungen, die nicht von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt werden, sind sog. Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) und werden separat berechnet. Damit Patient/-innen für den Erhalt ihrer Gesundheit nicht über Gebühr zur Kasse gebeten werden, vermitteln wir das nötige Rüstzeug zur Kostenreduktion und geben Informationen zu IGeL-Leistungen, um dem Arzt/der Ärztin

auf Augenhöhe begegnen zu können.

Bitte beachten Sie: Wir freuen uns über die Beteiligung der Teilnehmenden, weisen jedoch darauf hin, dass keine individuelle Rechtsberatung an diesem Termin stattfinden kann.

Verbraucherzentrale NRW

Beratungsstelle der Verbraucherzentrale,  
Nottebohmweg 2-8

Mo., 16.10.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.




---

## **Fitness für den Kopf - Übungen und Spiele für einen wachen Geist 10054**

Geistige Fitness ist vor allem eine Frage des Trainings. Wer seine Gehirnzellen nicht fordert, wird bald merken, dass schnelles Denken immer schwerer fällt und die Konzentration nachlässt. Mit viel Vergnügen und ohne Leistungsdruck können Sie die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren, Neues aufnehmen und Ihre geistige Beweglichkeit optimieren. Mit einem breiten Spektrum an Übungen werden 12 verschiedene Gehirnleistungen trainiert. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist ein unverzichtbarer Baustein aktiver Gesundheitsvorsorge und wird von Menschen jeglichen Alters und Bildungshintergrundes sowie in jeder Lebensphase sehr geschätzt. Nachweislich beeinflusst es die Lernfähigkeit und den Aufnahmebe-



reich des Gehirns deutlich positiv und führt zu einer höheren geistigen Effizienz - nicht selten auch zu einem erfolgreicherem und glücklicherem Leben.

Der Kurs richtet sich an Personen ab 50 Jahren.

Birgitt Buchwald  
Soest, VHS-Seminarerbäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 3  
9x dienstags, ab 19.09.2023, 14.00 - 15.30 Uhr  
52,20 EUR/18 Ustd.



### **Spaß am Lernen – Streifzug durch das ganzheitliche Gedächtnistraining**

**10059**

„Es kommt nicht darauf an, was man lernt, sondern dass man lernt.“ Unter diesem Motto wird ein Streifzug durch das Gehirn angeboten. Merk- und Lerntechniken werden vorgestellt und ausprobiert. Logisches Denken wird gefordert und gefördert. Der Kurs bietet vielfältige Möglichkeiten, seinem Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen. Das Ganzheitliche Gedächtnistraining (GGT) bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften mit ein und führt nachweislich zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit. Zudem hebt es das körperliche und geistige Wohlbefinden. Es kann die Konzentrationsfähigkeit ebenso verbessern wie Lernhilfen geben.

Der Kurs ist für Erwachsene jeder Altersklasse geeignet.

Frank Düser  
Soest, VHS-Seminarerbäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
10x mittwochs, ab 30.08.2023, 16.00 - 17.30 Uhr  
70,00 EUR/20 Ustd.

---

### **Vortrag: Die Kraft der Gedanken- Glaube nicht alles, was du denkst**

**10117**

Wir denken im Durchschnitt 60.000 Gedanken täglich. 80% unserer Gedanken sind negativ, das sind knapp 50.000 Gedanken. 50.000 Gedanken, die sich darum drehen, dass wir das nicht schaffen, dass wir nicht stark genug sind, nicht hübsch genug, nicht wichtig genug, einfach nicht gut genug.

So viele negative Gedanken an sich sind schon unschön, aber das wirklich Fatale an unserem Denken ist, dass wir es nicht infrage stellen. Wir glauben, was wir denken. Unsere Gedanken formen unsere Realität und sie beeinflussen, wie wir fühlen und handeln.

Die gute Nachricht ist, dass wir unser Denken ändern können. In diesem interaktiven Vortrag gibt die Referentin einen ersten Einblick in die Wirkungsweise unserer Wahrnehmung und zeigt auf, wie Sie Ihr Denken selbst steuern können. Kleine Aha-Momente inklusive.

Dr. Julia Ingwald ist Coach und hat sich auf die Arbeit mit blockierenden Gedanken spezialisiert.

Dr. Julia Ingwald  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Do., 19.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
10,00 EUR/2 Ustd.

---



## **Resilienz (er)leben - Stark wie ein Fels in der Brandung**

**10052**

Der Leistungsdruck in der Gesellschaft steigt und führt nicht wenige Menschen an die Grenzen Ihrer Möglichkeiten. Aber dagegen kann man etwas tun. Resilienz ist die Fähigkeit, Lebenskrisen ohne lange Beeinträchtigung zu meistern. Lernen Sie in diesem Erlebnis-Workshop Übungen zu den 7 Resilienz-Faktoren kennen, die Ihr seelisches Immunsystem stärken werden. Dazu gehören Akzeptanz, gute Beziehungen pflegen, Lösungsorientierung, Motivation, Optimismus, die Opferrolle verlassen und die Zukunft aktiv gestalten.

Walter Hönig  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus, Nöttenstraße 29  
Mi., 27.09.2023, 18.30 - 21.30 Uhr  
16,00 EUR/4 Ustd.

## **Ein auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining**

**10053**

Viele Menschen leiden an einem niedrigen Selbstwertgefühl und haben Probleme damit, sich selbst so zu akzeptieren, wie sie sind. Immer wenn starke Gefühle, wie Angst, Frustration, Ohnmacht oder Verzweiflung in uns aufkommen, kann man gewisse Automatismen erkennen und hinterfragen. Der Mensch fühlt, was er denkt. Auch wenn diese negativen Glaubenssätze tief in unserem Unterbewusstsein abgespeichert sind, gibt es Möglichkeiten, diese aufzulösen. Ein Weg zu mehr Selbstakzeptanz und einem positiven Selbstbild.

Walter Hönig  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Mi., 25.10.2023, 18.30 - 21.30 Uhr  
16,00 EUR/4 Ustd.

## **Sag JA zum NEIN - denn NEIN-Sagen ist gar nicht schwer!**

**11879**

Kommt es in Ihrem Berufs- oder Privatleben immer mal wieder vor, dass Sie JA sagen, obwohl Sie „eigentlich“ NEIN sagen wollen? Fragen Sie sich, woran das liegt und wie Sie das ändern können?

Dann sagen Sie JA zu diesem Kurs - Sie werden merken wie leicht es ist, mit Hilfe der richtigen kommunikativen Strategien NEIN zu sagen und sich gut zu fühlen.

Denn ein NEIN zu Anderen ist ein JA zu uns selbst und das hat nichts mit Egoismus zu tun.

Ingrid Muhr-Hellmann  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
Mi., 18.10.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
18,50 EUR/3 Ustd.





## Wohlfühlkleidung statt Fehlkäufe

11881

Kleidung ist der textile Ausdruck unserer Persönlichkeit. Sie soll uns passen und zu uns passen. Idealerweise kaschiert sie auch die eine oder andere Stelle, die wir als unpassend empfinden. Aber leider haben wir statt Wohlfühlkleidung oft Fehlkäufe im Kleiderschrank.

Das lässt sich ändern - mit wertvollen Tipps aus der Stilberatung! Sie erfahren an diesem Abend, wie der Figurtyp bestimmt wird, welche Kleidung für die jeweilige Figur vorteilhaft ist und welche Farben der Figur schmeicheln.

Ingrid Muhr-Hellmann  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
Do., 19.10.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
18,50 EUR/3 Ustd.

---

## ONLINE



### Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

10001

In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten.

Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere antidemokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich in den letzten Präsidentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête.

Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigen. Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien auseinander.

Prof. Dr. Paula Diehl ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel.

Ihre Forschungsschwerpunkte sind Demokratietheorie, Totalitarismus, Populismus, Medien und Politik und die Theorie des politischen Imaginären.

Prof. Dr. Paula Diehl  
Livestream  
Di., 12.09.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

---



## „Bekehret die Welt“.

### Geschichte der christlichen Mission

#### 10002

Im Frühjahr 1493 bestätigte Papst Alexander VI. das Anrecht der spanischen Könige auf die neuentdeckten Gebiete jenseits des Atlantiks, wenn sie deren Missionierung betrieben. Damit war ein Grundmuster vorgegeben.

Bernhard Maier zeigt, wie Missionare die Unterwerfung der Welt moralisch flankierten, doch dabei bald an Grenzen stießen. Bekehrungen waren selten nachhaltig. Man musste die Sprachen der Heiden erlernen, die Frohe Botschaft übersetzen, Mythen und Rituale christlich deuten, Schulen gründen, medizinische Versorgung bieten, ja, wenn nötig die anvertrauten Völker paternalistisch auch gegen die eigene Kolonialmacht in Schutz nehmen. So änderten sich mit der Mission auch die Religionen in den Missionsgebieten, die christliche Muster übernahmen und teils selbst missionarisch wurden, während viele Missionare einen neuen Sinn für Spiritualität und Ganzheitlichkeit mit nach Hause brachten.

Prof. Dr. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

Prof. Dr. Bernhard Maier

Livestream

Mi., 27.09.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

## Warum Erben ungerecht ist

#### 10005

Der Philosoph Stefan Gosepath vertritt die These, dass Erben und Vererben eigentlich ungerecht ist, da sie dem Begünstigten einen ungerechten Vorteil und der Gesellschaft Nachteile verschafft.

Um diese Auffassung zu begründen, wird Gosepath zunächst die wichtigsten gerechtigkeitsbasierten Argumente gegen das Erben vorbringen. Anschließend wird er diese Positionen dann gegen vier der wichtigsten normativen Argumente zugunsten des Vererbens verteidigen, die sich auf das Eigentumsrecht, den Vergleich zu Schenkungen, den Wert der Familie und ökonomische Argumente beziehen.

Stefan Gosepath ist Professor für Philosophie an der FU Berlin. Zuvor forschte er u.a. an der Columbia University und an der Harvard University.

Prof. Stefan Gosepath

Livestream

Do., 12.10.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

## Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land

#### 10007

Ist Israel eine Demokratie? Ist Israel ein Apartheidstaat? Ist Kritik an Israel antisemitisch? Ist Israel ein fundamentalistischer Staat? Gehört Palästina den Palästinensern?

Richard C. Schneider, SPIEGEL-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der ARD, lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv, kennt Alltag und Geschichte des Landes und weiß um die gängigen Vorbehalte und Vorurteile in Deutschland.

Bei den Antworten auf diese fünf Fragen setzt er an, um einige grundlegende Dinge



über Israel zu erklären – 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für die Demokratie des Landes.

Richard C. Schneider  
Livestream  
So., 29.10.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

---

**Die schuldigen Hirten:  
Geschichte des sexuellen Missbrauchs  
in der katholischen Kirche**

**10008**

Die Geschichte eines tiefgreifenden Vertrauensbruchs: Eine „Zäsur in der Kirchengeschichte“ - so bewertet der Historiker Thomas Großbölting den weltweiten sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche.

In diesem Vortrag zeichnet er die Geschichte von Betroffenen, Tätern und Vertuschern des Missbrauchsskandals nach und analysiert die fatalen kirchlichen Strukturen, die die Taten ermöglichten.

Thomas Großbölting ist Direktor der Forschungsstelle für Zeitgeschichte in Hamburg und Professor für Geschichte an der Universität Hamburg.

Prof. Dr. Thomas Großbölting  
Livestream  
So., 05.11.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

---

**Raben:  
Das Geheimnis ihrer Intelligenz  
und sozialen Fähigkeiten**

**10011**

Sie sind bekannt für ihre verblüffende Intelligenz, für das clevere Benutzen von Werkzeugen und für ihr außergewöhnlich soziales Miteinander: Raben und Krähen faszinieren und begleiten Menschen seit jeher. Doch leben Kolkkraben wirklich so streng in Zweierbeziehungen wie Ehepaare im Einfamilienhaus? Warum verlassen sie ein Gebiet, in dem es genug Nahrung gibt? Wie gelingt es ihnen, sich in andere hineinzusetzen? Und welche Regeln prägen ihr komplexes Sozialsystem?

Thomas Bugnyar ist ein weltweit renommierter Verhaltens- und Kognitionsbiologe. Er ist Professor an der Universität Wien. Sein Buch über Raben wurde als Wissenschaftsbuch 2023 ausgezeichnet.

Prof. Thomas Bugnyar  
Livestream  
Do., 16.11.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

---



## JUNGE VHS – Kurse für Kinder und Jugendliche



### **NEU: Relax-Kids-Training für Kinder der 1. - 2. Klasse**

**81000**

Ist Ihr Kind im Alltag oft unruhig und erschöpft von den vielen Herausforderungen, die der Start in die Schulzeit mit sich bringt? Das Relax-Kids-Konzept ist ein erprobtes Entspannungstraining für Kinder und schafft einen entspannenden Ausgleich. Die Kids erwartet ein ausgewogener Wechsel von Bewegungsspielen, kindgerechten Atemübungen und Fantasiereisen, die zum Träumen einladen. So finden sie zu einer inneren Ruhe und können auch im Alltag von den erlernten Entspannungsmethoden profitieren.

Carina Höfer  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
6x montags, ab 14.08.2023, 15.00 - 16.30 Uhr  
40,80 EUR/12 Ustd.

### **NEU: Chill-mal-Training für Kinder der 3. - 4. Klasse**

**81001**

Fühlt Ihr Kind sich auch unter Druck gesetzt und durch (Schul-)Stress erschöpft? In unserer schnelllebigen Zeit machen Stress und Überforderung auch vor unseren Kindern nicht Halt. Studien zeigen, dass sich immer mehr Kinder durch die Anforderungen aus Schule, Freizeit und Familie unter enormen Stress gesetzt fühlen. Das Chill-mal-Konzept hat sich vielfach als wirkungsvolles Training zur Stressprävention bei Kindern bewährt. Gemeinsam werden die Ursachen des Stresses ergründet und Wege gefunden, um diese zu minimieren. Am Ende des Kurses verfügen die Kinder über einen gut gefüllten Selbsthilfe-Koffer mit fundierten kindgerechten Methoden zur Stressprävention. So gehen sie künftig gestärkt und mit neuer Kraft durch den Alltag.

Carina Höfer  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
7x montags, ab 16.10.2023, 17.30 - 19.00 Uhr  
47,60 EUR/14 Ustd.

## Babysitterkurs für Jugendliche ab 13 Jahren

**81880**

Wie werde ich Babysitter/-in?

Was muss ich alles können?

Ist Jede/r geeignet?

Ist der Job nur für Mädchen?

All diese Fragen (und viele mehr) werden Euch im Babysitterkurs beantwortet.

An zwei Tagen könnt Ihr das entsprechende Wissen erlangen oder vorhandenes Wissen ausbauen.

Themen sind u.a.:

- Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen, um babysitten zu können?
  - Rechtliche Grundlagen
  - Entwicklung des Kindes von 0 -10 Jahren
- Bitte etwas zu essen und zu trinken mitbringen.

Silja Kranepuhl

Soest, Familienzentrum Sonnenkamp,

Müllinger Weg 64

Fr., 20.10.2023, 17.00 - 19.15 Uhr

Sa., 21.10.2023, 9.30 - 14.00 Uhr

26,40 EUR/9 Ustd.

---

## Tastschreiben kompakt 9-14 Jahre

**85000**

Dieser Kompaktkurs basiert auf dem multisensorischen Lernen. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen. Das logisch rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt, wie das bildhafte Vorstellungsvermögen. Mit abwechslungsreichen Lernmethoden werden alle Lerntypen erreicht und es wird in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet.

Die Kinder lernen spielerisch den rationalen Umgang mit der Tastatur.

Buntstifte in den Farben rot, blau, gelb und grün, sowie ein Bleistift sind mitzubringen.

Bianca Westphal

Soest, VHS, Nöthenstraße 29, Raum E2

Mo., 09.10.2023 bis Fr., 13.10.2023, jeweils

11.00 - 12.30 Uhr

26,00 EUR/10 Ustd.

## Basteln und Gestalten



### Wenn Farben sich berühren - kreatives Gestalten für Kinder von 4-6 Jahren

**82015**

In jedem Kind steckt das Bedürfnis zuritzeln, zu schmieren und zu malen. Kinder lieben es, ein weißes Blatt Papier mit bunten Farben zu einem individuellen Kunstwerk umzugestalten. Malen und Gestalten mit den unterschiedlichsten Materialien, ist für die Entwicklung von Kindern von großer Bedeutung. Das Malen fördert die Kreativität und das räumliche Vorstellungsvermögen, die Weiterentwicklung der Grob- und Feinmotorik, Schulung der Hand-Augenkoordination, Förderung der Konzentrationsfähigkeit und stärkt das Selbstbewusstsein. Durch Bilderbücher und Geschichten werden die Kinder mitgenommen auf eine spannende Entdeckungsreise in die Welt der Kunst.

Angelika Jablonski

Soest; Stadtteilhaus, Soester Süden,

Britischer Weg 10

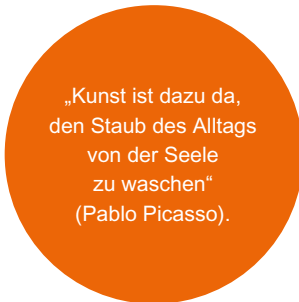
11x mittwochs, ab 23.08.2023, 16.00 - 17.30 Uhr

57,20 EUR/22 Ustd.



**Pinsel, Farben, Kinderhand -  
mit Kunst erlebt man allerhand:  
kreatives Gestalten  
für Kinder von 6-8 Jahren  
82016**

Das Angebot möchte Raum zum kreativen Gestalten eröffnen. Die Kinder werden dabei unterstützt, sich selbst und ihre Fähigkeiten zu entdecken, eigene Ideen zu entwickeln und die Stunden aktiv mit zu gestalten.



Durch Bilderbücher, Geschichten, Bildbetrachtungen verschiedener Künstler/-innen und Museumsbesuche werden die Kinder für Kunst begeistert. Denn Begeisterung, Kreativität und Neugierde stärken Selbstbewusstsein, den Mut Neues zu entdecken, Lösungen für Probleme zu finden und die Bereitschaft, der Fantasie freien Lauf zu lassen.

Bitte mitbringen: Malkittel oder altes T-Shirt.

Angelika Jablonski  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 3  
13x montags, ab 21.08.2023, 16.00 - 17.30 Uhr  
56,68 EUR/26 Ustd.

**Nähen lernen für Mädchen und Jungen  
ab 10 Jahren - Kurs 1  
82001**

Ihr habt Lust, an der Nähmaschine nähen zu lernen? In diesem Workshop werdet Ihr Grundkenntnisse des Zuschneidens und Nähens erlernen. Aus verschiedenen Nähideen wählt Ihr Euer Lieblingsmodell aus, um es nachzuarbeiten. Trendige Stoffe stehen in großer Auswahl zur Verfügung. Kissen, Taschen und Schmusetiere (jeweils in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden) warten darauf, von Euch genäht zu werden. Der Workshop eignet sich sowohl für Nähneulinge, als auch für Näher/-innen mit etwas Erfahrung.

Falls vorhanden, bitte eine funktionstüchtige Nähmaschine mitbringen. Es können aber auch Maschinen ausgeliehen werden (Leihgebühr 10,00 EUR).

Materialkosten richten sich nach den Modellen (15,00 - 20,00 EUR) und sind an die Kursleitung zu entrichten.

Dorothee Gerdes-Liefänder  
Soest; Sekundarschule, Pavillon, Müllingser  
Weg 31, Raum 2  
Mi., 04.10.2023, 9.30 - 11.45 Uhr  
Do., 05.10.2023, 9.30 - 11.45 Uhr  
Fr., 06.10.2023, 9.30 - 11.45 Uhr  
30,60 EUR/9 Ustd. zzgl. Materialkosten





### **Nähen lernen für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren - Kurs 2**

#### **82002**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
Mi., 04.10.2023, 12.30 - 14.45 Uhr  
Do., 05.10.2023, 12.30 - 14.45 Uhr  
Fr., 06.10.2023, 12.30 - 14.45 Uhr  
30,60 EUR/9 Ustd. zzgl. Materialkosten

---

### **Nähen lernen für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren - Kurs 3**

#### **82003**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
Mi., 04.10.2023, 15.30 - 17.45 Uhr  
Do., 05.10.2023, 15.30 - 17.45 Uhr  
Fr., 06.10.2023, 15.30 - 17.45 Uhr  
30,60 EUR/9 Ustd. zzgl. Materialkosten

---

### **Weihnachtliches Basteln für Kinder von 5 - 13 Jahren**

#### **82004**

Selbthergestellte Weihnachtsgeschenke oder -dekorationen sind etwas ganz Besonderes und bereiten sowohl bei der Herstellung als auch beim Verschenken viel Freude.

In diesem Kurs stehen Ihrem Kind mehrere Mal- oder Bastelvorschläge in verschiedenen Techniken zur Auswahl.

Bitte Malkittel oder altes T-Shirt mitbringen. Materialkosten von 9,00 EUR sind an die Dozentin zu entrichten.

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
Sa., 02.12.2023, 10.00 - 12.15 Uhr  
8,04 EUR/3 Ustd. zzgl. Materialkosten

---

### **Weihnachtliches Basteln für Kinder von 5 - 13 Jahren**

#### **82005**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
Sa., 02.12.2023, 12.45 - 15.00 Uhr  
8,04 EUR/3 Ustd. zzgl. Materialkosten

---

### **Weihnachtliches Basteln für Kinder von 5 - 13 Jahren**

#### **82006**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
Sa., 02.12.2023, 15.30 - 17.45 Uhr  
8,04 EUR/3 Ustd.

---



## Weihnachtliches Basteln für Kinder von 5 - 13 Jahren

**82007**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
So., 03.12.2023, 10.00 - 12.15 Uhr  
8,04 EUR/3 Ustd. zzgl. Materialkosten

## Weihnachtliches Basteln für Kinder von 5 - 13 Jahren

**82008**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
So., 03.12.2023, 12.45 - 15.00 Uhr  
8,04 EUR/3 Ustd. zzgl. Materialkosten



## Kreative Kindergeburtstage

**82013**

Sie suchen eine tolle Idee für die Ausrichtung Ihres nächsten Kindergeburtstages? Die VHS bietet Ihnen ein attraktives Angebot für Kinder im Alter von 6 - 12 Jahren. Aus einer Fülle kreativer Bastelideen wählen das Geburtstagskind und Mutter/Vater Ihr Lieblingsobjekt aus, welches am Geburtstag von den eingeladenen Kindern kreativ umgesetzt und natürlich von jedem Kind mit nach Hause genommen werden kann. In einem zeitlichen Rahmen von 3 Ustd. à 45 Minuten basteln die Kinder z.B.:

- Acrylmalerei auf Keilrahmen
  - Tierfiguren in Decoupage
  - Schmuckbasteln
  - Mosaikarbeiten
  - Schatz- und Prinzessinnenkisten
- Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Materialumlage durch die Kursleitung erhoben.

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Wenden Sie sich gern an uns - telefonisch,  
persönlich oder per E-Mail!  
103,50 EUR/3 Ustd. zzgl. Materialkosten

## Kochangebote



### Kindergeburtstag einmal anders!

**83013**

Sie suchen eine tolle Idee für den nächsten Kindergeburtstag?

In einem zeitlichen Rahmen von 4 Ustd. à 45 Minuten kochen wir gemeinsam mit den Geburtstagsgästen ein individuelles Menü, z.B. verschiedene Pizzen, Rohkost mit Dips, verschiedene Nudelgerichte, Veggieburger mit Dip, Nachtisch, Smoothies, usw. Auch vegetarisch / vegan.

Vom Feld auf den Teller immer frisch. Bei allen Gerichten der saisonalen Küche wird darauf geachtet, dass keine künstlichen Zusatzstoffe verwendet werden. Die Menüwünsche können mit der Kursleitung abgestimmt werden.

Die maximale TN-Zahl beträgt 10 Kinder im Alter von 8-12 Jahren.

Sandra Mertin  
Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92  
Sa., 30.12.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
129,38 EUR/4 Ustd. zzgl. Lebensmittelumlage

## Alles aus Kartoffel

### 80122

Die Kartoffel, die Erdbirne, Erdäpfel, Grumbiere, Trüffel - so vielfältig der Name, so abwechslungsreich sind auch die Möglichkeiten der Zubereitung. Wir kochen, backen und braten viele Leckereien.

Eine Lebensmittelumlage von ca. 12,00 EUR wird vor Ort eingesammelt.

Bitte etwas zu trinken, eine Dose für etwaige Reste und eine Schürze mitbringen.

Sandra Mertin

Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92

Sa., 09.09.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
13,40 EUR/4 Ustd.

---



## Halloween Buffet

### 83011

Damit Eure Halloween-Party lange Gesprächsthema bleibt, machen wir gruselige Snacks und grässliche Drinks ...

Bei Wurstmumien, Spinneneiern, Zombiefingern und Gruselbowle lernen Eure Gäste das Fürchten ...

Eine Lebensmittelumlage von ca. 12,00 EUR wird vor Ort eingesammelt.

Bitte etwas zu trinken, eine Schürze und eine Brotdose mitbringen.

Sandra Mertin

Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92

Sa., 28.10.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
13,40 EUR/4 Ustd.

---

## Speisen wie Harry Potter in Hogwarts

### 83012

Da wir Muggels niemals in den Genuss kommen werden, die Welt der Hexenmeister zu erleben, müssen wir uns mit dem Probieren der Speisen begnügen.

Wir probieren einen eiskalten Kürbistrunk, Schokofrösche, Kesselkuchen oder Knallbonbons ...

Für Kinder ab ca. 10 Jahren geeignet.

Eine Lebensmittelumlage von ca. 12,00 EUR wird vor Ort eingesammelt.

Bitte etwas zu trinken, eine Dose für etwaige Reste und eine Schürze mitbringen.

Sandra Mertin

Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92

Sa., 18.11.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
13,40 EUR/4 Ustd.

---



## Backen zu Weihnachten

### 83010

Für die Weihnachtszeit gemeinsam leckere Sachen backen und die Eltern damit überraschen: Wir backen verschiedene Weihnachtsplätzchen, Spritzgebäck wie bei Oma, Lebkuchen, Ausstechplätzchen, Haferflockenplätzchen und vieles mehr.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 12,00 EUR wird vor Ort eingesammelt.

Bitte etwas zu trinken, eine Schürze und eine Plätzchendose mitbringen.

Sandra Mertin

Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92

Sa., 02.12.2023, 15.00 - 18.00 Uhr

13,40 EUR/4 Ustd.

## Turnen für Eltern und Kind

### Eltern-Kind-Turnen -

### für Kinder von 1,5 - 3,5 Jahren

#### 83014

Die Kinder werden in diesem Kurs zum Klettern, Krabbeln, Springen, Rollen und Balancieren motiviert. Fingerspiele, Lieder und Tänze runden die Aktivitäten ab. Die Kinder lernen, ihre Bewegungen gezielt einzusetzen und zu koordinieren. Diese vielfältigen Erfahrungen wirken sich positiv auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung aus. Darüber hinaus vermittelt der Kurs den Eltern und den Kindern viel Spaß und Freude bei

gemeinsamen Bewegungsspielen.

Geschwisterkinder unter einem Jahr können gern mitgebracht werden, Geschwisterkinder über einem Jahr melden Sie bitte als zusätzliche Person an.

Alwina Hollmann

Soest, Johannes-Grundschule,

Hamburger Str. 29, Turnhalle

12x mittwochs, ab 16.08.2023,

15.45 - 16.45 Uhr

34,88 EUR/16 Ustd.

### Eltern-Kind-Turnen -

### für Kinder von 1,5 - 3,5 Jahren

#### 83015

Alwina Hollmann

Soest, Christian-Rohlf's-Realschule,

Paradieser Weg 20, Gymnastikhalle

13x donnerstags, ab 17.08.2023,

15.30 - 16.15 Uhr

28,34 EUR/13 Ustd.

### Eltern-Kind-Turnen -

### für Kinder von 1,5 - 3,5 Jahren

#### 83016

Alwina Hollmann

Soest, Christian-Rohlf's-Realschule,

Paradieser Weg 20, Gymnastikhalle

13x donnerstags, ab 17.08.2023,

16.15 - 17.00 Uhr

28,34 EUR/13 Ustd.

Geschwisterkinder unter einem Jahr dürfen zum Eltern-Kind-Turnen mitgebracht werden. Ältere Kinder melden Sie bitte zusätzlich an.

## Bewegungsangebote

### Hoppla; Jetzt komme ich

**Bewegungsangebot für Kinder im Alter von 4-6 Jahren**

**83101**

Bewegungsangebot mit Alltagsmaterial und fantasievollen Bewegungsgeschichten: Bewegung ist der Motor der kindlichen Entwicklung - durch die Bewegung erobert das Kind Schritt für Schritt seine Umwelt, baut soziale Kontakte auf und sammelt vielfältige Erfahrungen über sich und seinen Körper. Die Kursleitung als geschulte Bewegungspädagogin stärkt und fördert durch gezielte Angebote und Spiele nicht nur die motorische Entwicklung, sondern legt besonderen Wert auf die ganzheitliche Entwicklung der Kinder.

Der Spaß an der Bewegung, das Erleben, die Motivation, etwas Neues auszuprobieren und die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern, stehen im Mittelpunkt dieses Bewegungsangebotes.

Angelika Jablonski  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
12x donnerstags, ab 24.08.2023,  
16.15 - 17.00 Uhr  
26,16 EUR/12 Ustd.

## Schwimmkurse



### WICHTIG:

Bitte beachten Sie,  
dass die Anmeldung für  
die Schwimmkurse  
am Dienstag, 20.06.2023  
ab 08.00 Uhr startet.  
Melden Sie sich nach  
Möglichkeit über die  
Homepage an.

### Schwimmlernkurs:

#### Seepferdchen - Jahreskurs

**83001**

Schwimmen zu können eröffnet Kindern das Element Wasser und ist Voraussetzung, um sicher in diesem Bewegungsraum agieren zu können. Es stärkt das Selbstvertrauen und wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus.

Die Grundfertigkeiten des Schwimmens

- Tauchen,
- Gleiten,
- Springen sowie
- richtiges Atmen

werden spielerisch vermittelt.

Hinweis: Bei entsprechender Entwicklung und Leistung ist der Erwerb des „Seepferdchens“ möglich.

Sarah Van den Eynden

Soest; Sekundarschule, Lehrschwimmbecken;  
Troyesweg 4  
33x mittwochs, ab 16.08.2023,  
14.45 - 15.30 Uhr  
71,94 EUR/33 Ustd.



## **Schwimmlernkurs: Seepferdchen - Jahreskurs**

### **83002**

Sarah Van den Eynden  
Soest; Sekundarschule, Lehrschwimmbecken;  
Troyesweg 4  
33x mittwochs, ab 16.08.2023,  
15.30 - 16.15 Uhr  
71,94 EUR/33 Ustd.

## **Schwimmlernkurs: Seepferdchen - Jahreskurs**

### **83007**

Marie Hammerl, Michaela Krämer  
Soest, Johannes-Grundschule,  
Hamburger Str. 29, Lehrschwimmbecken  
28x freitags, ab 08.09.2023, 15.55 - 16.40 Uhr  
61,04 EUR/28 Ustd.

## **Schwimmlernkurs: Seepferdchen - Jahreskurs**

### **83008**

Marie Hammerl  
Soest, Wiese-Grundschule, Im Tabrock 18,  
Lehrschwimmbecken  
28x mittwochs, ab 06.09.2023,  
17.30 - 18.15 Uhr  
61,04 EUR/28 Ustd.

**WICHTIG:**  
Bitte beachten Sie,  
dass die Anmeldung für  
die Schwimmkurse  
am Dienstag, 20.06.2023  
ab 08.00 Uhr startet.  
Melden Sie sich nach  
Möglichkeit über die  
Homepage an.

## **Schwimmkurs: Schwimmabzeichen Bronze**

### **83003**

Die Kinder vertiefen das Erlernte zur Vor-  
bereitung auf das Bronze-Abzeichen. Voraus-  
setzung ist das Seepferdchen-Abzeichen.  
Die Kinder nehmen ohne ihre Eltern am  
Kurs teil.

Sarah Van den Eynden  
Soest; Sekundarschule, Lehrschwimmbecken;  
Troyesweg 4  
16x mittwochs, ab 16.08.2023,  
16.15 - 17.00 Uhr  
34,88 EUR/16 Ustd.



## **Schwimmkurs: Bronze-/Silber-Abzeichen**

### **83009**

Die Kinder vertiefen das Erlernte zur Vor-  
bereitung auf das Bronze-/Silberabzeichen.  
Voraussetzung ist mindestens das See-  
pferdchen-Abzeichen.

Marie Hammerl, Michaela Krämer  
Soest, Wiese-Grundschule, Im Tabrock 18,  
Lehrschwimmbecken  
14x mittwochs, ab 06.09.2023,  
18.15 - 19.00 Uhr  
30,52 EUR/14 Ustd.





**FARB  
MIT  
MISCH  
ERIN**

Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

**Gestalte das  
bunte Angebot.**



## Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) steht für eine Bildung, die Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln befähigt. Die Umsetzung der UNESCO-Programme für BNE werden in Deutschland seit 2015 federführend vom BMBF koordiniert.



---

Referatsleitungen:  
Anja Plesser  
Jennifer Bubolz  
Ivana Lisek  
Christiane Rittmeier

---

A large, light blue circle containing a white number '1'.



## Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) - VHS und das Globale Lernen

Die Vereinten Nationen beschlossen 2015 die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung. Alle Lernenden sollen die notwendigen Kenntnisse und Qualifikationen zur Förderung nachhaltiger Entwicklung erwerben, unter anderem durch Bildung für nachhaltige Entwicklung und nachhaltige Lebensweisen, Menschenrechte, Geschlechtergleichstellung, eine Kultur des Friedens und der Gewaltlosigkeit, Weltbürgerschaft und die Wertschätzung kultureller Vielfalt und des Beitrags der Kultur zu nachhaltiger Entwicklung.“

Diese Selbstverpflichtung stärkt auch das Globale Lernen, das bei den Bürger/-innen zu einem Bewusstsein für die politischen, wirtschaftlichen, ökologischen und sozialen Folgen der Globalisierung beiträgt. Ziel ist, dass sich Menschen als Handelnde und Mit-Verantwortliche erkennen, die selber aktiv werden können. Ohne ein Verständnis dafür, wie sehr wir alle in einer globalisierten Welt miteinander zusammenhängen (Beispiel Klimawandel, Flucht und Migration, grenzenloser Informations- und Kapitalfluss), ist die Transformation in Richtung gerechter(er) Systeme und Gesellschaften kaum vorstellbar.

Die VHS möchte als Anbieter von (Weiter-)Bildungsangeboten im Sinne des lebenslangen Lernens dieses Ziel mit Leben füllen – in allen Fachbereichen, für Menschen aller Altersgruppen.





**NEU: Energiewende und Stromnetzausbau in Deutschland: Das geht uns alle an- Energiewissen 1: Wie die Energiewende und der Stromnetzausbau zusammenhängen**  
12015

Unsere Energieversorgung wird grundlegend umgestellt: Weg von Kern- und Kohleenergie – hin zu Erneuerbaren Energien. Die technischen Herausforderungen sind groß und der Ukraine-Krieg hat die Dynamik nochmals beschleunigt. Um die Erneuerbaren Energien besser zu transportieren, sollen durch Nordrhein-Westfalen neue Stromleitungen verlaufen, die sich aktuell in der Planung befindet. Die Wissensveranstaltung „Energiewende und Stromnetzausbau: Das geht uns alle an!“ beantwortet dazu Fragen wie:

- Wie hängen die Energiewende und der Stromnetzausbau zusammen?
- Wie wird unser Energiesystem fit für die Zukunft gemacht?
- Wie können wir uns am Netzausbau beteiligen?

- Wie wird der Netzausbau umgesetzt und der Naturschutz einbezogen?

Die Initiative wurde durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) ins Leben gerufen und stellt transparent und unabhängig Informationen rund um Energiewende und Stromnetzausbau dar. Ausführliches über die Initiative finden Sie im Internet unter [www.buergerdialog-stromnetz.de](http://www.buergerdialog-stromnetz.de).

Die Reihe besteht aus drei Abenden, die gemeinsam und auch unabhängig voneinander gebucht werden können.

Energiewissen 1: Wie die Energiewende und der Stromnetzausbau zusammenhängen  
Deutschland hat dem globalen Pariser Klimaabkommen zugestimmt. Um die damit einhergehenden Klimaziele zu erreichen, wird das Stromnetz ausgebaut – auch in Nordrhein-Westfalen. Sie bekommen einen Überblick über die Auswirkungen der erneuerbaren Energien. Sie erfahren, warum Windkraftanlagen auch bei Wind manchmal abgeschaltet werden müssen. Und wir besprechen, welche Probleme der Atom- und Kohleausstieg mit sich bringt.

Dr. Linda Marienfeld  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
Di., 19.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

## **NEU: Energiewissen 2: Wie unser Energiesystem fit für die Zukunft gemacht wird 12016**

Der steigende Anteil von erneuerbaren Energien, aber auch ein verändertes Verbraucherverhalten erfordern ein flexibleres Energiesystem. Wie es bislang funktioniert hat, wie es künftig funktionieren wird, welche Rolle die Digitalisierung spielt und welche Vorteile neue Energiespeichertechnologien bieten, erfahren Sie in der zweiten Veranstaltung.

Dr. Linda Marienfeld  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
Di., 24.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

---

## **NEU: Energiewissen 3: Das Übertragungsnetz, der Netzausbau und die Bürgerbeteiligung 12017**

Damit Deutschland auch künftig flächendeckend mit Strom versorgt werden kann, ist eine Anpassung und Erweiterung unseres Stromnetzes nötig. Wie der Leitungsbedarf ermittelt wird und Planungsverfahren ablaufen, welchen Stellenwert der Umwelt- und der Gesundheitsschutz haben und wie Sie als Bürgerinnen und Bürger darauf Einfluss nehmen können, erfahren Sie in der dritten Veranstaltung.

Dr. Linda Marienfeld  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
Di., 21.11.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

Bitte beachten  
Sie, dass auch für  
kostenfreie Angebote  
eine Anmeldung  
erforderlich ist.



## **Aktionstag MitmachGarten Soest 12100**

Der MitmachGarten wird ökologisch bewirtschaftet, nachhaltig ohne Gift und Chemie. Er ist unser Beitrag für eine lebenswerte, umweltbewusste und zukunftsfähige Stadt! Er bietet Naturerfahrung, leistet einen Beitrag zur Umweltbildung und schafft Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Der MitmachGarten ist ein Ort der kulturellen, sozialen und generationsübergreifenden Vielfalt:

Jede/r ist willkommen unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion und Herkunft. Gartenvorerfahrung ist kein Muss, Freude am Gärtnern ist ein gute, gemeinsame Basis. Wir säen, pflanzen und ernten unsere Kräuter, Obst und Gemüse gemeinsam. Alles Saatgut und somit die Pflanzen stammen von den MitmachGärtner/-innen. Am Mitmachgarten am Brunowall setzten wir eine Vielfalt um, indem MitmachGärtner/-innen gemeinschaftlich eine Vielzahl an Blüh- und Nutzpflanzen nach biologischen Richtlinien anbauen: ökologisch, nachhaltig, selbstorganisiert.

An diesem Tag stellen die Organisator/-innen das Konzept vor und laden zum Austausch ein.

Verena Bense, u.w.  
Mitmachgarten am Brunowall  
So., 17.09.2023, 13.00 - 16.00 Uhr  
gebührenfrei/4 Ustd.



## **Gartengestaltung: Wandel zur Natur-Wundertüte**

**12101**

In diesem handlungsorientierten Workshop geht es um die beispielhafte Vorstellung, wie aus einem reinen Zier- und Wohngarten zunehmend eine naturnahe und nachhaltige Wundertüte werden kann, mit großen Vorteilen für die Tier- und Pflanzenwelt und gleichzeitiger Verbesserung des eigenen ökologischen Fußabdrucks.

Der Kursleiter erläutert im ersten Teil der Reihe theoretische Grundlagen zum Thema Gartengestaltung.

Der Samstagstermin findet im hauseigenen Garten des Kursleiters statt und bietet viel Raum zur Besichtigung, Inspiration, Diskussion und eigenem praktischen Tun.

Teilnehmendenzahl: 6-8

Helmut Hötling  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
Mi., 16.08.2023, 19.00-20.30 Uhr  
Sa., 19.08.2023, 15.00-18.00 Uhr  
gebührenfrei/6 Ustd.



## **Tipps zur Gartengestaltung - Gärten kreativ und klimafreundlich planen**

**12050**

Sie möchten aus Ihrem Garten eine Wohlfühloase machen und ihn gleichzeitig klimafreundlich umgestalten?

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse

der Gartenplanung vermittelt. Sie lernen den Einsatz von raumbildenden Gestaltungstricks und Planungsmethodik.

Wie entwickle ich Ideen und ein stimmiges Gesamtkonzept?

Mit welchen Tricks kann ich für ein besseres Kleinklima sorgen?

Welche Vorgaben und Vorschriften muss ich beachten?

Wie bekomme ich meine Ideen auf Papier?

Der Kursleiter Michael Pawlas ist Dipl.-Ing. (FH) Fachbereich Landschaftsarchitektur.

Ausführliche Seminarunterlagen sind während des Kurses für 5,00 EUR beim Kursleiter zu erwerben.

Michael Pawlas  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Sa., 02.09.2023, 9.30 - 14.45 Uhr  
21,00 EUR/6 Ustd.



## **Spaziergang durch die Woeste**

**1210715**

Die Angebote  
finden in Kooperation  
mit der Arbeitsgemeinschaft  
Biologischer Umweltschutz  
im Kreis Soest e.V.  
statt.

Auf dem ca. dreistündigen leichten Spaziergang in die Woeste stellt der Biologe Dr. Ralf Joest von der ABU Tiere und Pflanzen der Woeste vor. Dabei werden

auch die in den letzten Jahren durchgeführten Vernässungsmaßnahmen und die Beweidung des Gebietes mit den Wasserbüffeln erläutert.

Dr. Ralf Joest

Treffpunkt: Bürgerhaus Ostinghausen,  
Schulstraße 2b, Bad Sassendorf  
So., 10.09.2023,  
13:30 - ca. 16.30 Uhr,  
gebührenfrei/4 Ustd.



### **Vortrag Naturschutz in der Hellwegbörde**

**1210815**

Bad Sassendorf ist von den fruchtbaren Feldfluren der Soester Börde oder Hellwegbörde umgeben. In seinem Vortrag stellt der Biologe Dr. Ralf Joest von der ABU die typischen Tiere und Pflanzen der Felder vor. Dabei werden auch die Maßnahmen zum Schutz der Vögel und Insekten erläutert, an denen Landwirte sich beteiligen.

Die Angebote  
finden in Kooperationen  
mit der Arbeitsgemeinschaft  
Biologischer Umweltschutz  
im Kreis Soest e.V.  
statt.

Dr. Ralf Joest

Bad Sassendorf; Mehrgenerationenhaus;  
Kirchplatz 4  
Mi., 22.11.2023,  
19.00 – 20.30 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.



### **Besuch von Wildpark und Wildpark-Haus**

**1210717**

Wie sieht ein junger Bartgeier aus? Welche Greifvögel sind in dieser Region heimisch? Woran erkennt man einen Uhu? Was ist eine Xylothek? Diese und zahlreiche weitere spannende Fragen beantwortet Hubert Klyscz bei seinem Vortrag im neuen Wildpark-Haus, das viele Tierpräparate beherbergt. Anschließend geht es vorbei an der modernen Vogelvoliere mit den farbenprächtigen Vögeln und den Ziegen, die sich immer über Streicheleinheiten freuen, zu dem großen Gehege, in dem Dam-, Rot-, und Sikawild gemeinsam leben. Dort zeigt der Vorsitzende des Fördervereins Wildpark Völlinghausen anschaulich die Unterschiede der einzelnen Hirscharten, erklärt den Aufbau eines Geweihes und verrät Interessantes über die einsetzende Brunft.

Hubert Klyscz

Treffpunkt: Möhnnesee-Völlinghausen;  
Möhnehof Sämer;  
Zum Wildpark 1  
Sa., 02.09.2023, 14.00 - 15.30 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.



## Anpassung an den Klimawandel vor der eigenen Haustür

**1210016**

Auswirkungen des Klimawandels sind auch in Lippetal zunehmend spürbar. Welche Herausforderungen bringt der Klimawandel in Lippetal mit sich? Wie könnten Grundstücke zukünftig gestaltet werden? Wie kann ich meinen eigenen Garten klimafit anlegen?

Diesen und weiteren Fragen soll bei einer Begehung des Schulgeländes der Grundschule Herzfeld nachgegangen werden. Teilbereiche des Außengeländes der St. Ida-Grundschule werden in 2023 unter klimaresilienten Gesichtspunkten umgestaltet. Dabei werden die Bausteine zur Klimawandelanpassung mit Ansätzen zur Umwelt- und Klimabildung verknüpft. Das Projekt kann Ideen und Anregungen auch für das eigene Wohnumfeld geben.

Dorothea Keveloh  
St. Ida Grundschule, Lippstädter Strasse 29  
Mi., 20.09.2023, 17.30 - 19.00 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.



## Waldspaziergang mit dem Förster

**1000816**

Ein pensionierter Förster zeigt uns sein altes Revier - eine gut zweistündige Wanderung für Naturliebhaber/-innen, auch geeignet für Familien mit Kindern. Wir treffen uns

an der Schützenhalle Kneblinghausen und fahren von dort in wenigen Minuten zum Rütthener Wald, genauer ins Revier Meiste-Kneblinghausen. Dort kommen nicht nur Rotwild, Rehwild und Schwarzwild vor, der Förster führt uns durch den bunten Herbstwald und zeigt und erklärt alles, was dort krecht und fleucht. Verschiedene Vogelarten, klimastabile Holzarten und Spuren von Eulen und Käuzen werden uns begleiten. Im Anschluss an die Wanderung besteht die Möglichkeit, gemeinsam den Film „In den Wäldern des nördlichen Sauerlandes“ anzuschauen, der diese Wanderung thematisch abrundet.

Günter Stamm  
Rüthen, Kneblinghausen Schützenhalle  
In der Trift 10  
Sa., 23.09.2023, 13.00 - 16.00 Uhr  
gebührenfrei/4 Ustd.

Die beiden Termine „Der Waldspaziergang mit dem Förster“ um 13.00 Uhr und der daran um 16.00 Uhr anschließende Naturfilm „In den Wäldern des nördlichen Sauerlandes“ können auch unabhängig voneinander besucht werden. Beide Veranstaltungen sind gebührenfrei, aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung aber erforderlich.

**Tipp: wer beide Veranstaltungen besuchen möchte: Imbiss für zwischendurch nicht vergessen!**

## Naturfilm: In den Wäldern des nördlichen Sauerlandes - ein Streifzug durch die Jahreszeiten

1210716

In diesem einstündigen Naturfilm wird die Einzigartigkeit und Schönheit des Sauerlandes und die heimische Fauna und Flora gezeigt - vom farbenfrohen Schmetterling über den Iltis, Schwarzstorch über Sperlingskauz bis hin zum röhrenden Hirsch. Günter Stamm, pensionierter Förster und Hobbyfilmer Heribert Schlüter haben mit Kameradrohnen die Wälder überflogen und sich auf einen Streifzug durch die vier Jahreszeiten begeben. Dabei entstanden einzigartige Naturaufnahmen von Lebensräumen und Tieren, die man selten zu Gesicht bekommt. Es wird deutlich, dass es in den zur Holzproduktion genutzten Wirtschaftswäldern genügend Lebensräume für seltene Tier- und Pflanzenarten gibt.

Günter Rütten,  
Kneblinghausen Schützenhalle  
In der Trift 10  
Stamm, Heribert Schlüter  
Sa., 23.09.2023, 16.00 - 17.00 Uhr  
gebührenfrei/1 Ustd

Die beiden Termine „Der Waldspaziergang mit dem Förster“ um 13.00 Uhr und der daran um 16.00 Uhr anschließende Naturfilm „In den Wäldern des nördlichen Sauerlandes“ können auch unabhängig voneinander besucht werden. Beide Veranstaltungen sind gebührenfrei, aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung aber erforderlich.



## Gesundheitswandern im Arnsberger Wald mit Einblick ins „Waldbaden“

1000916

Angesprochen sind bewegungserfahrene Frauen und Männer mit Spaß am Wandern, die das Gesundheitswandern kennenlernen möchten und das Wandern auch als Naturerlebnis zu schätzen wissen. Beim Gesundheitswandern wird natürlich gewandert, das Besondere passiert unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung verbessern. Zwischendurch gibt es eine Einführung in das „Waldbaden“, das bewusste Wahrnehmen der Natur mit allen Sinnen.

Hinweis: Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte auf witterungsangepasste Kleidung und festes Schuhwerk achten! Die Kursleiterinnen sind ausgebildete Gesundheitswanderführerinnen DWV. Treffpunkt ist der Parkplatz am Möhnensee-Südufer in Nähe des Kioskes, unterhalb des Möhneturms. Adresse für das Navigationssystem: Südufer 993, 59519 Möhnensee.

Gabi Heimüller, Brigitta Senske  
Parkplatz am Möhnensee-Südufer  
Sa., 26.08.2023, 11.00 - 14.00 Uhr  
11,60 EUR/4 Ustd.



**Einblick in die Natur- und Wildnispädagogik für Eltern/Erwachsene, die mit Kindern arbeiten - ohne Vorkenntnisse**  
**1210618**

In diesem Workshop geht es um die Fragen: Warum ist der Wald so wichtig? Welche Prinzipien gelten für die Wildnispädagogik? Was gehört in den Waldrucksack? Auch die Themen Sicherheit, Waldspiele, Wald-/Lagerfeuerküche werden besprochen. Bitte wetterfeste, bequeme Kleidung, Yogamatte und Verpflegung mitbringen.

Jasmin Roß

Welver; Parkplatz vor der Bördehalle,  
Am Sportplatz 7  
Sa., 26.08.2023, 10.30 - 18.00 Uhr  
29,00 EUR/10 Ustd.



**Mit Kindern die Natur entdecken**  
**(7-10 Jahre)**

**1210418**

Wir erkunden den Wald:  
Waldspiele, Sinnesschulung, Schutzhüttenbau, Spuren lesen und Feuer entzünden stehen heute auf dem Programm. Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung anziehen, die auch schmutzig werden darf!

Jasmin Roß

Welver; Parkplatz vor der Bördehalle,  
Am Sportplatz 7  
Sa., 12.08.2023, 11.00 - 14.45 Uhr  
13,00 EUR/5 Ustd.



**Waldbaden und Naturyoga**  
**1210518**

In diesem Kurs verbinden wir uns mit der äußeren und unserer inneren Natur, indem wir durch Ruhe und Achtsamkeit wieder mehr ins Spüren kommen.

Inhalte:

- Counseling (Kommunikation im Kreis)
- Naturyoga (keine Vorkenntnisse nötig)
- Wahrnehmungsübungen, Meditation
- Natur als Spiegel

Bitte wetterfeste, bequeme Kleidung, Yogamatte und Verpflegung mitbringen.

Jasmin Roß

Welver; Parkplatz vor der Bördehalle,  
Am Sportplatz 7  
Sa., 02.09.2023, 11.00 - 17.00 Uhr  
28,00 EUR/8 Ustd.



## Kreatives & Gestalten



### Drogerieartikel selber machen

#### 121081

Im Fokus einer nachhaltigeren Alltagsgestaltung stehen oft Reinigungs- und Körperpflegeprodukte. Diese lassen sich gut selbst herstellen. Dafür kann man meist einfach auf bewährte Hausmittel zurückgreifen. Dadurch werden die Inhaltsstoffe, die durch den Gebrauch ins Wasser gelangen, deutlich reduziert, und zusätzlich spart man dabei Verpackungsmüll ein. In diesem Workshop wollen wir gemeinsam Alternativen zu Drogerieartikeln selbst herstellen. Wie wäre es z.B. mit einem Waschmittel aus Kastanien, selbstgemischtem Spülmaschinenpulver, Reinigungsmitteln, fester Body Lotion oder Deo?

Bitte mitbringen: Schraubgläser (etwa Marmeladengröße) zum Abfüllen der selbstgemachten Produkte, leeres Tetrapack.

Der Vortrag ist gebührenfrei, trotzdem ist aus organisatorischen Gründen eine Anmeldung erforderlich. Eine Umlage von 8,00 EUR für die Materialien wird vor Ort eingesammelt.

Der Workshop findet statt im Rahmen des Projekts „Werde Plastik-Aktivist\*in“ der BUNDjugend NRW und wird gefördert von der Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW.

Tanja Langerbein  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D1  
Do., 26.10.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
gebührenfrei/3 Ustd.



### Das Socken-Seminar

#### 12201

Selbstgestrickte Socken sind einfach toll! Sie sind warm, kuschelig, bunt, Lebenseinstellung, individuell und einfach ganz einzigartig! Socken stricken ist schwierig? Na ja, ein bisschen vielleicht, aber bestimmt kein Hexenwerk!

An drei Abenden haben Sockenliebhaber/-innen mit Grundkenntnissen im Stricken die Möglichkeit das Socken stricken in gut gelaunter Runde zu erlernen. Und zwar stricken wir ganz klassisch, wie unsere Großmütter es noch ganz selbstverständlich konnten, mit Nadelspiel und 3-teiligem Käppchen vom Bein zur Fußspitze. Alle Schritte werden gut erklärt und am Ende ist klar: Selbstgestrickte Socken sind toll und tatsächlich kein Hexenwerk.

Bitte Sockenwolle (6-fädig) und ein für die Stärke passendes Nadelspiel mitbringen. Den Rest besprechen wir am ersten Abend.

Anke Altenhoff  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 3  
3x mittwochs, ab 20.09.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
31,50 EUR/9 Ustd.



## **Nähen lernen für Jugendliche und Erwachsene ohne Vorkenntnisse**

**12202**

Dieser Workshop richtet sich an Nähinteressierte, die das Nähen von Anfang an erlernen oder das Angebot als Wiedereinstieg in das Nähen nutzen möchten. Es werden Ihnen verschiedene Nähideen vorgestellt, die auch ohne Vorkenntnisse leicht nachzuarbeiten sind. Wir beginnen mit einem unkomplizierten Grundschnitt und steigern den Schwierigkeitsgrad von Stunde zu Stunde. Dabei arbeitet jede/r Teilnehmende im eigenen Tempo. Aktuelle Stoffe stehen in großer Auswahl zur Verfügung. Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und sind an die Kursleitung zu entrichten.

Entdecken Sie die Freude am Nähen!

Falls vorhanden, bitte eine funktionstüchtige Nähmaschine mitbringen. Es können aber auch Maschinen gegen eine Gebühr von 10,00 EUR ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Mindestteilnehmendenzahl: 6

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
5x freitags, ab 25.08.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
75,00 EUR/15 Ustd.

---



## **Nähen lernen für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene ohne Vorkenntnisse**

**1220117**

Dieser Workshop richtet sich an Nähinteressierte, die das Nähen von Anfang an erlernen oder das Angebot als Wiedereinstieg in das Nähen nutzen möchten. Es werden Ihnen verschiedene Ideen vorgestellt, die auch ohne Vorkenntnisse leicht nachzuarbeiten sind. Wir beginnen mit einem unkomplizierten Grundschnitt und steigern den Schwierigkeitsgrad von Objekt zu Objekt. Dabei arbeitet jede/r Teilnehmende in seinem eigenen Tempo.

Aktuelle Stoffe stehen in großer Auswahl zur Verfügung. Die Materialkosten richten sich nach Verbrauch und sind an die Kursleitung zu entrichten.

Entdecken Sie die Freude am Nähen!

Falls vorhanden, bitte Nähmaschine mit Anleitung, Reißverschlussfuß und eine Stoffschere mitbringen.

Es stehen auch Leihmaschinen zur Verfügung (Leihgebühr: 10,00 EUR)

Höchsteilnehmendenzahl: 6

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Möhnesee-Körbecke; Haus des Gastes;  
Küerbiker Str.1, Schulungsraum 2  
Di., 29.08.2023, 05.09.2023, 12.09.2023,  
19.09.2023, 26.09.2023  
Jeweils von 19.00 – 21.15 Uhr  
75,00 EUR/15 Ustd.

---



## Nähen und Zuschneiden 1 12203

Dieser Kurs ist für ungeübte Teilnehmende genauso geeignet wie für geübte. Nach jeweiligem Kenntnisstand erweitern Sie Ihre Fähigkeiten beim Zuschneiden und Nähen individueller Projekte. Sie erhalten fachkundigen Rat und Unterstützung bei der Umsetzung Ihrer Nähprojekte für neue Schnitte, Upcycling (z.B. das Aufhübschen von Lieblingsstücken), Deko-Ideen oder Änderungen.

Zudem besteht die Möglichkeit, anhand von Nähproben, neue Nähtechniken kennenzulernen und es gibt u.a. Tipps zur Verarbeitung verschiedener Stoffqualitäten sowie zur Pflege und Wartung der Nähmaschine.

Bitte mitbringen:  
eine funktionstüchtige Nähmaschine (mit Anleitung).  
Gegen eine Gebühr von 10,00 EUR kann auch eine Maschine ausgeliehen werden (bitte bei der Anmeldung angeben), Stoff, Schnittmuster; Kopierpapier, Nähgarn, Scheren; Stecknadeln; Maßband, Baumwollstoffreste für Nähproben.

Andrea Feldmann  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
Raum E35  
10 x donnerstags, ab 07.09.2023,  
18.15 - 20.30 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.



## Stricken und/oder Häkeln für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene 1230215

Dieser Kurs ist für Anfänger/-innen, Wiedereinsteigende und Geübte geeignet! Stricken/häkeln Sie für sich oder Ihre Lieben. Sie können mithilfe der Strickfilztechnik eine Tasche und andere Wohnaccessoires stricken/häkeln. Die Technik ist besonders für Anfänger/-innen geeignet, da kleine Unregelmäßigkeiten in der Waschmaschine einfach verschwinden.

Lernen Sie das Sockenstricken vom Anschlag bis zur Spitze, insbesondere die Kunst des Fersenstrickens. Alle genannten Teile sind als Anschauungsstücke in verschiedenen Schwierigkeitsstufen vorhanden. Das Material kann in vielen Farben und Ausführungen am Abend von der Kursleitung erworben werden.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Petra-Maria Nüsken  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Kunstraum, Zur Hepper Höhe 4,  
(Eingang vom Steinmicker Weg)  
8x dienstags, ab 12.09.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.

Bei Bedarf und entsprechender Teilnehmendenzahl werden im Anschluss an diese Nähkurse Folgekurse angeboten. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte bei der Zweigstellenleiterin!



## Nähkurs für Anfänger/-innen

**1220215**

Dieser Nähkurs richtet sich an Interessierte, die das Nähen von Anfang an erlernen oder das Angebot als Wiedereinstieg nutzen möchten.

Es werden verschiedene Ideen vorgestellt, die auch ohne Vorkenntnisse leicht nachzuarbeiten sind. Wir beginnen mit einem unkomplizierten Grundschnitt und steigern den Schwierigkeitsgrad Stück für Stück. Dabei arbeitet jede/r Teilnehmende im eigenen Tempo.

Entdecken Sie die Freude am Nähen!



Es steht eine begrenzte Anzahl an Leihmaschinen zur Verfügung. Bei Bedarf bitte bei der Zweigstellenleiterin melden!

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Inga Taucci  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Kunstraum, Zur Hepper Höhe 4,  
(Eingang vom Steinmicker Weg)  
6x dienstags, ab 22.08.2023, 17.00 - 19.15 Uhr  
63,00 EUR/18 Ustd.



## Nähkurs für Geübte

**1220315**

Dieser Kurs ist für geübte Teilnehmende geeignet.

Es werden unter anderem der richtige Umgang mit Schnittmustern sowie unterschiedliche Techniken, ob mit oder ohne Nähmaschine, gezeigt.

Es besteht die Möglichkeit, eigene Kleidung mitzubringen, die wir korrigieren und anpassen, egal ob es kürzen, verlängern oder flicken ist.

Bitte bringen Sie eine funktionstüchtige Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster, Scheren, Stecknadeln, Maßband, Baumwollstoffreste und ggf. auch Kleidungsstücke zum Ändern bzw. Ausbessern mit.

Es steht eine begrenzte Anzahl an Leihmaschinen zur Verfügung. Bei Bedarf bitte bei der Zweigstellenleiterin melden!

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Inga Taucci  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Kunstraum 1, Zur Hepper Höhe 4  
6x donnerstags, ab 24.08.2023, 17.00 - 19.15 Uhr  
63,00 EUR/18 Ustd.



## **DIY: Nähen- aktuelle Nähideen zu Weihnachten Kurs 1**

**12227**

Stimmungsvolle weihnachtliche Dekorationen und Geschenke zum Selbernähen stehen hoch im Trend. Genießen Sie die Vorweihnachtszeit und stellen Sie dekorative Näharbeiten her, um die schönste Zeit des Jahres noch schöner zu gestalten. Je nach Näherfahrung wählen Sie aus Vorschlägen Ihr Lieblingsmodell aus, um es nachzuarbeiten. Schnell oder etwas aufwendiger? Für alle ist etwas dabei. Der Kurs ist für Näher/-innen mit geringen Kenntnissen und Geübte geeignet.

Stoffe und Zubehör stehen in großer Auswahl zur Verfügung. Materialkosten richten sich nach Verbrauch und sind an die Kursleitung zu entrichten.

Falls vorhanden,  
bitte eine funktionstüchtige  
Nähmaschine mitbringen. Gegen  
eine Gebühr von 10,00 EUR  
können aber auch Maschinen  
ausgeliehen werden.

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
So., 05.11.2023, 14.30 - 17.30 Uhr  
22,00 EUR/4 Ustd.

## **DIY: Nähen- aktuelle Nähideen zu Weihnachten Kurs 2**

**12228**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon, Müllingser  
Weg 31, Raum 2  
Sa., 18.11.2023, 14.30 - 17.30 Uhr  
22,00 EUR/4 Ustd.

## **DIY: Nähen- aktuelle Nähideen zu Weihnachten Kurs 3**

**12229**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon, Müllingser  
Weg 31, Raum 2  
So., 19.11.2023, 14.30 - 17.30 Uhr  
22,00 EUR/4 Ustd.

## **DIY: Nähen- aktuelle Nähideen zu Weihnachten Kurs 4**

**12230**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon, Müllingser  
Weg 31, Raum 2  
Fr., 24.11.2023, 19.00 - 22.00 Uhr  
22,00 EUR/4 Ustd.

## **DIY-Aktuelle Nähideen zu Weihnachten**

**1220017**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Möhnesee; Haus des Gastes; Schulungsraum 2  
So., 26.11.2023, 13.00 - 16.00 Uhr  
22,00 EUR/4 Ustd.



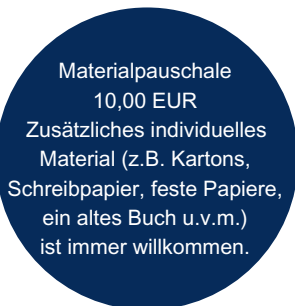
## Upcycling: Bücher und Hefte 1

**12242**

Papierliebhaber/-innen und Materialbewahrer/-innen sind in diesem Workshop eingeladen, gefundenen oder aufgehobenen Schätzen neues Leben einzuhauchen. Am gemeinsamen Werk Tisch werden verschiedene, zumeist sehr einfache Arten der Papierbindung gezeigt, die sofort individuell umgesetzt werden können (Gummibindung, Fadenbindung mit Hand oder Maschine, Ringbindung, Verbindung mit Buchbinderband). Produziert werden können Hosentaschenheftchen, Schreibhefte, Scrapbooks, Notizbücher, Artjournals u.v.m.

Mit Stempeln und Collageteilen können die entstandenen Upcyclings verziert und betitelt werden.

Im Gegensatz zur „echten“ Buchbinderkunst steht in diesem Workshop die Verwertung, Aufwertung und der nachhaltige Gebrauch von Material im Vordergrund.



Gabriele Neuhaus  
Soest; Sekundarschule, Pavillon, Müllingser  
Weg 31, Raum 1  
Fr., 20.10.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
15,00 EUR/3 Ustd.

## DIY: T-Shirts nähen

**12280**

Dieser Kurs ist für Nähende mit mindestens geringen Vorkenntnissen geeignet.

Nach einem vorgegebenen Grundschnitt werden individuelle T-Shirts gestaltet.

Bitte bringen Sie mit: Baumwolljersey (vorgewaschen) 140x140cm, Patches wenn gewünscht.

Falls vorhanden, bitte eine funktionstüchtige Nähmaschine mitbringen. Gegen eine Gebühr von 5,00 EUR können auch Maschinen ausgeliehen werden.

Mindestteilnehmendenzahl: 6

Dorothee Gerdes-Liefänder  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
Sa., 16.09.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
So., 17.09.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
44,00 EUR/8 Ustd.



### DIY - Weihnachtsdekoration mit Metallreifen

12281

Die Grundelemente dieser aktuellen Weihnachtsdekoration bestehen aus einem Holzblock und einem Metallreifen. Die Gestaltung erfolgt dann individuell. Diverse Papiere, Schriftzüge, Stempel, Trockenblumen, Bänder, Kugeln, etc. stehen Ihnen dafür zur Verfügung.

Durch Auswechseln und Umstecken der Elemente können Sie den Dekoring immer der entsprechenden Jahreszeit anpassen. Materialkosten von ca. 18,00 Euro sind vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Dorothee Gerdes-Liefänder  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
Sa., 04.11.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
12,00 EUR/3 Ustd.

## Sprachen



In Sprachkursen werden Texte mit Bezug zu ausgewählten Themen der Bildung für nachhaltige Entwicklung bearbeitet und diskutiert.



### Deutsch A2.1 - für Teilnehmende mit Grundkenntnissen - vormittags

12404

Die Kurse richten sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die bereits an alltäglichen Gesprächen teilnehmen können, kurze Informationen aus dem Radio, oder Mitteilungen am Telefon verstehen. Auch einfache Behörden-, Banken- und Arztgänge können Sie schon selbstständig erledigen. Im Fokus stehen nun die Vertiefung der Dialogfähigkeit und die erweiterte aktive sprachliche Teilhabe an verschiedenen Alltagssituationen.

**\*NEU:** Diese Kurse werden digital begleitet. Nähere Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend von der Kursleitung.

Renate Gösmann  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
Di. und Do., ab 15.08.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
145,00 EUR/50 Ustd.



## Englisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

### 12408

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Konversation - dem Sprechen, aber auch Wortschatzerweiterung und Grammatik werden nicht vernachlässigt. Das Lehrwerk als Grundlage bietet viele Sprechanlässe und Übungsmöglichkeiten durch unterschiedliche Schwerpunkte und interessante Themenfelder mit Alltagsbezug.

Anke Klotz  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
11x donnerstags, ab 31.08.2023, 10.45 - 12.15 Uhr  
63,80 EUR/22 Ustd.



## Conversation: Early Birds

### 12407

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Vorkenntnissen des Englischen, die ihren Wortschatz und ihre Konversationsfähigkeit ausbauen möchten. Grundlage sind verschiedene Textsorten und Alltagssituationen. Sprechimpulse gehen auch von den Teilnehmenden aus und werden gern aufgegriffen.

Bonnie Protheroe  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
12x donnerstags, ab 31.08.2023, 9.30 - 11.00 Uhr  
96,00 EUR/24 Ustd.



## Conversation: An Evening Class

### 12409

Do you understand quite a lot of English, but want to practise speaking? This course addresses people of all ages. We will talk about a variety of topics presented at the



beginning of the semester. The discussions are supposed to be lively debates, held without any pressure or explicit focus on grammatical correctness, but with a lot of fun.

Dieser Kurs wird digital begleitet. Nähere Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend von der Kursleitung.

Thilo Nagel

Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4

13x donnerstags, ab 24.08.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
75,40 EUR/26 Ustd.



## Italienisch für Fortgeschrittene

### 12410

Dies ist der ideale Kurs für alle, die sich sprachlich entspannt im italienischen Alltag bewegen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Italienisch. Wir werden die Sprache in verschiedensten Alltagssituationen trainieren, um in Italien sicher kommunizieren zu können. Auf diesem Weg wiederholen und ergänzen wir Vokabeln und Grammatik.

Der Neueinstieg in diesen bereits bestehenden Kurs ist möglich.

Patricia Oppermann

Soest; Conrad von Soest Gymnasium;

2 OG; Raum 245

12x montags, ab 28.08.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.

## DIGITALES



## Die Intelligenz der Bienen

### 12102

Bienen verfügen über ein vielfältiges Repertoire an Instinkten, das das Funktionieren des Bienenstocks wie eine Maschine ermöglicht.

Verschiedene Arbeiterinnen spezialisieren sich auf den Wabenbau, die Klimakontrolle, die Verteidigung und die Suche nach Nektar und Pollen. Traditionell existiert die Vorstellung, dass die kleinen Gehirne der Bienen aber nur wenig Verhaltensflexibilität und Lernverhalten zulassen.

In den letzten Jahren entdeckte man jedoch, dass Bienen Fähigkeiten wie Zählen, Aufmerksamkeit, den Gebrauch einfacher Werkzeuge, Lernen durch Beobachtung und Metakognition (Wissen über das eigene Wissen) besitzen. Es gibt nun sogar Hinweise darauf, dass Bienen eine Form von Bewusstsein haben könnten, mit autobiografischen Erinnerungen, emotionalen Zuständen, der Möglichkeit, zumindest für die unmittelbare Zukunft zu planen und Probleme durch Nachdenken statt durch Versuch und Irrtum zu lösen. Dies könnte tiefgreifende Auswirkungen auf die Forschungsethik und den Schutz von Bestäubern haben.

Prof. Dr. Lars Chittka lehrt Biologie in London. Er ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina und der Royal Entomological Society of London.

Prof. Dr. Lars Chittka

Livestream

So., 26.11.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.



stadt soest

# IN SOEST. FÜR SOEST.

SINNVOLLES TUN,  
SOZIAL HANDELN,  
SICHERHEIT SPÜREN

**JETZT  
BEWERBEN!**

**FÜR ALLE, DIE ETWAS BEWEGEN MÖCHTEN.**



Weitere Informationen  
oder direkt  
bewerben auf  
[karriere-soest.de](https://www.karriere-soest.de)





Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

Erweitere deine  
digitale Kompetenz.



## Kultur, Gestalten und Länderkunde

Literatur, Schreiben, Sprechen, Singen

„Do it yourself“: Vom Wert und der Kunst des Selbermachens!

---

Referatsleitung:  
Christiane Rittmeier

---



2





## Kreative Projektwerkstatt für Gruppen

**22013**

Sie möchten gemeinsam ein Geschenk oder einfach etwas Schönes gestalten und kreative Techniken kennenlernen? Oder einfach eine besondere, schöne Zeit miteinander verbringen?

Als Gruppe können Sie sich bei uns anmelden. Wir stellen den Kontakt her zu einem kleinen Atelier in Soest, mit welchem Sie individuelle Vereinbarungen treffen können für Ihr Wunschprojekt. Ideen könnten sein: Collagen mit persönlichem Bildmaterial, Vintage Büchermappen mit persönlichem Inhalt, Bildtechniken zu einem individuell gewählten Thema (z.B. Liebe, Blumen, Fische, Buchstaben und Zahlen, usw.), bedruckte Brief- und Geschenkpapiere u.v.m. Dieses Angebot kann im Atelier selbst (draußen) oder in den Räumen der VHS stattfinden. Termine sind individuell wählbar.

Materialgeld wird je nach Projektvorhaben erhoben.

Gabriele Neuhaus

Soest,

Termine nach telefonischer Absprache

115,90 EUR/3 Ustd.

## Drogerieartikel selber machen

**121081**



siehe Kapitel BNE

Tanja Langerbein

Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D1

Do. 26.10.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

gebührenfrei/3 Ustd.

## Das Socken - Seminar

**12201**



siehe Kapitel BNE

Anke Altenhoff

Soest, VHS-Seminargebäude,

Ostenhellweg 23 A, Raum 3

3x mittwochs, ab 20.09.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

31,50 EUR/9 Ustd.

## Stricken und Häkeln

**21415**

Dieser Kurs richtet sich an alle, Anfänger/innen und Fortgeschrittene, die in gut gelaunter Runde ihrem Hobby, dem Stricken und /oder Häkeln nachgehen möchten. Es werden alle Grundbegriffe vermittelt und geübt. Auch erfahrene „Handwerkende“, die in netter Gesellschaft Anregungen sammeln oder sich bei speziellen Fragen helfen lassen möchten, sind herzlich willkommen. Wir wollen unserer Kreativität freien Lauf lassen, unsere eigene und individuelle Mode entwerfen und in Handarbeit entstehen lassen. Auch das Häkeln kleiner Figuren (Agigurumi) kann gerne ausprobiert werden.

Bitte Schreibzeug und, falls vorhanden, Wollreste, Strick- und Häkelnadeln mitbringen. Alles Weitere besprechen wir am ersten Abend.

An den kommenden Abenden wollen wir dann unserer Vorfreude auf die kältere Jahreszeit Ausdruck verleihen und Accessoires, wie z. B. Socken, Mützen, Schals stricken und/oder häkeln. Fortgeschrittene können gerne ein individuelles Kleidungsstück selbst entwerfen und in Handarbeit entstehen lassen.

Anke Altenhoff

Soest, VHS-Seminargebäude,

Ostenhellweg 23 A, Raum 4

10x dienstags, ab 17.10.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

87,00 EUR/30 Ustd.





## Stricken und Häkeln

21415



siehe Kapitel BNE

Anke Altenhoff  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
10x dienstags, ab 17.10.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.

---

## Nähen lernen für Jugendliche und Erwachsene ohne Vorkenntnisse

12202



siehe Kapitel BNE

Mindestteilnehmendenzahl: 6

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
5x freitags, ab 25.08.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
75,00 EUR/15 Ustd.

---

## Nähen und Zuschneiden 1

12203



siehe Kapitel BNE

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Andrea Feldmann  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
Raum E35  
10x donnerstags, ab 07.09.2023,  
18.15 - 20.30 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.

---

## DIY: Nähen - aktuelle Nähideen zu Weihnachten Kurs 1

12227



siehe Kapitel BNE

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
So., 05.11.2023, 14.30 - 17.30 Uhr  
22,00 EUR/4 Ustd.

---

## DIY: Nähen - aktuelle Nähideen zu Weihnachten Kurs 2

12228



siehe Kapitel BNE

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
Sa., 18.11.2023, 14.30 - 17.30 Uhr  
22,00 EUR/4 Ustd.

---

## DIY: Nähen - aktuelle Nähideen zu Weihnachten Kurs 3

12229



siehe Kapitel BNE

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
So., 19.11.2023, 14.30 - 17.30 Uhr  
22,00 EUR/4 Ustd.

---



## DIY: Nähen - aktuelle Nähideen zu Weihnachten Kurs 4

12230



siehe Kapitel BNE

Dorothee Gerdes-Liefänder  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
Fr., 24.11.2023, 19.00 - 22.00 Uhr  
22,00 EUR/4 Ustd.

## DIY: T-Shirts nähen

12280



siehe Kapitel BNE

Mindestteilnehmendenzahl: 6

Dorothee Gerdes-Liefänder  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
Sa., 16.09.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
So., 17.09.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
44,00 EUR/8 Ustd.

## DIY - Weihnachtsdekoration mit Metallreifen

12281



siehe Kapitel BNE

Dorothee Gerdes-Liefänder  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
Sa., 04.11.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
12,00 EUR/3 Ustd.



## Alkohol Ink - Schnupperworkshop

20001

Mit Alkohol-Ink lassen sich mit wenig Zeitaufwand vielfältige abstrakte Bilder erstellen. Sie überzeugen durch eine tolle Farbbrillanz und sehr hohe Leuchtkraft.

In diesem Schnupperworkshop lernen Sie den Umgang mit Alkohol-Ink, und alles was Sie dafür benötigen. Dazu lernen Sie verschiedene Techniken, um unterschiedliche Effekte zu erzielen.

Die schnellen Erfolge und das Experimentieren machen Lust auf mehr.

Alkohol-Ink trocknet sehr schnell, daher ist zügiges bzw. auch schrittweises Arbeiten notwendig.

Die Farben, der Verdünner und das Papier sind im Einkauf nicht günstig, daher bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit Alkohol Ink. Malerei mit dem zur Verfügung gestelltem Material zum Selbstkostenpreis kennenzulernen.

**Wichtig/Achtung:**

Im Kurs wird mit gefährlichen Substanzen wie Ethanol (Alkohol) und Methylpentan gearbeitet. Daher ist es zwingend notwendig, mit guter Belüftung bei offenen gekippten Fenstern zu arbeiten.

Schutzkleidung (Schutzbrille oder Visier, Einweghandschuhe, Schürze) ist in diesem Fall ebenso wichtig. Wenn vorhanden, diese bitte mitbringen. Ansonsten wird Schutzkleidung auch von der Dozentin gestellt.

Bitte an angepasste Kleidung denken (kälterer Raum durch offene/gekippte Fenster und mögliche bleibende Flecken).



Das komplette  
Material wird zum  
Selbstkostenpreis zur  
Verfügung gestellt.  
Der Preis pro  
Teilnehmer/-in liegt  
bei ca. 14,00 EUR -  
18,00 EUR.

Heike Brömmelhaus  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 1  
Fr., 15.09.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
14,00 EUR/4 Ustd.



## Origami: Die japanische Kunst des Papierfaltens

**20115**

Die jahrhundertealte Kunst aus Papier Figuren zu falten, fasziniert Alt und Jung, auch heute noch. Mit wenigen Handgriffen entstehen aus einem quadratischen Blatt z. B. ein Tier, eine Blume, eine Schachtel oder ein Spielzeug.

Die einzelnen Phasen vom Blatt bis zur fertigen Figur werden im Kurs ausführlich erläutert, Schritt für Schritt gezeigt und gemeinsam erarbeitet.

Kann ich das? Ja natürlich! Origami ist kinderleicht und macht Spaß, gleichzeitig fördert es die Konzentrations- und Ausdauerfähigkeit.

Das Material wird gestellt. Es wird dafür eine Umlage in Höhe von 2,00 EUR erhoben. Die fertigen Figuren können die Teilnehmenden anschl. selbstverständlich mitnehmen.

Stefan Großkreuz  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
Sa., 18.11.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
14,00 EUR/4 Ustd.

---

## Upcycling: Bücher und Hefte

**12242**



siehe Kapitel BNE

Gabriele Neuhaus  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 1  
Fr., 20.10.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
15,00 EUR/3 Ustd.

---



## Einführung in das Trocken- und Nadelfilzen

**20003**

Eine Einführung in das Trocken- oder Nadelfilzen, eine Technik, die leicht zu erlernen ist. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen, die sich in netter Runde mit dieser Technik Schritt für Schritt vertraut machen und die vielfältigen kreativen Möglichkeiten entdecken wollen. Mit Filznadeln und Filzwolle stellen wir kleine Tiere und andere Accessoires her, mit denen wir uns selbst oder Anderen eine Freude machen können.

Ein Starterset  
kann für 12,00 EUR  
erworben werden.

Die Filzwolle wird gegen  
einen Kostenbeitrag  
zur Verfügung  
gestellt.

Jutta Mergell  
Soest, VHS, Bergenthalpark  
3x montags, ab 04.12.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
42,00 EUR/12 Ustd.



## Schiffchenspitze „Occhi“

**20004**

Viele Muster werden aus kleinen Ringen gebildet, daher wird die Technik auch „Occhi“ (= italienisch „Augen“) genannt, in Italien heißt es aber Chiacchierino. Die Bezeichnung Schiffchenspitze bezieht sich auf die Form des Werkzeugs; es besteht aus zwei leicht gewölbten Plättchen, zwischen denen der Faden aufgewickelt wird. Die Spitze wirkt filigran, ist aber robust und leicht zu pflegen. Sie eignet sich nicht nur für Deckchen und Kleidung; kleine Motive können vor allem zu Weihnachten als Baumschmuck, Fensterbilder und Geschenkanhänger verwendet werden. Wir benötigen 2 Schiffchen, eine dünne Garn-Häkelnadel zum Verbinden der Musterteile, eine kleine Schere, eine kleine Sicherheitsnadel oder Büroklammer, Näh- oder Sticknadel.

Für den ersten Abend  
bitte Schreibzeug und -  
soweit vorhanden - Garnreste  
(feines Baumwoll-Häkelnadelgarn)  
und eine passende Häkelnadel  
mitbringen. Kleine  
Kunststoff-Schiffchen zum Üben  
können bei der Kursleiterin  
erworben werden.

Agnes Hagenkamp  
Soest, VHS, Bergenthalpark  
4x dienstags, ab 14.11.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
40,00 EUR/8 Ustd.



## Makramee

20100

Makramee ist im Trend! Mit der leicht zu erlernenden Knotentechnik lassen sich schöne Dekorationen und einzigartige Geschenke erstellen - modern und individuell. Knüpfen beschäftigt die Hände, regt die Kreativität an und die rhythmischen Wiederholungen entspannen den Geist. Ziel: Das Erstellen einer einfarbigen Blumenampel, Schlüsselanhänger und Kartenbänder.

Materialkosten in Höhe von ca. 12,00 EUR sind bei der Dozentin zu entrichten. Blumentopf oder Glasbitte mitbringen.

Cornelia Schmidt  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
Sa., 28.10.2023, 10.00 - 14.30 Uhr  
So., 29.10.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
35,00 EUR/10 Ustd.

## Sing- und Stimmwerkstatt

20102

Das gemeinsame Singen macht Spaß und unterstützt und fördert das harmonische Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Die Singwerkstatt richtet sich an Menschen, die gern Singen und darüber hinaus Techniken und Übungen erfahren möchten, die die Eigenwahrnehmung und den Einsatz der Stimme verbessern.

Im Verlauf des Seminars werden wir uns spielerisch in verschiedene Stimmräume begeben, die sich mit der Haltung, dem Atem, der Artikulation und der Resonanz unseres Körpers beschäftigen. Beim gemeinsamen Singen ausgewählter Lieder erproben, üben und vertiefen wir die gemachten Stimmraum-Erfahrungen und erleben, dass unsere Singstimme präsenter, kraftvoller klingt und mit weniger Druck eingesetzt werden kann.

Neben der Förderung der Singstimme wirkt sich eine geschulte Stimme zusätzlich positiv im Beruf und Alltag aus und unterstützt die Stimmgesundheit.

Légère, lockere Kleidung ist von Vorteil. Materialien können bei der Kursleitung für 2,00 EUR erworben werden.

Der Workshop kann auch als AufbauSeminar gebucht werden.

Edda Pick  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
Sa., 21.10.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
So., 22.10.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
32,00 EUR/8 Ustd.



## Sing- und Stimmwerkstatt-Aufbau

### 20101

Edda Pick

Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
 Sa., 02.12.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
 So., 03.12.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
 32,00 EUR/8 Ustd.

---

## Lesekreis in der Stadtbücherei

### 20113

Sie lesen gern und viel und haben Spaß daran, sich mit anderen Leseratten auszutauschen? Dann ist dieser Lesekreis genau das Richtige für Sie! Hier legen die Teilnehmer/-innen selbst fest, was sie lesen wollen. In lockerer Runde werden dann außer den Hintergründen zu Buch und Autor/-in die Eindrücke und Interpretationen ausgetauscht.

Als Vorbereitung lesen wir bis zu jedem Termin ein komplettes Buch. Für den ersten Termin am 4. September lesen Sie bitte „Die Nachricht“ von Doris Knecht. Es lohnt sich!

Dr. Beate Ridzewski

Stadtbücherei Soest, Severinstraße 10  
 Mo., 04.09.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
 Mo., 16.10.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
 Mo., 06.11.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
 Mo., 04.12.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
 Mo., 08.01.2024, 18.00 - 20.15 Uhr  
 90,00 EUR/15 Ustd.

---

## SPRECHWERKSTATT

### TEXTE sprechen - Texte SPRECHEN

### 20125

Möchten Sie gern flüssiger und wirkungsvoller sprechen und vortragen können? Haben Sie Spaß am Sprechen und Gestalten von Reden, Gedichten, Erzählungen und kleinen Szenen? Haben Sie Texte im Sinn, die Ihnen besonders wichtig sind, über die Sie mit anderen gern reden und die Sie gern einmal anderen vortragen möchten?

Sprechen ist vor allem Bewegung und Kommunikation: Bewegung von Körper und Geist; Kommunikation mit anderen und Verständigung mit uns selbst. In der Sprechwerkstatt werden wir deshalb

- einander zuhören und miteinander reden
- lernen, anderen beim Sprechen mit Stimme und Körper zu vermitteln, was uns wichtig ist
- lernen, unsere Stimme und unseren Körper als Instrument des wirkungsvollen Ausdrucks zu entwickeln
- einander Texte vorstellen, die uns wichtig sind
- Texte für andere so zu gestalten lernen, wie wir sie verstehen und sie verstanden wissen wollen.

Dr. Frank Schindler

Stadtbücherei Soest, Severinstraße 10  
 7x mittwochs, ab 27.09.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
 40,60 EUR/14 Ustd.

---



## Improvisationstheater

20127

Improvisationstheater für Erwachsene mit und ohne Vorerfahrung

Der Kurs beginnt immer mit intensiver Körperarbeit. So kommen wir raus aus unserer Alltagshaltung. Wir entwickeln körperliche und geistige Präsenz, um durchlässig zu werden, für die eigenen Spielimpulse und die der Mitspieler/-innen.

Das ist die Basis, auf der wir einsteigen in die Improvisation. Wir lassen uns überraschen von dem, was passiert, schlüpfen in andere Rollen, kreieren Orte, Stimmungen und Geschichten. So entstehen einzigartige Szenen, die es vorher noch nicht gab und so nie wiedergeben wird.

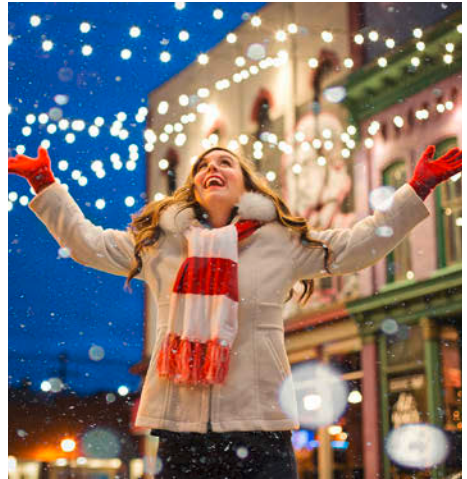
Nebenbei entdecken wir vielleicht neue, ungeahnte Seiten an uns und haben eines auf jeden Fall: Spaß!

Barbara Kiwitt

Soest, VHS, Bergenthalpark

10x montags, ab 14.08.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
70,00 EUR/20 Ustd.

---



## impro-ART: Trotz-Dem-Weihnachten-Improvisationstheater für die ganze Familie

10056

Ein humorvoller und unkonventioneller Workshop für Oma, Opa, Mama, Papa und Kinder in der Vorweihnachtszeit mit Sketchen zum Lachen und fantasievollen Szenen zum Nachmachen. Eine Mischung aus Theaterspielen und einer musikalische Wahrnehmungsreise mit bekannten Liedern aus diversen Weihnachts-Musicals und internationalen Christmas-Songs. Märchen schreibt die Zeit, Menschen seid bereit. Gesungen wird zu professionellen Instrumental-Playbacks sowohl im Chor als auch im Duett oder, wer möchte, auch solo.

Walter Hönig

Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöthenstraße 29

Sa., 02.12.2023, 11.00 - 18.00 Uhr  
36,00 EUR/8 Ustd.

---



## Märchen für Erwachsene

**20103**

Märchen sind uralte Türen zu uns selbst. Sie erzählen von Geburt, Tapferkeit, Mut, Vertrauen und Liebe, aber auch von Stolz, Neid, Täuschung, Trauer und Tod. Sie bedienen sich dabei einer bildhaften Symbolsprache, wie wir sie auch in unseren Träumen finden.

Der Psychoanalytiker C.G. Jung entdeckte in den Märchen und Träumen der Völker Urbilder der Menschheitsentwicklung und da sie uns alle gemein sind, nannte er sie „Archetypen“.

Diese Bilder sind in uns und erzählen von uns, denn Märchen sind wir selbst.

In dem wir uns auf sie einlassen, uns mit ihnen beschäftigen, haben wir die Möglichkeit, ihre Botschaft für uns zu entschlüsseln. Somit besteht die Chance, nicht nur unsere Wahrnehmung zu verändern, sondern auch tatkräftig etwas Positives in unserem Leben zu bewirken. Im Hier und Jetzt.

Doris Thomas

Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nötenstraße 29

Sa., 28.10.2023, 9.00 - 17.00 Uhr

So., 29.10.2023, 9.00 - 17.00 Uhr

64,00 EUR/16 Ustd.

## Malerei



## Herbstlandschaft im Aquarell

**20511**

Mit dem Herbst verbinden wir Farben wie gelb/orange/rot. Die Bäume verfärben sich in einen warmen Ton. Aber es gibt auch den Nebel mit kalten grauen Farben. Wir wollen uns an diesem Tag darauf einlassen. Dabei wenden wir unterschiedliche Aquarelltechniken an. Als Vorlage orientieren wir uns an Bildern von berühmten Maler/-innen.

Der Kurs ist für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene geeignet.

Susanne Hohaus

Soest; Museum Wilhelm Morgner

1x samstags, ab 28.10.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

50,00 EUR/8 Ustd.

## Goldschmiedewerkstatt



### Workshop zur Einführung in die Goldschmiedekunst für Anfänger-/ innen und Fortgeschrittene

**20615**

Tauchen auch Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz aus Haltern am See erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren, Ziselieren u. v. m.

In diesem Kompaktkurs werden Sie in 4 Zeitstunden ein eigenes Schmuckstück



schmieden. Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohringe sind. In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit der persönlichen, individuellen Note jedes Schmuckteiles.

Schmuckreparaturen oder -umarbeitungen können aus zeitlichen Gründen nicht vorgenommen werden.

Für Gruppen ab 8 Teilnehmende können Sie mit der VHS flexible Termine vereinbaren.

Die individuellen Materialkosten (in Silber zwischen 30,00 - 80,00 EUR) sowie eine Werkzeugumlage von 10,00 EUR sind direkt am Kursende zu begleichen.

Katja Osterhoff-Genz

Soest; Sekundarschule, Pavillon,

Müllingser Weg 31, Raum 2

Di., 14.11.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

62,50 EUR/5 Ustd.

---

## Mixed-Media-Druckwerkstatt

### 21422

Drucken ermöglicht auf sehr vielfältige Art, Farbe, Muster und Motive auf einen Bildträger zu bringen. Im Kurs werden einfache Druckverfahren angewendet, die für geübte und ungeübte Kreative reizvoll sind und Lust auf mehr machen. Die einzelnen Druckverfahren (Materialdruck, Stempeldruck, Schablonendruck, Gelliplate und Bildtransfer) werden an verschiedenen Stationen gezeigt. Danach kann nach Herzenslust probiert, experimentiert und produziert werden. Bedruckt werden Pappen und Papiere. Jede/-r Teilnehmende erhält ein kleines Materialpaket. Weitere Bildträger stehen in einem Materialbuffet zur Verfügung. Produziert werden können u.a. Geschenkpapiere, Briefpapiere, Hefte, Umschläge u.v.m

Materialpauschale 10,00 EUR.  
Zusätzliches individuelles Material  
(z.B. Rolle Packpapier,  
Blankopostkarten, Briefumschläge,  
etc.) ist immer willkommen.  
Für Arbeiten mit Farbe wird  
ein Kittel empfohlen.

Der Kurs kann mit den anderen beiden kombiniert werden.

Gabriele Neuhaus

Soest; Sekundarschule, Pavillon, Müllingser

Weg 31, Raum 1

Sa., 9.12.2023, 15.00 - 18.00 Uhr

20,00 EUR/4 Ustd.

---

## Mixed-Media-Druckwerkstatt

### 21425

Der Kurs kann mit den anderen beiden kombiniert werden.

Gabriele Neuhaus

Soest; Sekundarschule, Pavillon,

Müllingser Weg 31, Raum 1

Sa., 21.10.2023, 15.00 - 18.00 Uhr

20,00 EUR/4 Ustd.

---

## Mixed-Media-Collagen

### 21423

Das künstlerische Konzept der Collage bedeutet, dass aus zusammengesammelten Bild- und Textelementen ein neues Bild zusammengefügt wird, in der Regel durch Aufkleben auf einen Bildträger (Holz, Malplatte, Leinwand, Buchdeckel, ...). Mixed Media Collagen werden durch weitere Verfahren wie z.B. Drucken, Schreiben, Malen ergänzt. Die Technik eignet sich auch für künstlerische Laien, die Lust auf Gestaltung haben.



Im Kurs wird der Aufbau einer Mixed-Media-Collage in 10 möglichen Schritten gezeigt. An einem Materialbuffet kann sich dann jeder Teilnehmende nach Herzenslust bedienen und in die Welt der Collagen einsteigen. Zur Inspiration stehen zahlreiche Beispiele zur Verfügung.



Der Kurs kann mit den anderen beiden kombiniert werden.

Gabriele Neuhaus  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 1  
So., 22.10.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
20,00 EUR/4 Ustd.

---

## Mixed-Media-Collagen

### 21424

Gabriele Neuhaus  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 1  
So., 10.12.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
20,00 EUR/4 Ustd.

## Digitales



### Wo die Zitronen blühen - Kulturgeschichte der italienischen Küche

#### 20501

Dr. Peter  
Livestream  
Do., 23.11.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
gebührenfrei/1 Ustd.

---

### Veranstaltung mit dem Börsenverein und dem Sachbuchpreisträger 2023

#### 20502

Auch 2023 ist eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels geplant. Genauere Informationen werden mitgeteilt, sobald feststeht, wer in diesem Jahr den Sachbuchpreis erhalten wird.

N.N  
Livestream  
Mi., 11.10.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

---

### Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger/-in 2023

#### 20503

Auch 2023 ist eine Veranstaltung mit dem / der Friedenspreisträger/-in des Deutschen Buchhandels geplant. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben.

N.N  
Livestream  
Mo., 23.10.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.





**DURCH  
STEI  
GER**

Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

**Begib dich auf  
neues Terrain.**



## Gesundheit

Entspannung, Selbsterfahrung, Yoga

Gymnastik, Bewegung

Kochkurse

Gesundheitsbildung

---

Referatsleitung:  
Jennifer Bubolz

---



3



## VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil dazu gehört, 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. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit Langem diese Erkenntnisse.

---

## Entspannung



### NEU: Entspannt ins Wochenende - Entspannungsworkshop

30107

Bei diesem Workshop werden Ihnen verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt, z. B. PMR (Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson), AT (Autogenes Training nach J. Schultz), Qi Gong.

Jeder Mensch kann aktiv etwas tun, um seine psychische Gesundheit zu stärken und ständiger Überlastung entgegenzuwirken. Entspannungstechniken sorgen für Ruhe und innere Ausgeglichenheit. Sie sind eine sanfte Methode, um zur Ruhe zu kommen, Stresshormone abzubauen und die Energiereserven zu füllen. Bei leichten Bewegungsabfolgen, Meditations- und Atemübungen fährt das vegetative Nervensystem herunter. Anspannungen lösen sich, weil Körper und Geist im Moment verweilen und auf eine Sache fokussiert sind. Bitte Getränke (für Pausen), Schreibutensilien, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Claudia Fischer  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
Sa., 09.09.2023, 11.00 - 14.00 Uhr  
16,00 EUR/4 Ustd.

---



## **NEU: Entspannt ins Wochenende - Entspannungsworkshop**

Bitte Getränke (für Pausen), Schreibutensilien, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Claudia Fischer  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
Sa., 18.11.2023, 11.00 - 14.00 Uhr  
16,00 EUR/4 Ustd.

---

## **NEU: Gelassener werden - wie Sie langfristig gesünder mit Stress umgehen**

**30115**

Fühlen Sie sich gestresst? Sie haben Stress bei der Arbeit, Stress zu Hause, ja sogar Stress in der Freizeit? Stress gehört zum Leben dazu und kann bis zu einem gewissen Grad nützlich sein, z.B. vor einer wichtigen Präsentation oder Prüfung. Wenn Sie jedoch überall nur noch Stress sehen, wird es höchste Zeit zu handeln.

In diesem Kurs lernen Sie, was Stress ist und wie Stress im Körper entsteht. Sie bewerten Ihren Stresspegel in verschiedenen Lebensbereichen und bekommen ein erstes Gespür dafür, was am meisten stresst. Dann geht es auch schon in die Veränderung: Sie lernen verschiedene Methoden zur Stressbewältigung kennen (z.B. Zeitmanagement, Entspannungstechniken). Durch das Ausprobieren erfahren Sie, welche Ihnen dabei helfen, langfristig gelassener mit Stress umzugehen.

Bitte Stifte und Papier mitbringen.

Dr. Julia Ingwald  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
3x montags, ab 16.10.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
36,00 EUR/9 Ustd.

---

## **NEU: Workshop: Gelassener werden - wie Sie langfristig gesünder mit Stress umgehen**

**30116**

Dr. Julia Ingwald  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 3  
Sa., 28.10.2023, 10.00 - 15.15 Uhr  
35,00 EUR/7 Ustd.

---

## **NEU: Einführung in die körperorientierte Meditation**

**30125**

Dieser Kurs gibt den Teilnehmenden eine Einführung in die körperorientierte Meditation. Wir lernen schrittweise über die Wahrnehmung unseres Körpers und in der Beobachtung des Atems den Körper zu entspannen und Ruhe zu finden, das Denken zu beruhigen, in die Stille zu horchen, uns als atmendes Wesen zu erfahren und unsere Erfahrungen in den Alltag zu übertragen. Die chinesische Tradition kennt vier Weisheiten: richtig sitzen, richtig stehen, richtig gehen, richtig liegen. Auf diesen vier Bewegungsformen bauen die Kursstunden auf, so dass ein regelmäßiger Wechsel der Meditationshaltung erfolgt.

Bitte warme Socken und, falls vorhanden, Meditations- oder Gymnastikmatte sowie Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen. Es kann alternativ auch auf dem Stuhl gearbeitet werden.

Christoph Degener  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
12x mittwochs, ab 30.08.2023,  
19.15 - 20.45 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.

---



**NEU: Schnupperabend Einführung in die körperorientierte Meditation**

**30123**

Bitte warme Socken und, falls vorhanden, Meditations- oder Gymnastikmatte sowie Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen. Es kann alternativ auch auf dem Stuhl gearbeitet werden.

Christoph Degener  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
Mi., 16.08.2023, 19.15 - 20.45 Uhr  
10,00 EUR/2 Ustd.

---

**NEU: Schnupperabend Einführung in die körperorientierte Meditation**

**30124**

Bitte warme Socken und, falls vorhanden, Meditations- oder Gymnastikmatte sowie Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen. Es kann alternativ auch auf dem Stuhl gearbeitet werden.

Christoph Degener  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
Mi., 23.08.2023, 19.15 - 20.45 Uhr  
10,00 EUR/2 Ustd.

---

**Workshop: Entspannung**

**30105**

Seien Sie gut zu sich, entspannen Sie vom Alltagsstress und schaffen Sie so wieder ein Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist.

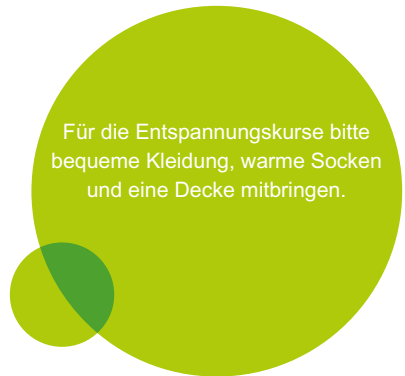
Der Workshop vermittelt Ihnen einen Einstieg in verschiedene Entspannungstechniken:

- Atemübungen
- Körperreisen
- Meditationen
- Positive Affirmationen
- Qi Gong

Bitte mitbringen: eine Decke, Kopfkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug inkl. Schreibunterlage, Snack für zwischendurch.

Martina Feix  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
Sa., 21.10.2023, 9.30 - 12.45 Uhr  
16,00 EUR/4 Ustd.

---



Für die Entspannungskurse bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.



## Workshop: Entspannung

### 30106

Martina Feix

Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
Sa., 04.11.2023, 9.30 - 12.45 Uhr  
16,00 EUR/4 Ustd.

---

## Meditatives Bogenschießen

### 33001

In fließenden Bewegungen - mit und ohne Bogen - lernen Sie mit Achtsamkeit, Ruhe und erfahrbarem Atmen, sich selbst bewusster wahrzunehmen und die Verbindung zum HIER & JETZT zu erleben und zu akzeptieren.

Ziel ist es, dass Körper, Geist und Seele in Einklang kommen.

Es werden die Grundkenntnisse des intuitiven Bogenschießens vermittelt sowie in das meditative Bogenschießen eingeführt. Hier geht es um geistig-seelische Abläufe, darum, unsere eigene Mitte zu finden, kraftvolle zentrierte Ruhe und Selbstvertrauen zu erfahren.

Bögen werden vor Ort gestellt.

Elke Kuhlmann

Werl; Bogenschießhalle; An Luigsmühle 7  
Sa., 26.08.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
22,00 EUR/4 Ustd.

---

## Meditatives Bogenschießen

### 33002

Elke Kuhlmann

Werl; Bogenschießhalle; An Luigsmühle 7  
Sa., 07.10.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
22,00 EUR/4 Ustd.

---

## Qigong - durch Entschleunigung die Gesundheit stärken

### 30120

Über sanfte Bewegungen werden im Qigong eine Entspannung der Muskulatur und eine Entschleunigung der Gedankenmühle erreicht. Achtsam durchgeführte, zunächst sehr einfache und für alle erlernbare Übungen stärken unser Immunsystem und fördern innere Kraft und Gelassenheit. Qigong vermag zu mehr innerer Ruhe und dadurch zu mehr Lebensfreude, Zuversicht und Lebensqualität beizutragen.

Friedhelm Hilgemann

Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
12x freitags, ab 25.08.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
34,80 EUR/12 Ustd.

---

## Tai Chi Qigong

### 30121

Qigong ist die Jahrtausende alte chinesische Lehre von der Pflege des Lebens, ein seit jeher grundlegender Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Indem Sie diese natürlichen, langsam fließenden, sehr einfachen Übungen lernen, können Sie recht bald mit überraschenden Resultaten rechnen. Qigong ist Meditation in Bewegung. Weiche, langsame Bewegungen, die wie Wasser fließen, erhalten die Elastizität, verschaffen dem Menschen Ausgleich und lassen die Lebensenergien wachsen.

Friedhelm Hilgemann

Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
12x freitags, ab 25.08.2023, 18.00 - 18.45 Uhr  
34,80 EUR/12 Ustd.

---



## YOGA



### Wochenendseminar Einführung in Yoga- und Entspannungstechniken

#### 30108

In diesem zweitägigen Seminar werden in Theorie und Praxis Grundkenntnisse in unterschiedliche Entspannungs-Methoden vermittelt und erlebbar. Sie bekommen Anregungen, wie diese Übungen zu einer tieferen Ruhe und Gelassenheit in Ihrem Alltag beitragen können. Entspannungsübungen, Yoga und Meditation stehen an diesem Wochenende im Mittelpunkt. Durch den Einblick in die Thematik und die verschiedenen Methoden wird die Auswahl der für Sie individuell passendsten Entspannungstechnik erleichtert.

Der Kurs ist besonders gut für ältere und untrainierte Teilnehmende geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, bringen Sie eine Wolldecke und ggf. einen Snack für die Mittagspause mit.

Wilhelm Dicke  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
Sa., 06.08.2022, 9.30 - 17.00 Uhr  
So., 07.08.2022, 9.30 - 12.30 Uhr  
56,00 EUR/14 Ustd.

## Yoga

#### 30103

Yoga ist die Lehre und Praxis, den Menschen durch bestimmte Körperübungen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden, durch gezielte und methodische Atemübungen und durch die Ausbildung der Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit von Verkrampfungen zu befreien und zur Beherrschung von Körper, Seele und Geist beizutragen.

In diesen Yoga-Stunden geht es vorwiegend um wohltuende Entspannung und eine Beruhigung des Nervensystems durch die ruhige und langsame Durchführung der Yoga-Übungen.

Der Kurs ist besonders gut für ältere und untrainierte Teilnehmende geeignet.

Bitte eine eigene Matte oder Decke mitbringen.

Wilhelm Dicke  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
15x montags, ab 14.08.2023,  
87,00 EUR/30 Ustd.

## Yoga

#### 30100

Wilhelm Dicke  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
15x dienstags, ab 15.08.2023,  
18.15 - 19.45 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.

## Yoga

#### 30102

Wilhelm Dicke  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
15x dienstags, ab 15.08.2023,  
20.00 - 21.30 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.





## Yoga

### 30109

Wilhelm Dicke  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
12x mittwochs, ab 16.08.2023,  
18.30 - 19.30 Uhr  
46,40 EUR/16 Ustd.

---

## Yoga für alle Altersgruppen

### 30113

Der Körper verändert sich im Laufe des Lebens. Häufig kommt es zu Schmerzen und Mißempfindungen. Aber auch der Geist wird beeinträchtigt.

Yoga kann hier die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder herstellen. Üblicherweise sprechen wir von „Hatha-Yoga“, das Dehnung, Kraft, Ausdauer und Energie verbindet und die in der westlichen Welt die am häufigsten praktizierteste Yoga-Art ist. Im Mittelpunkt stehen Körper- und Atemübungen wie auch Meditationen. Die Muskeln werden gedehnt, gekräftigt und gelockert und Muskelverspannungen gelöst. Yoga ist unabhängig von Alter und Konstitution jederzeit möglich.

Die Übungen sind aufeinander abgestimmt und werden den Teilnehmenden angepasst.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken und ein kleines Kopfkissen.

Annette Swiergiel

Soest, Martin Luther Familienzentrum  
12x montags, ab 14.08.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.

---

## Rücken stärken und entspannen

### Mit Yoga gegen Rückenschmerzen

#### 30112

Yoga-Rückenübungen kräftigen und stärken die Wirbelsäule und sind für jedes Alter geeignet, unabhängig von sportlichen Vorkenntnissen. Während der Übungen verfolgen wir mit unseren Gedanken die Haltung und achten auf unseren Atem. So wird über ein Training der Wirbelsäule der gesamte Körper positiv beeinflusst. Zum Abschluss einer jeden Rücken-Yoga-Stunde gibt es eine geführte Meditation, die es den Teilnehmenden ermöglicht, sich tief zu entspannen.

Brigitte Jansen

Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
12x mittwochs, ab 16.08.2023,  
11.00 - 12.30 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.

---

## Rücken stärken und entspannen

### Mit Yoga gegen Rückenschmerzen

#### 30111

Brigitte Jansen

Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
12x mittwochs, ab 16.08.2023,  
16.30 - 18.00 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.

---





## Rückengymnastik



### Gymnastik für den Rücken - gesunder Rücken - besser leben!

**30600**

Die Wirbelsäule ist die Hauptstütze des Körpers und wird meist falsch belastet und damit überlastet. Viele Rücken-, Kreuz- und Ischiasschmerzen resultieren daraus. In diesem Kurs wird möglichen Beschwerden durch ein gezieltes Übungsprogramm entgegengewirkt:

- Kräftigungsgymnastik für Bauch- und Rückenmuskulatur
- Entspannungsübungen
- praktische Tipps für den Alltag (Haushalt, Arbeitsplatz, etc.)

Der Kurs soll den Teilnehmenden ein Übungsprogramm vermitteln, das Sie selbstständig auch zu Hause durchführen können, um so möglichen Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Dinah Schnabel  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
15x dienstags, ab 15.08.2023, 8.15 - 9.00 Uhr  
43,50 EUR/15 Ustd.

Bei chronischen Rückenbeschwerden besprechen Sie Ihre Teilnahme zunächst mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Ihrer orthopädischen Praxis.

### Gymnastik für den Rücken - gesunder Rücken - besser leben!

**30601**

Dinah Schnabel  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
15x dienstags, ab 15.08.2023, 9.00 - 9.45 Uhr  
43,50 EUR/15 Ustd.

### Gymnastik für den Rücken - gesunder Rücken - besser leben!

**30602**

Dinah Schnabel  
Soest, Christian-Rohlf's-Realschule,  
Paradieser Weg 20, Gymnastikhalle  
15x dienstags, ab 15.08.2023,  
17.30 - 18.30 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

### Gymnastik für den Rücken - gesunder Rücken - besser leben!

**30603**

Dinah Schnabel  
Soest, Christian-Rohlf's-Realschule,  
Paradieser Weg 20, Gymnastikhalle  
15x dienstags, ab 15.08.2023,  
18.30 - 19.30 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

### Starke Mitte: Gezieltes Bauch- und Rückentraining

**30618**

Gezielte Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur sind der perfekte Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen. Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung und Beweglichkeit.

Sandra Kneer  
Soest, Martin-Luther- Familienzentrum  
14x donnerstags, ab 17.08.2023,  
18.00 - 18.45 Uhr  
40,60 EUR/14 Ustd.



## **Starke Mitte: Gezieltes Bauch- und Rückentraining**

**30617**

Sandra Kneer  
Soest, Martin-Luther- Familienzentrum  
14x donnerstags, ab 17.08.2023,  
18.50 - 19.35 Uhr  
40,60 EUR/14 Ustd.

---

## **Rückenfit am Abend**

**30700**

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur:

Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die alltagsrelevanten Muskeln intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, die Tiefenmuskulatur aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert. Das Training wird teilweise mit Kleingeräten wie kleinen Bällen oder Tubes unterstützt.

Statisches Dehnen ist Abschluss der Trainingseinheit, um Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Ziel dieses Rückenurses ist, die Belastbarkeit Ihres Rückens zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern.

Andrea Hamm-Styra  
Soest, Jahnstadion, Gymnastikraum  
15x dienstags, ab 15.08.2023,  
18.00 - 18.45 Uhr  
43,50 EUR/15 Ustd.

---

## **Pilates**

**30252**

Pilates verbindet Elemente aus Ballett, Yoga und Gymnastik. Die Methode wurde nach neuen sportmedizinischen Erkenntnissen immer weiter modifiziert, bis sie heute zu einer idealen Trainingsmethode für jeden geworden ist. Dieses Training kräftigt, dehnt und fördert die Beweglichkeit der einzelnen Gelenke.

Belkis Özkes  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
12x mittwochs, ab 16.08.2023, 9.00 - 10.00 Uhr  
56,00 EUR/16 Ustd.

---

## **Pilates**

**30250**

Belkis Özkes  
Soest, Jahnstadion, Gymnastikraum  
12x mittwochs, ab 16.08.2023,  
17.00 - 18.00 Uhr  
46,40 EUR/16 Ustd.

---

Jeder dritte Erwachsene  
leidet in Deutschland  
laut Statistik unter  
wiederkehrenden Rückenschmerzen.  
Rückentraining bietet dabei  
eine besonders effiziente Form  
der Prävention.



## Pilates

**30251**

Belkis Özkes

Soest, Jahnstadion, Gymnastikraum

12x mittwochs, ab 16.08.2023,

18.00 - 19.00 Uhr

46,40 EUR/16 Ustd.

## Tanzangebote



### Orientalischer Tanz

**Kurs für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse**

**30200**

„Tanzen ist mit den Füßen träumen ...“

Der Orientalische Tanz, einer der urweiblichsten Tänze, ist ein Tanz für Körper, Geist und Seele.

Hier können wir die Seele baumeln lassen und ganz wir selbst sein!

Unabhängig von Alter und Figur ist der orientalische Tanz für jede Frau erlernbar und bietet einen wunderbaren Ausgleich zum Alltagsstress!

Katja Grasshof

Soest, VHS-Seminargebäude,

Ostenhellweg 23 A, Raum 5

13x donnerstags, ab 17.08.2023,

18.00 - 19.30 Uhr

91,00 EUR/26 Ustd.

## Orientalischer Tanz

**Kurs für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen**

**30202**

Bitte Hüfttuch und körpernahe Kleidung mitbringen.

Katja Grasshof

Soest, VHS-Seminargebäude,

Ostenhellweg 23 A, Raum 5

13x donnerstags, ab 17.08.2023,

19.30 - 21.00 Uhr

75,40 EUR/26 Ustd.

## Discofox - ohne Vorkenntnisse

**30225**

Der Discofox entstand ursprünglich aus dem Foxtrott, welcher zum klassischen Tanzschulprogramm gehört. Aus Platzmangel auf der Discotheken-Tanzfläche kehrte man in der Disco zur geschlossenen Tanzhaltung zurück, und bereicherte den Fox mit Elementen aus Boogie-Woogie und Swing. Richtig populär wurde der Discofox durch den Film „Saturday Night Fever“.

Wer also als Paar schwofen möchte, tut damit nicht nur der Partnerschaft gut, sondern auch seiner Gesundheit!

Annette Wiesner

Soest, VHS-Seminargebäude,

Ostenhellweg 23 A, Raum 5

6x sonntags, ab 20.08.2023, 18.00 - 19.00 Uhr

32,00 EUR/8 Ustd.

Melden Sie sich für  
die Paartanzkurse  
bitte zu zweit an.



## Boogie Woogie (ohne Vorkenntnisse)

30230

Boogie-Woogie entstand in den 1920er Jahren. Amerikanische Soldaten brachten diesen Tanz nach dem zweiten Weltkrieg nach Europa. Boogie-Woogie wird vorwiegend auf Rock 'n' Roll, Rockabilly, Rock, Jump Blues und Swing getanzt. Der wesentliche Unterschied zu Rock 'n' Roll besteht darin, dass beim Boogie-Woogie kein im Vorhinein einstudiertes Programm, sondern völlig frei zur Musik getanzt wird.

Es gibt hierbei zwei Rollen: Follower und Leader. Der Leader führt und leitet die Figuren ein, während der Follower auf die Führung reagiert.

Beide Aufgaben sind gleich anspruchsvoll und erfordern volle Konzentration auf die/den Tanzpartner/-in.

Paarweise Anmeldung erforderlich.

Andreas und Gerburg Frie  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
8x sonntags, ab 22.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
56,00 EUR/16 Ustd.

---

## Fitness



### NEU: Sitz-/Stuhlgymnastik - Wer rastet, der rostet

30801

Sitzgymnastik eignet sich für Personen mit körperlichen Einschränkungen.

Das Übungsprogramm wird sowohl im Sitzen als auch im Stand durchgeführt. Das ist praktisch, weil die Angst, nicht auf die Matte nach unten und von der Matte nach oben zu kommen, zu Hause bleiben kann.

Es werden Übungen für die Extremitäten (Arme/Beine), den Rumpf, aber auch Atem-, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen sowie Bewegungsspiele im Sitzen durchgeführt.

Ziel ist es, die Beweglichkeit und das Gleichgewicht zu erhalten.

Mitzubringen sind ein Handtuch und Getränk.

Claudia Fischer  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
12x montags, ab 04.09.2023, 9.30 - 10.15 Uhr  
60,00 EUR/12 Ustd.

---



## Well-Fit - Sanfte Fitness für Ältere

### 30609

Einfache Schritt-Kombinationen (Low-Impact-Aerobic) sorgen für eine bessere Ausdauer, für mehr körperliche und geistige Beweglichkeit. Muskeltraining mit und ohne Hilfsmittel wie Therabänder und leichte Hanteln, Bodenübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken sowie Stretching kräftigen und dehnen den gesamten Körper. Entspannungsübungen runden dieses Ganzkörperprogramm in wohlthuender Weise ab.

Voraussetzung für diesen Kurs sind geistige und körperliche Grundfitness.

Dr. Christa Fianda  
Soest, Jahnstadion, Gymnastikraum  
15x montags, ab 14.08.2023, 10.00 - 10.45 Uhr  
43,50 EUR/15 Ustd.

---

## Well-Fit - Sanfte Fitness für Ältere

### 30610

Dr. Christa Fianda  
Soest, Christian-Rohlf's-Realschule,  
Paradieser Weg 20, Gymnastikhalle  
15x montags, ab 14.08.2023, 19.00 - 19.45 Uhr  
43,50 EUR/15 Ustd.

---

## Body Forming - schonend fit durch Bewegung mit Musik

### 30661

Trainieren Sie mit einem abwechslungsreichen Programm gezielt die „Problemzonen“ des Körpers. Eine Aufwärmphase mit Übungen und einfachen Schrittkombinationen stimmt Sie auf das Training für Bauch, Oberschenkel und Po ein. Locker und mit viel Musik kräftigen Sie Ihre Muskulatur, bringen Herz und Kreislauf in Schwung und machen Ihren Körper fit für den Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind Turnschuhe und ein großes Handtuch.

Dinah Schnabel  
Soest, Christian-Rohlf's-Realschule,  
Paradieser Weg 20, Gymnastikhalle  
13x donnerstags, ab 17.08.2023,  
20.00 - 20.45 Uhr  
37,70 EUR/13 Ustd.

---

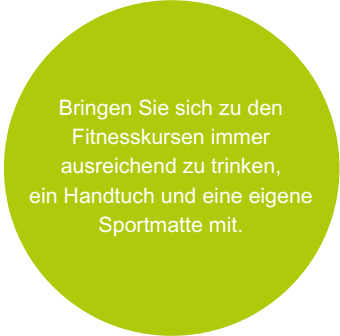
## Gymnastik und Fitnessstraining für Männer

### 30635

Neben einer ausgewogenen Ganzkörpergymnastik werden in diesem Kurs Kreistraining (leichte Form), leichtathletische Disziplinen und Volleyball angeboten. Ziel ist die Erhaltung oder Verbesserung der Kondition und der Gesunderhaltung. Der Kurs richtet sich an Männer jeder Altersgruppe.

Emil Fenske  
Soest, Hannah-Arendt-Gesamtschule,  
Canadischer Weg 16, Turnhalle  
15x montags, ab 14.08.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.

---



Bringen Sie sich zu den  
Fitnesskursen immer  
ausreichend zu trinken,  
ein Handtuch und eine eigene  
Sportmatte mit.



### Fit für den Alltag-Bodyworkout

**30697**

Nach einer kurzen Aufwärmphase erwartet Sie in diesem Kurs ein Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel. Die abwechslungsreichen Stunden (u.a. mit Einflüssen aus dem Crossfit, Pilates oder Faszientraining) trainieren Kondition, Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination. Entspannung und Dehnung runden die Stunden ab.

Sandra Kneer  
Soest, Christian-Rohlf's-Realschule,  
Paradieser Weg 20, Gymnastikhalle  
15x montags, ab 14.08.2023, 17.45 - 18.45 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

### Fitness-Mix

**30630**

Ein vielseitiges Ganzkörperprogramm nach Musik erwartet Sie in diesem Kurs. Leichte bis mittelschwere Aerobic-Schrittkombinationen bringen Kreislauf und Koordination in Schwung. Funktionelle Kräftigungsübungen mit verschiedenen Hilfsmitteln und anschließende Dehnübungen sorgen für eine ausgewogene Mischung.

Tanja Stein  
Soest, Christian-Rohlf's-Realschule,  
Paradieser Weg 20, Gymnastikhalle  
15x montags, ab 21.08.2023, 20.00 - 21.00 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

### Bauch-Beine-Po

**30664**

In diesem Kurs wird der komplette Körper durch gezielte Übungen gekräftigt. Bauch, Beine und Po werden besonders angesprochen. Alle Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt.

Tanja Stein  
Soest, Jahnstadion, Gymnastikraum  
12x mittwochs, ab 16.08.2023,  
19.00 - 20.00 Uhr  
46,40 EUR/16 Ustd.

### Power Workout

**30655**

Das Power Workout ist ein Kurs für Männer und Frauen. Mit musikalischer Begleitung wird ein intensives Ganzkörpertraining durchgeführt. Es handelt sich um ein Ausdauer förderndes sowie kräftigendes Lauf- und Powergymnastikprogramm, welches durch gezielte Dehnübungen zum Ende der 90 Minuten abgerundet wird. Das Programm richtet sich an alle, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse, da Jede/r innerhalb des eigenen Leistungsniveaus trainieren kann.

Thomas Brückmann  
Soest, Christian-Rohlf's-Realschule,  
Paradieser Weg 20, Turnhalle  
15x dienstags, ab 15.08.2023,  
19.00 - 20.30 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.

Bringen Sie sich zu den  
Fitnesskursen immer  
ausreichend zu trinken,  
ein Handtuch und eine eigene  
Sportmatte mit.



## Body Forming

### 30660

Der Kurs Body Forming bietet durch einfache und schnell erlernbare Gymnastikübungen eine gezielte Kräftigung der gesamten Muskulatur. Das Gesamtkonzept des Kurses setzt sich, mit motivierender Musik, aus einem kurzen Aufwärm- bzw. Ausdauerteil mit anschließender Gymnastik sowie einer kurzen abschließenden Cool-Down-Phase zusammen und ist sowohl für Teilnehmende mit als auch ohne Vorkenntnisse geeignet.

Thomas Brückmann  
Soest, Christian-Rohlfs-Realschule,  
Paradieser Weg 20, Turnhalle  
15x dienstags, ab 15.08.2023,  
18.00 - 19.00 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

---

## Fat Burner Aerobic

### 30680

Fat Burner Aerobic ist ein intensives Trainingsprogramm aus einer Mischung von Body-Forming und Aerobic. Unter Einsatz von Kleingeräten und körpereigenen Mitteln wird die Optimierung der Körperform und Fitness angestrebt. Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit und ohne Vorkenntnisse gleichermaßen die Möglichkeit, die richtige Trainingsintensität zu wählen und sich fit und gesund zu halten.

Nicolletta Docquier  
Soest, Christian-Rohlfs-Realschule,  
Paradieser Weg 20, Gymnastikhalle  
12x donnerstags, ab 17.08.2023,  
18.15 - 19.15 Uhr  
46,40 EUR/16 Ustd.

---

## HIIT - Die Geheimwaffe für die Fettverbrennung

### 30696

Ein Training für Frauen und Männer aus hoch intensiven Intervallen, in Kombination mit kurzen Regenerationsphasen. Die Übungen sind kurz, dynamisch und einfach umzusetzen. Jede/r Teilnehmende hat die Möglichkeit, das Tempo und die Intensität selbst zu bestimmen. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten.

Andrea Hamm-Styra  
Soest, Jahnstadion, Gymnastikraum  
15x dienstags, ab 15.08.2023,  
20.00 - 20.45 Uhr  
43,50 EUR/15 Ustd.

---

## HIIT - Die Geheimwaffe für die Fettverbrennung

### 30695

Andrea Hamm-Styra  
Soest, Jahnstadion, Gymnastikraum  
15x donnerstags, ab 17.08.2023,  
19.45 - 20.30 Uhr  
43,50 EUR/15 Ustd.

---

## Step-Aerobic (für Teilnehmende mit Grundkenntnissen)

### 30685

Ein Step-Aerobic-Programm besteht aus einem beständigen (ca. 45 Minuten) Auf- und Absteigen auf bzw. von einer höhenverstellbaren Plattform. Dadurch wird neben einem effektiven Ausdauertraining (erhöhter Kalorienverbrauch) eine Kräftigung der Gesäß-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur erreicht. Durch kraftvolle Bewegungen in Begleitung von Musik wird zusätzlich auch der Oberkörper trainiert.

Andrea Hamm-Styra  
Soest, Jahnstadion, Gymnastikraum  
15x dienstags, ab 15.08.2023,  
18.45 - 19.45 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

---



## Step-Aerobic

(für Teilnehmende mit Grundkenntnissen)

**30686**

Andrea Hamm-Styra  
Soest, Jahnstadion, Gymnastikraum  
15x donnerstags, ab 17.08.2023,  
18.30 - 19.30 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

## Zumba® - Fitness

**30690**

Zumba® ist eine Kombination aus Aerobic und Latino-Tanzschritten mit Einflüssen aus Salsa, Samba, Merengue und Reggaeton-Musik. Die Choreographie ist leicht zu erlernen und fördert das Wohlbefinden, stärkt die gesamte Muskulatur, verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion und regt gleichzeitig die Fettverbrennung an.

Tatiana Baba  
Soest, Patrokli-Grundschule, Turnhalle,  
Eingang Lavauengasse, Schonekindstr. 17  
15x donnerstags, ab 17.08.2023,  
18.15 - 19.15 Uhr  
68,87 EUR/20 Ustd.

Regelmäßiger Sport  
und Bewegung erhöhen  
nicht nur die  
Lebenszufriedenheit,  
sondern auch die  
Lebenserwartung.

## Zumba® - Fitness

**30691**

Tatiana Baba  
Soest, Patrokli-Grundschule, Turnhalle,  
Eingang Lavauengasse, Schonekindstr. 17  
15x donnerstags, ab 17.08.2023,  
19.30 - 20.30 Uhr  
58,87 EUR/20 Ustd.

## NEU: Zumba® - Fitness

**30694**

Zumba® ist ein Tanz- Workout, welches eine Mischung aus lateinamerikanischen Tänzen, Aerobic und Fitness beinhaltet. Wer Lust hat auf coole Musik, tolle Leute und zusätzlich etwas für seine Fitness tun möchte, ist hier genau richtig! Neben Tanz-elementen aus dem Salsa, Flamenco und Bauchtanz gehören auch Squats und Ausfallschritte dazu.

Hier werden nicht nur spanische Lieder, sondern auch aktuelle Hits aus den Charts kombiniert, sodass für jede Altersgruppe der Spaßfaktor garantiert ist. Tanzerfahrung ist natürlich vorteilhaft, aber nicht notwendig! Die Tanzbewegungen können leicht erlernt werden und für Erklärungen der Schritte ist immer genügend Zeit eingeplant.

Marie Rurainski  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
18x montags, ab 14.08.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.





## **Schnupperkurs Intuitives Bogenschießen 30054**

In diesem Kurs werden neben Materialkunde und Sicherheitsregeln die Grundlagen einer soliden Schießtechnik vermittelt, das Ausprobieren und Üben kommt dabei auch nicht zu kurz. Die Teilnahme von Jugendlichen ab 12 Jahren ist in Begleitung eines Elternteils möglich.  
Bögen werden vor Ort gestellt.

Dierk Schimmel  
Werl; Bogenschießhalle; An Luigsmühle 7  
Sa., 19.08.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
28,00 EUR/4 Ustd.

---



## **Schnupperkurs Intuitives Bogenschießen 30055**

Dierk Schimmel  
Werl; Bogenschießhalle; An Luigsmühle 7  
Sa., 21.10.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
28,00 EUR/4 Ustd.

---

## **Aquafitness - präventive Fitness für Frauen**

### **30698**

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches und auf die Teilnehmenden aller Altersklassen abgestimmtes Bewegungsprogramm. Dabei werden das Herz/Kreislauf-System sowie der gesamte Bewegungsapparat trainiert und dies wesentlich angenehmer und effektiver als das beim Training zu Lande ist.

Hildegard Westermann  
Soest, Johannes-Grundschule,  
Hamburger Str. 29, Lehrschwimmbecken  
14x dienstags, ab 12.09.2023,  
16.40 - 17.25 Uhr  
40,60 EUR/14 Ustd.

---

## **Aquafitness - präventive Fitness für Jung und Alt**

### **30699**

Hildegard Westermann  
Soest, Johannes-Grundschule,  
Hamburger Str. 29, Lehrschwimmbecken  
14x dienstags, ab 12.09.2023,  
17.45 - 18.30 Uhr  
40,60 EUR/14 Ustd.

---



## Kochangebote



### Vegetarische Küche

**30727**

Diese Kursabend bietet eine Einführung in neue schnelle vegetarische Rezepte, die Sie ganz einfach in Ihre Alltagsküche integrieren können.

Es sind vegetarische Gerichte ohne tierische Lebensmittel, Ausnahmen können Milchprodukte, Eier und Honig sein.

Auf dem Speiseplan stehen:

- Süßkartoffel-Karotten-Suppe mit selbstgemachten Croutons
- Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen, dazu servieren wir Basmati Reis
- Geschmortes Mangoldgemüse in Knoblauchöl, dazu Kartoffelspalten aus dem Ofen mit einem Joghurt-Dipp

Zum Abschluss servieren wir ein Mascarpone-Dessert mit Weintrauben und Cookies. Bitte bringen Sie eine Schürze, Döschen für Reste und gerne auch etwas zu trinken mit. Eine Lebensmittelumlage von ca. 12,00 EUR wird von der Kursleitung am Kursabend eingesammelt.

Daniela Stavale-Wagner  
Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92  
Fr., 01.09.2023, 17.30 - 21.15 Uhr  
17,40 EUR/5 Ustd.



### Italienische Küche

**30729**

Auf dem Speiseplan stehen für diesen Abend conchiglie (ital. Muschelnudeln) mit Ricotta und Spinat gefüllt, Zucchini-puffer mit Parmesan, Quarkdip, Garnelen in Knoblauchöl und zum Abschluss biscotti al limone. Bitte bringen Sie eine Schürze, Döschen für Reste und gerne auch etwas zu trinken mit. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 12,00 EUR wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Daniela Stavale-Wagner  
Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92  
Fr., 27.10.2023, 17.30 - 21.15 Uhr  
17,40 EUR/5 Ustd.

Bringen Sie sich zu den  
Kochkursen gerne etwas  
zu trinken mit.



## Thailändische Küche

### 30722

Die thailändische Küche ist nicht nur eine der schmackhaftesten der Welt, sondern auch eine der gesündesten. Die Speisen werden nur kurz gegart und behalten so ihre Vitamine. Das Geheimnis des Geschmacks sind die vielfältigen Kräuter und Gewürze. Es heißt auch: Scharf, schärfer, am schärfsten. Aber keine Angst, die Schärfe bestimmen wir. Auch muss nicht immer ein Wok zum Einsatz kommen.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Döschen für Reste und gern auch etwas zu trinken mit.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 17,00 EUR wird am Abend von der Kursleitung eingesammelt.

Sukanya Schmidt  
Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92  
Sa., 19.08.2023, 14.00 - 18.30 Uhr  
23,80 EUR/6 Ustd.

## Thailändische Küche

### 30723

Sukanya Schmidt  
Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92  
Sa., 16.09.2023, 14.00 - 18.30 Uhr  
23,80 EUR/6 Ustd.



## Indische Küche: Kurkuma, Koriander und Co. (Rezeptauswahl D)

### 30730

Diese Gewürze sind neben Kreuzkümmel und Chili unverzichtbar in der indischen Küche. Sie verleihen den indischen Gerichten ihr unverwechselbares Aussehen und wirken u.a. appetitanregend und verdauungsfördernd.

Sie erfahren, wie Sie ohne großen zusätzlichen Aufwand sowohl vegetarische, als auch Gerichte für Fleischliebhaber/-innen zubereiten können, sodass in diesem Kurs für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Wir kochen an jedem Abend eine ausgewogene indische Mahlzeit, die immer aus Reis und Fladenbrot, sowie einem Gemüsesegericht besteht. Außerdem gibt es Linsen für Vegetarier/-innen und z.B. Hackfleischbällchen für Fleischliebhaber/-innen. Indisch gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab

Bitte bringen Sie eine Schürze, Döschen für Reste und gern auch etwas zu trinken mit.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person und Abend ca. 11,00 EUR und wird von der Dozentin vor Ort eingesammelt.

Regina Gurram  
Soest; Georgsschule, Küche, Paradieser Weg 92  
Do., 16.11.2023, 18.00 - 21.45 Uhr  
Do., 23.11.2023, 18.00 - 21.45 Uhr  
33,70 EUR/10 Ustd.



## **Indisch, vegetarische Küche: Paneer (Rezeptauswahl C)**

**30731**

Paneer ist ungesalzener indischer Käse, der in einer warmen Soße serviert wird. Er ähnelt unserem Hüttenkäse, aus dem alle Flüssigkeit herausgepresst ist.

Wir stellen selbst Paneer her und kochen an jedem Abend eine würzige Soße dazu. Außerdem bereiten Sie Reis, Fladenbrot, ein Gemüsegericht und eine Joghurtsoße für eine ausgewogene indische vegetarische Mahlzeit zu. Indisch gewürzter Tee und ein Dessert runden die Mahlzeit ab.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person und Abend ca. 10,00 EUR und wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Döschen für Reste und gerne auch etwas zu trinken mit.

Regina Gurram

Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92

Mi., 13.09.2023, 18.00 - 21.45 Uhr

Mi., 20.09.2023, 18.00 - 21.45 Uhr

33,70 EUR/10 Ustd.



## **Europäischer Weinabend**

**30734**

Rot- und Weißweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands sollen probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken wie z.B. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit

(z.B. Schiefer), Frucht-Säure-Spiel etc..

Es werden ca. 20 Weine vorgestellt.

Die Umlage für Getränke und Essen in Höhe von 40,00 EUR wird am Abend eingesammelt.

Die Endzeit versteht sich als ungefähre Angabe, der Erfahrung nach kann der Abend länger dauern.

Bedenken Sie, dass bei verspäteter Abmeldung auch die Umlage fällig wird.

Harald Burg

Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29

Sa., 23.09.2023, 18.00 - 21.45 Uhr

14,50 EUR/5 Ustd.

## **Großer Rotweinabend - Frankreich, Italien, Spanien**

**30744**

Rotweine aus Frankreich (Bordeaux, Rhone, Languedoc-Roussillon etc.), Italien (Piemont, Toscana, Chianti classico, Valpolicella etc.), Spanien (La Rioja, Ribera del Duero) und Deutschland sollen in gewohnt entspannter Atmosphäre getrunken werden, um die Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete, Lagen und Rebsorten heraus zu schmecken.

Kleinigkeiten zu Essen werden zu den ca. 20 Weinen gereicht.

Die Umlage für Getränke und Essen in Höhe von 40,00 EUR wird am Abend eingesammelt.

Die Endzeit versteht sich als ungefähre Angabe, der Erfahrung nach kann der Abend länger dauern.

Bedenken Sie, dass bei verspäteter Abmeldung auch die Umlage fällig wird.

Harald Burg

Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29

Sa., 20.01.2024, 18.00 - 21.45 Uhr

14,50 EUR/5 Ustd.



## Gesundheitsbildung



### **NEU: Gesunder Darm - gesunder Mensch: Die Grundlagen**

**30606**

Gesundheit beginnt im Darm! Kaum ein anderes Organ beeinflusst Gesundheit sowie Wohlbefinden von Körper und Psyche so sehr wie der Darm, denn er ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan. Themen dieser Veranstaltung sind u.a. Grundlagen der Verdauungsfunktionen und der Einfluss unseres Darms auf Infekte, Schlafstörungen oder Allergien.

Sie bekommen grundlegende Informationen und viele praktische Tipps dazu, wie Sie dieses oft vernachlässigte Organ und damit Ihre Gesundheit stärken können.

Dabei kombiniert die Referentin aktuelle Informationen und das Wissen aus der Humanmedizin mit Verfahren aus der Naturheilkunde und bewährten Hausmitteln.

Dr. Maria Plitt-Becker  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Di., 31.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
11,90 EUR/2 Ustd.

---



## Sprachen

BAMF: allgemeine Integrationskurse – Orientierungskurse –  
Alphabetisierungskurse

Test LiD – Leben in Deutschland

Chinesisch

Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Englisch

Französisch

Italienisch

Niederländisch

Norwegisch

Portugiesisch

Spanisch



---

Referatsleitung:  
Ivana Lisek

---

---

Pädagogische Assistenz:  
Iwona Lehmann

---

---

Verwaltung DaF und BAMF Integrationskurse:  
Alexandra Michalowski

---

4



# \*\*\* SPRACHBERATUNG & ANMELDUNG \*\*\*

Sie wissen nicht, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Sprechen Sie uns an!

Für alle Sprachen gelten folgende telefonische oder persönliche Termine:

**dienstags:**

10.00-12.00\*

**donnerstags:**

15.00-17.00\*

\*zu diesen Zeiten ist es ebenfalls möglich, eine Videoberatung zu vereinbaren!

Welche Sprache?	Wer?
<b>Alle Fremdsprachen, Deutsch als Fremdsprache &amp; BAMF Integrationskurse</b>	<b>Sprachberatung &amp; Einstufung:</b> Ivana Lisek Referatsleitung Tel.: 02921 103-1301 i.lisek@soest.de
<b>Alle Fremdsprachen, Deutsch als Fremdsprache &amp; BAMF Integrationskurse</b>	<b>Sprachberatung &amp; Einstufung:</b> Iwona Lehmann Pädagogische Assistenz Tel.: 02921 103-1304 i.lehmann@soest.de  <b>Terminabsprache &amp; allg. Informationen:</b> Alexandra Michalowski Verwaltung Tel.: 02921 103-1313 a.michalowski@soest.de
<b>Prüfungen &amp; Zertifikate</b>	Ivana Lisek Referatsleitung Tel.: 02921 103-1301 i.lisek@soest.de  Iwona Lehmann Pädagogische Assistenz Tel.: 02921 103-1304 i.lehmann@soest.de



## In der Welt zu Hause

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 zwei weitere Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie 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 befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

<b>Kompetente Sprachverwendung</b> 	<b>C2</b>	Hören Sprechen Lesen Schreiben	ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen sich mühelos an Gesprächen sicher und angemessen beteiligen jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen anspruchsvolle Briefe und Berichte in differenzierter Sprache verfassen
	<b>C1</b>	Hören Sprechen Lesen Schreiben	Unterhaltungen und Radio-/Fernsehsendungen mühelos verstehen sich spontan in den meisten Situationen mühelos ausdrücken komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen auch über komplexe Sachverhalte klar und strukturiert schreiben
<b>Selbstständige Sprachverwendung</b> 	<b>B2</b>	Hören Sprechen Lesen Schreiben	das Meiste verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird sich mühelos an Diskussionen beteiligen und Meinungen vertreten Artikel und Berichte über Fragen der Gegenwart verstehen detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben
	<b>B1</b>	Hören Sprechen Lesen Schreiben	Wesentliches von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen in einfachen Sätzen Erfahrungen, Ereignisse und Meinungen mitteilen Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen einfache Standardformulare ausfüllen
<b>Elementare Sprachverwendung</b> 	<b>A2</b>	Hören Sprechen Lesen Schreiben	einfache Alltagsgespräche verstehen kurze, einfache Gespräche in Alltagssituationen führen kurze, einfache Texte verstehen kurze Notizen und Mitteilungen verfassen
	<b>A1</b>	Hören Sprechen Lesen Schreiben	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen einzelne Wörter und einfache Sätze verstehen einfache Standardformulare ausfüllen



**Integrationskurse:**

Die VHS Soest ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Bildungsträger für die Durchführung von **Integrationskursen**.

Ein allgemeiner Integrationskurs\* umfasst in der Regel 700 Unterrichtseinheiten (UE) und besteht aus zwei Kursteilen:

- Sprachkurs: 6 Module à 100 UE
- Orientierungskurs: 1 Modul à 100 UE

Der Sprachkurs endet mit dem skalierten „Deutschtest für Zuwanderer“ (Niveaustufe B1). Die Abschlussprüfung ist für alle Kursteilnehmenden, die vom BAMF in Form einer Teilnahmeverpflichtung, oder -berechtigung gefördert werden, verpflichtend. Gleiches gilt für die Teilnahme am Orientierungskurs mit dem abschließenden Test „Leben in Deutschland“.

\*Neben dem allgemeinen Integrationskurs gibt es auch den so genannten Alphabetisierungskurs, dessen Format & Inhalt sich vom allgemeinen Integrationskurs unterscheidet. Wir beraten Sie gern!

**Teilnahmebedingungen:**

An einem Integrationskurs können Sie teilnehmen, wenn Sie eine so genannte Teilnahmeverpflichtung oder eine Teilnahmeberechtigung erhalten haben. Herzlich willkommen sind auch Selbstzahler, die ihr Deutsch verbessern möchten. Sprechen Sie uns gern zu den genannten Zeiten der Sprachberatung an!

Einen Teilnahmeberechtigungsschein erhalten Sie i.d.R. von der Ausländerbehörde, oder Ihrem zuständigen Sozialleistungsträger (z.B. dem örtlichen Jobcenter).

Vor Kursbeginn wird ein Einstufungstest durchgeführt, um Sie einem für Sie geeigneten Kurs zuordnen zu können.

**Kursgebühr:**

Die Kursgebühr beträgt für ein Kursmodul (100 Unterrichtseinheiten) für Teilnehmende mit einem Berechtigungsschein € 220,-, für Selbstzahler € 440,-. Unter bestimmten Voraussetzungen besteht auch hier die Möglichkeit der Kursgebührenbefreiung. Hierüber informieren wir Sie gern!

**Sonstige Kosten:**

Die Kosten für Lehrbücher trägt die/der Teilnehmende selbst.

Die Prüfungsgebühren werden für Teilnehmende mit Berechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge übernommen.

Für Selbstzahlende entstehen hier folgende Kosten:

- Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1) € 120,-
- Test „Leben in Deutschland“ € 25,-\*

\*Der Test LiD ist gleichzusetzen mit dem Einbürgerungstest und wird von der Volkshochschule Soest regelmäßig angeboten. Sprechen Sie uns an.

\*\*Die Mitarbeiter/-innen der VHS können auch mit Ihnen gemeinsam einen Antrag auf Zulassung zum Integrationskurs stellen.\*\*

**Beratung & Anmeldung:**

Die Anmeldung zu den Integrationskursen und den Prüfungen ist nur persönlich und nach vorheriger Terminabsprache möglich.

**Sprechen Sie uns an:****Terminabsprache & allg. Informationen:**

Alexandra Michalowski  
Verwaltung (DaF & BAMF)  
Tel.: 02921 103-1313  
a.michalowski@soest.de

**Sprachberatung & Einstufung:**

Iwona Lehmann  
Pädagogische Assistenz (DaF & BAMF)  
Tel.: 02921 103-1304  
i.lehmann@soest.de

---

**Bildung auf Bestellung:**

Die VHS Soest bietet für Firmen, Reisegruppen, Verbände usw. Sprachangebote, oder Kurse zu interkultureller Kompetenz im Auftrag zu einem Festpreis an. Die Kurse können in den Räumlichkeiten des Auftraggebers, oder denen der VHS durchgeführt werden. Inhaltliche Schwerpunkte, Vorgehensweisen, Materialien usw. werden mit dem Auftraggeber an dessen Bedürfnisse angepasst und individuell vereinbart.



## Chinesisch

### Chinesisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

40202

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die keine Vorkenntnisse der chinesischen Sprache haben.

Ziel dieses Kurses ist es, einfache Grundlagen der Sprache und der Grammatik zu vermitteln.

Gesprächsthemen aus dem Alltag sollen den Teilnehmenden helfen, einen praktisch nutzbaren, elementaren Wortschatz aufzubauen, um sich in einfachen Situationen sowohl beruflich, als auch privat zu rechtzufinden.

Yuchen Zhang  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
5x mittwochs, ab 30.08.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
50,00 EUR/10 Ustd.

### Chinesisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

40203

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der chinesischen Sprache. Im Kurs wird bereits Gelerntes wiederholt, vertieft und erweitert. Zudem werden Einblicke in die Kultur des modernen und traditionsreichen Chinas geboten. Ebenfalls wird in diesem Kurs das Schreiben (Zeichnen) der chinesischen Schriftzeichen systematisch geübt.

Der Neueinstieg in diesen bereits bestehenden Kurs ist möglich.

Yuchen Zhang  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
10x montags, ab 28.08.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
100,00 EUR/20 Ustd.



Weitere Sprachkurse  
finden Sie auch  
im Kapitel BNE



## Deutsche Gebärdensprache

### Deutsche Gebärdensprache - für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

**40403**

Gehörlosigkeit ist für die Betroffenen eine sicherlich schwierige Situation, die sie aber sehr gut meistern können. Die Gebärdensprache stößt in der Gesellschaft auf immer breitere Anerkennung und lebhaftes Interesse. Dieser kompakte Lehrgang bietet die Möglichkeit, die deutsche Gebärdensprache (DGS) zu erlernen. Er ist geeignet für diejenigen, die nicht nur privat oder beruflich mit Gehörlosen zu tun haben, sondern auch einfach mal die Sprache mit Händen genießen möchten.

Franz Romberg

Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3

4x mittwochs, ab 08.11.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
40,00 EUR/8 Ustd.



## Deutsch als Fremdsprache

### Niveaustufe A 1

#### Deutsch A1.1 - für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse - abends

**40400**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der deutschen Sprache. Hier lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden, die Sie im Alltagsleben benötigen.

Bereits Erlerntes wird wiederholt, vertieft und erweitert.

**\*NEU:** Dieser Kurs wird digital begleitet. Nähere Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend von der Kursleitung.

Betty Jellinghaus

Soest; Sekundarschule, Pavillon,

Müllinger Weg 31, Raum 4

Mo. und Do., ab 14.08.2023, 17.00 - 18.30 Uhr

145,00 EUR/50 Ustd.

#### Deutsch A1.2 - für Teilnehmende mit geringsten Vorkenntnissen - abends

**40402**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der deutschen Sprache. Hier lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden, die Sie für das Alltagsleben benötigen. Bereits Erlerntes wird wiederholt, vertieft und erweitert.

**\*NEU:** Dieser Kurs wird digital begleitet. Nähere Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend von der Kursleitung.

Marianne Thomsen

Soest; Conrad von Soest Gymnasium;

2 OG; Raum 242

Di. und Do., ab 15.08.2023, 17.30 - 19.00 Uhr

145,00 EUR/50 Ustd.



## Niveaustufe A2

### Deutsch A2.1 - für Teilnehmende mit Grundkenntnissen - vormittags

12404

Die Kurse richten sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die bereits an alltäglichen Gesprächen teilnehmen können, kurze Informationen aus dem Radio, oder Mitteilungen am Telefon verstehen. Auch einfache Behörden-, Banken- und Arztgänge können Sie schon selbstständig erledigen. Im Fokus stehen nun die Vertiefung der Dialogfähigkeit und die erweiterte aktive sprachliche Teilhabe an verschiedenen Alltagssituationen.

**\*NEU:** Dieser Kurs wird digital begleitet. Nähere Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend von der Kursleitung.

Renate Gösmann  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 2  
Di. und Do., ab 15.08.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
145,00 EUR/50 Ustd.

---

### Deutsch A2.2 - für Teilnehmende mit Grundkenntnissen - abends

40404

**\*NEU:** Dieser Kurs wird digital begleitet. Nähere Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend von der Kursleitung.

Martin Huckebrink  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 269  
Mo. und Mi., ab 14.08.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
145,00 EUR/50 Ustd.

---

## Niveaustufe B1

### Deutsch B1.1 - vormittags

40408

Zentrale Lernziele der Kurse sind die Erweiterung und Vertiefung des vorhandenen Grundwissens der deutschen Sprache und die intensive Vorbereitung auf die telc Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“.

Im Fokus steht das selbstständige sprachliche Handeln in folgenden Bereichen: Gespräche und Diskussionen des täglichen Privat- und Erwerbslebens, Briefe und Emails im Rahmen alltäglicher Kommunikation zu verfassen, die Fähigkeit, gehörten und gelesenen Texten die relevanten Informationen zu entnehmen.

Angestrebt wird der sichere Umgang mit grammatischen Besonderheiten der deutschen Sprache.

**\*NEU:** Dieser Kurs wird digital begleitet. Nähere Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend von der Kursleitung.

Die nächste telc Deutsch B1 Prüfung findet am 15.12.2023 (Kursnummer: 40415) statt.

Renate Gösmann  
Soest; Sekundarschule, Raum 2  
Di. und Do., ab 15.08.2023, 10.45 - 12.15 Uhr  
145,00 EUR/50 Ustd.

---

**Deutsch B1.1 - abends****40409**

Die nächste telc Deutsch B1 Prüfung findet am 15.12.2023 (Kursnummer: 40415) statt.

Anne Tibussek  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 269  
Di. und Do., ab 15.08.2023, 18.15 - 19.45 Uhr  
145,00 EUR/50 Ustd.

**Deutsch B1.2 - abends****40407**

Die nächste telc Deutsch B1 Prüfung findet am 15.12.2023 (Kursnummer: 40415) statt.

Martin Huckebrink  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 269  
Mo. und Mi., ab 14.08.2023, 17.30 - 19.00 Uhr  
145,00 EUR/50 Ustd.

**Niveaustufe B2****Deutsch B2.1 - abends****40412**

Im Kurs werden systematisch der mündliche Ausdruck, sowie das Lese- und Hörverstehen trainiert. Die Sprechfertigkeit wird in thematische Zusammenhänge eingebettet, die schon etwas anspruchsvoller sind. Es soll ein gegliederter Vortrag vorbereitet und gehalten werden. Das Leseverstehen wird an authentischen Texten aus deutschen Zeitungen geübt. Auch das Training des Hörverstehens erfolgt an aktuellen Informationen, die analysiert und in neuen Kontexten wiedergegeben werden. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der umfassenden Erarbeitung der deutschen Grammatik.

Die nächste B2 Prüfung findet am 13.12.2023 statt. (Kursnummer: 40417)

**\*NEU:** Dieser Kurs wird digital begleitet. Nähere Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend von der Kursleitung.

Renate Gösmann  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 258  
Di. und Do., ab 15.08.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
145,00 EUR/50 Ustd.

**Niveaustufe C 1****Deutsch C1 - online****40413**

Der Kurs Deutsch C1 richtet sich an Teilnehmende, die sich bereits spontan und fließend ausdrücken können, mit umgangssprachlichen Wendungen vertraut sind und ihren Sprachstil variieren können - und zwar mehrheitlich grammatisch korrekt. In dem Kurs sollen diese Fähigkeiten im Bereich der Mündlich- und Schriftlichkeit gefestigt und erweitert werden.

Dieser Kurs findet zu den angegebenen Zeiten online statt. Nähere Informationen erhalten Sie eine Woche vor Kursbeginn per Email.

Betty Jellinghaus  
VHS Cloud  
Mo. und Mi., ab 14.08.2023, 19.15 - 20.45 Uhr  
145,00 EUR/30 Ustd.

**Prüfungen & Zertifikate****Prüfung Deutsch B1 -  
„Zertifikat Deutsch“****40415**

Das „Zertifikat Deutsch B1“ gilt u.a. als Voraussetzung für den Erwerb der deutschen Staatsbürgerschaft. Somit können Lernende nachweisen, dass sie die deutsche Sprache kompetent in vielen Situationen des täglichen Lebens und auch im vertrauten beruflichen Umfeld einsetzen können.



Die Prüfung besteht aus einem mündlichen und einem schriftlichen Teil.

#### Mündlicher Teil:

Die mündliche Prüfung wird i.d.R. als Paarprüfung durchgeführt, bei der zwei Gesprächspartner/-innen drei Aufgaben gemeinsam lösen, und zwar möglichst selbstständig bzw. nur mit minimaler Unterstützung der Prüfenden. Zur Vorbereitung auf die mündliche Prüfung erhalten die Gesprächspartner/-innen ein Blatt mit den Aufgabenstellungen.

#### Schriftlicher Teil:

- Leseverstehen
- Sprachbausteine  
(Wortschatz und Grammatik)
- Hörverstehen
- Schriftlicher Ausdruck

Persönliche Anmeldung möglich bis zum 15. Oktober 2023.

Iwona Lehmann  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 3  
Fr., 15.12.2023, 8.30 - 17.30 Uhr  
150,00 EUR/12 Ustd.

Jede neue Sprache  
ist wie ein offenes Fenster,  
das einen neuen Ausblick auf die  
Welt eröffnet und die  
Lebensauffassung weitet.  
(Frank Harris)

## Prüfung Deutsch B2 - „Zertifikat Deutsch“ 40417

Lernende auf B2-Niveau können die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; außerdem verstehen sie im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Sie/er kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie/er 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.

#### Mündlicher Teil:

Die mündliche Prüfung wird i.d.R. als Paarprüfung durchgeführt, bei der zwei Gesprächspartner/-innen drei Aufgaben gemeinsam lösen, und zwar möglichst selbstständig bzw. nur mit minimaler Unterstützung der Prüfenden. Zur Vorbereitung auf die mündliche Prüfung erhalten die Teilnehmenden ein Blatt mit den Aufgabenstellungen.

#### Schriftlicher Teil:

- Leseverstehen
- Sprachbausteine  
(Wortschatz und Grammatik)
- Hörverstehen
- Schriftlicher Ausdruck

Persönliche Anmeldung möglich bis zum 15. Oktober 2023.

Iwona Lehmann  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31, Raum 3  
Mi., 13.12.2023, 8.00 - 17.00 Uhr  
150,00 EUR/8 Ustd.



## Englisch

### Niveaustufe A 1

#### Englisch mit ersten Vorkenntnissen

**40608**

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die erste Sprachkenntnisse in angenehmer Atmosphäre erweitern und vertiefen möchten.

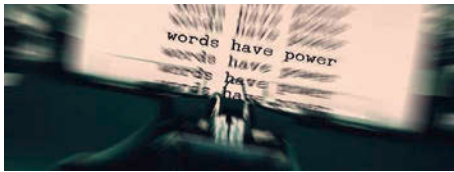
Welcome!

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Anke Klotz

Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4

12x montags, ab 28.08.2023, 10.45 - 12.15 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.



#### Englisch am Vormittag - mit geringen Vorkenntnissen

**40606**

Hello and welcome!

In lockerer Atmosphäre erlernen und erweitern wir die Grundkenntnisse der englischen Sprache, um diese sowohl beruflich als auch privat nutzen zu können.

Claudia Krause

Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4

14x montags, ab 14.08.2023, 11.00 - 12.30 Uhr  
81,20 EUR/28 Ustd.

## Niveaustufe A2

#### Englisch für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen

**40607**

Englisch - die Sprache, die man tatsächlich immer braucht und anwenden kann, egal ob auf Reisen, oder im beruflichen, sowie digitalen Alltag. In diesem Kurs werden Kenntnisse vermittelt, die Ihnen die Teilnahme an gängigen alltäglichen Konversationen ermöglichen. Der Fokus liegt auf dem Verstehen und Sprechen.

Dieser Kurs wird bedarfsorientiert digital begleitet. Nähere Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend von der Kursleitung.

Thilo Nagel

Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3

13x donnerstags, ab 24.08.2023, 18.15 - 19.45 Uhr  
75,40 EUR/26 Ustd.

#### Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

**40609**

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die ihre englischen Sprachkenntnisse in angenehmer Atmosphäre erweitern und vertiefen möchten. Mit dem eingesetzten Lehrwerk erwerben Sie mehr Sicherheit bei der Anwendung der Fremdsprache in komplexen Alltagssituationen und erfahren landeskundlich Interessantes über die englischsprachige Welt.

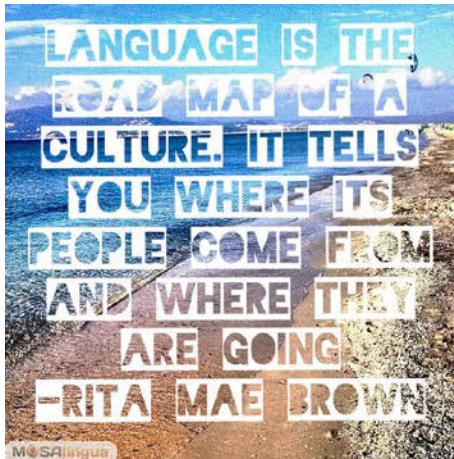
Der Kurs bietet viele Wiederholungen und Sprechansätze. Zusätzliche Lesetexte und Hörverständnisübungen passen zum Lehrbuch und zur Jahreszeit.

Anke Klotz

Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4

12x montags, ab 28.08.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.





### Englisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

**40610**

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse in Ruhe in einer angenehmen Gruppe sowohl für berufliche als auch private Zwecke erweitern möchten, sind Sie hier genau richtig.

Barbara Lohmann  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
14x dienstags, ab 15.08.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
81,20 EUR/28 Ustd.

---

### Englisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

**40611**

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse in Ruhe in einer angenehmen Gruppe erweitern möchten, sind Sie hier genau richtig.  
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

Barbara Lohmann  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
14x dienstags, ab 15.08.2023, 10.45 - 12.15 Uhr  
81,20 EUR/28 Ustd.

### Englisch für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen

**40616**

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die ihre englischen Sprachkenntnisse in angenehmer Atmosphäre erweitern und vertiefen möchten. Mit dem eingesetzten Lehrwerk erwerben Sie mehr Sicherheit bei der Anwendung der Fremdsprache in komplexen Alltagssituationen und erfahren auch landeskundlich Interessantes über die englischsprachige Welt.

Anke Klotz  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
11x mittwochs, ab 30.08.2023, 18.15 - 19.45 Uhr  
63,80 EUR/22 Ustd.

---

### NEU: Play games & improve your English

**40613**

Increase your English vocabulary while playing various games in English like; Scavenger Hunt, Scrabble, Match Game, Hangman, card games and more.  
Join the game!

Bonnie Protheroe  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
10x donnerstags, ab 07.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
100,00 EUR/20 Ustd.



## Niveaustufe B1

### Conversation: early birds

**12407**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Vorkenntnissen des Englischen, die ihren Wortschatz und ihre Konversationsfähigkeit ausbauen möchten. Grundlage sind verschiedene Textsorten und Alltagssituationen. Sprechimpulse gehen auch von den Teilnehmenden aus und werden gern aufgegriffen.

Bonnie Protheroe  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
12x donnerstags, ab 31.08.2023, 9.30 - 11.00 Uhr  
96,00 EUR/24 Ustd.

### Englisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

**12408**

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Konversation - dem Sprechen, aber auch Wortschatzerweiterung und Grammatik werden nicht vernachlässigt. Das Lehrwerk als Grundlage bietet viele Sprechansätze und Übungsmöglichkeiten durch unterschiedliche Schwerpunkte und interessante Themenfelder mit Alltagsbezug.

Anke Klotz  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
11x donnerstags, ab 31.08.2023, 10.45 - 12.15 Uhr  
63,80 EUR/22 Ustd.

### English for the job

**40618**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache im beruflichen Kontext. Wie begrüße ich meinen englischsprachigen Geschäftspartner? Was sind die richtigen Umgangsformen? Wie schreibe ich eine Mail?

Wie halte ich Small Talk? Diese und weitere interessante Themen werden in diesem Kurs gemeinsam erarbeitet.

Bonnie Protheroe  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 257  
10x dienstags, ab 29.08.2023, 19.15 - 20.45 Uhr  
100,00 EUR/20 Ustd.



### English for travel in the USA

**40619**

You have some good working knowledge of English, but you need more confidence and vocabulary? You want to talk to and understand the local people when traveling either in business or private settings? Then join the course!

Bonnie Protheroe  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 257  
10x dienstags, ab 29.08.2023, 17.30 - 19.00 Uhr  
100,00 EUR/20 Ustd.



## Englisch mit Muße für Menschen ab 50 mit mittleren Kenntnissen

**40631**

In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Der Schwerpunkt liegt auf der selbstständigen Kommunikation.

Utabeate Schütz  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
11x montags, ab 28.08.2023, 14.30 - 16.00 Uhr  
63,80 EUR/22 Ustd.

---

## Conversation: an evening class

**12409**

Do you understand quite a lot of English, but want to practice speaking? This course addresses people of all ages. We will talk about a variety of topics presented at the beginning of the semester. The discussions are supposed to be lively debates, held without any pressure or explicit focus on grammatical correctness, but with a lot of fun.

Dieser Kurs wird digital begleitet. Nähere Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend von der Kursleitung.

Thilo Nagel  
Soest, VHS, Nöthenstraße 29, Raum E4  
13x donnerstags, ab 24.08.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
75,40 EUR/26 Ustd.

## Niveaustufe B2



## Advanced English conversation workshop

**40617**

Meet once a month for a high-level workshop to practice your English conversation for business, social and travel situations.

Bonnie Protheroe  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 3  
Sa., 26.08.2023, 10.30 - 12.00 Uhr  
Sa., 23.09.2023, 10.30 - 12.00 Uhr  
Sa., 28.10.2023, 10.30 - 12.00 Uhr  
Sa., 25.11.2023, 10.30 - 12.00 Uhr  
44,00 EUR/8 Ustd.

---

## Conversation - Mittelstufe

**40636**

Die Erweiterung der Dialogfähigkeit steht in diesem Kurs im Vordergrund. Mit Hilfe unterschiedlicher Texte werden verschiedenen Themen erarbeitet und besprochen. Grammatische Fragen werden im Kontext er- und bearbeitet.

Utabeate Schütz  
Soest, VHS, Nöthenstraße 29, Raum E4  
10x dienstags, ab 05.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

Learning another language  
is not only learning different words  
for the same things,  
but learning another way  
to think about things.  
(Flora Lewis)

## Französisch



### Niveaustufe A1



#### **Französisch für Teilnehmende mit geringsten Vorkenntnissen**

**40802**

In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der Sprache für die nächste Reise nach Frankreich, egal ob beruflich oder privat.

Corinna Zeschky  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 256  
13x montags, ab 28.08.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
91,00 EUR/26 Ustd.

#### **Französisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

**40800**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die erst seit Kurzem Französisch lernen und an Wiedereinsteigende.

Corinna Zeschky  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 256  
13x montags, ab 28.08.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
130,00 EUR/26 Ustd.

### Niveaustufe A2



#### **Französisch A2 - online**

**40801**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen der Sprache und Wiedereinsteigende. Hier haben Sie die Möglichkeit Ihre Kenntnisse aufzufrischen, zu erweitern und vertiefen. Neben dem Lehrwerk werden auch leichte Texte und Lektüren er- und bearbeitet. Bienvenue!

Corinna Zeschky  
Zoom  
12x donnerstags, ab 31.08.2023, 17.30 - 19.00 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.

Sprache besteht nicht nur aus Grammatik und Vokabeln. Man sollte sich der neuen Sprache – und somit Kultur – vollkommen hingeben und sich darin verlieren.  
(Susanna Zaraysky)



## **Französisch für Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen - Kurs I**

### **40803**

Bonjour et bienvenue!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen, die Alltägliches aus verschiedensten Lebensbereichen erlernen, üben und ggf. erweitern möchten. Das Lernen wird durch kreative Methoden, abwechslungsreiches Material und eine entspannte Atmosphäre unterstützt.

Marianne Bühner-Mars  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 3  
13x donnerstags, ab 24.08.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
75,40 EUR/26 Ustd.

---

## **Französisch für Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen - Kurs II**

### **40804**

Marianne Bühner-Mars  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 3  
13x donnerstags, ab 24.08.2023, 10.45 - 12.15 Uhr  
75,40 EUR/26 Ustd

---

## **Niveaustufe B1**



## **Französisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen**

### **40805**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen der französischen Sprache und an Wiedereinsteigende, die vor längerer Zeit Französisch gelernt haben. Hier können Sie Ihre Sprachkenntnisse für den Urlaub oder auch für den Beruf erweitern. Neben einem Lehrbuch als Kursgrundlage beschäftigen wir uns auch mit aktuellen Themen und lesen eine dem Sprachniveau angepasste Lektüre. Bei Bedarf wird dieser Kurs digital unterstützt.

Corinna Zeschky  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 256  
12x donnerstags, ab 31.08.2023, 19.45 - 21.15 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.

---

Eine andere Sprache  
zu können, ist wie eine  
zweite Seele zu besitzen.  
(Karl der Große)



## Italienisch

### Niveaustufe A1

#### **NEU: Italienisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

**40902**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der italienischen Sprache. Sie erlernen die Grundlagen der Sprache in Kürze, um sich schnell verständigen zu können.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Manuela Giuseppa Schwolle

Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 244

12x dienstags, ab 29.08.2023, 19.45 - 21.15 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.

#### **Italienisch für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen**

**40900**

Dieser Kurs ist ideal für Sie, wenn Sie die italienische Sprache in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre lernen möchten. Sie bekommen Gelegenheit, die Sprache in Alltagssituationen einzuüben, denen Sie in diesem beliebten Urlaubsland begegnen können.

Patricia Oppermann

Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 244

12x montags, ab 28.08.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.

#### **Italienisch für Teilnehmende A1.2**

**40901**

Dieser Kurs bietet Ihnen, neben dem systematischen Aufbau von Vokabular und Grammatik in leicht verständlicher Sprache, die Möglichkeit die Mentalität und Kultur Italiens kennen und lieben zu lernen. Mit Spaß und Freude am Lernen werden Sie zügig Fortschritte machen.

Patricia Oppermann

Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 244

12x donnerstags, ab 31.08.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.

#### **Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

**40904**

Sie haben bereits erste Grundkenntnisse der italienischen Sprache erworben und möchten diese nun erweitern und festigen? Dieser Kurs lädt zum Mitmachen ein.

Benvenuto!

Wir freuen uns auf Sie.

Manuela Giuseppa Schwolle

Soest, VHS, Nöthenstraße 29, Raum E4

12x mittwochs, ab 30.08.2023, 10.15 - 11.45 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.

Wer eine Fremdsprache lernt,  
zieht den Hut vor einer  
anderen Nation.  
(Martin Kessel)



## Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

**40905**

Sie haben bereits erste Grundkenntnisse der italienischen Sprache erworben und möchten diese nun erweitern und festigen? Dieser Kurs lädt zum Mitmachen ein. Benvenuto!  
Wir freuen uns auf Sie.

Manuela Giuseppa Schwolle  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
12x mittwochs, ab 30.08.2023, 17.30 - 19.00 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.

---

## Niveaustufe A2



## Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

**40906**

Bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse systematisch aus und erwerben Sie neue Kenntnisse und Fertigkeiten. Interessante Themen und kreative Übungsformen garantieren den Lernerfolg in einer entspannten und fröhlichen Atmosphäre.

Patricia Oppermann  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 244  
12x donnerstags, ab 31.08.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.

---

## Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

**40912**

Sie haben schon einmal einen Kurs besucht und können sich auf Italienisch vorstellen und kurze Bestellungen im Restaurant aufgeben? Sie möchten Ihre bereits verloren geglaubten Grundkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig?  
Benvenuti!

Manuela Giuseppa Schwolle  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
12x freitags, ab 01.09.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.

---

## Italienisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen Italiano per gli avanzati

**40907**

Sie können sich bereits auf Italienisch verständigen, möchten aber flüssiger sprechen und die erworbenen Kenntnisse festigen und erweitern? Dieser Kurs lädt Sie zum Mitmachen ein!  
Approfondire le proprie capacita  
Benvenuti!

Manuela Giuseppa Schwolle  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
12x freitags, ab 01.09.2023, 10.45 - 12.15 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.

---



# Richtig feiern gehen – und das ganz ohne Bargeld!

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Mieten Sie sich für Ihre nächste Vereinsfeier ein Kartenterminal.  
Weitere Infos:









## Japanisch



### Niveaustufe A1

#### **NEU: Japanisch ohne Vorkenntnisse 40301**

Hinweis: Der Kurs findet in Kooperation mit der VHS Lippstadt statt. Eine Anmeldung ist ab dem 14. Juli 2023 unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de) mit der Kursnummer 232-66301 möglich. Für Rückfragen steht Ihnen die VHS Lippstadt unter 02941 28950 oder unter [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de) zur Verfügung.

N.N.  
VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.26,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt  
10x mittwochs, ab 13.09.2023, 18.15 - 19.45 Uhr  
81,00 EUR/20 Ustd.

## Niederländisch



### Niveaustufe A1

#### **NEU: Niederländisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse**

#### **41400**

Sie möchten beim niederländischen Nachbarn studieren und verfügen über keine Niederländischkenntnisse? Oder Sie möchten sich bei Ihren Reisen dorthin auch in der Landessprache verständigen können? Dann ist dieser Niederländischkurs genau der richtige für Sie.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

Maria De Schepper  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 256  
13x dienstags, ab 29.08.2023, 18.15 - 19.45 Uhr  
130,00 EUR/26 Ustd.

Wer auf andere Leute wirken will,  
der muss erst einmal in ihrer  
Sprache mit ihnen reden.  
(Kurt Tucholsky)



## Niveaustufe A2

### Niederländisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

**41401**

Sie möchten beim niederländischen Nachbarn studieren und verfügen über grundlegende Niederländischkenntnisse? Oder Sie möchten sich bei Ihren Reisen dorthin auch in der Landessprache verständigen können? Dann ist dieser Niederländischkurs genau der richtige für Sie.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

Maria De Schepper

Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 256

13x dienstags, ab 29.08.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
91,00 EUR/26 Ustd.

## Polnisch

### Niveaustufe A1

#### NEU: Polnisch ohne Vorkenntnisse

**41701**

Hinweis: Der Kurs findet in Kooperation mit der VHS Lippstadt statt. Eine Anmeldung ist ab dem 14. Juli 2023 unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de) mit der Kursnummer 232-66550 möglich. Für Rückfragen steht Ihnen die VHS Lippstadt unter 02941 28950 oder unter [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de) zur Verfügung.

N.N.

VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.7,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt

10x mittwochs, ab 06.09.2023, 18.15 - 19.45 Uhr  
81,00 EUR/20 Ustd.

## Portugiesisch



#### NEU: Portugiesisch ohne Vorkenntnisse

**41803**

Wollten Sie schon immer einfache und nützliche Redewendungen in Portugiesisch erlernen? Dann warten Sie nicht länger und melden sich an!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne jegliche Vorkenntnisse.

Dieser Kurs wird bedarfsorientiert digital begleitet. Nähere Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend von der Kursleitung.

Eine Verlängerung ist möglich!

Ana Helena Botelho

Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 245

4x dienstags, ab 05.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
45,00 EUR/8 Ustd.



## Portugiesisch mit ersten Vorkenntnissen

**41801**

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Sprache, bereits Gelerntes wird wiederholt und vertieft.

Dieser Kurs wird bedarfsorientiert digital begleitet. Nähere Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend von der Kursleitung.

Ana Helena Botelho  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 242  
10x montags, ab 04.09.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
100,00 EUR/20 Ustd.

## Spanisch



## Niveaustufe A1



### NEU: Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

**42203**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der spanischen Sprache. Sie werden die Grundlagen der Sprache in angenehmer Atmosphäre erlernen.

Martín Guillermo Gallardo-Pérez  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 246  
15x dienstags, ab 15.08.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
105,00 EUR/30 Ustd.

## Spanisch mit Musik

**42200**

Erleben Sie eine der schönsten Sprachen mit Ausdrucksstärke und Gefühl statt auf Basis von Vokabelarbeit und Grammatik! Dieser Kurs ist auch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Cantemos en español!

Martín Guillermo Gallardo-Pérez  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
5x samstags, ab 26.08.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
55,00 EUR/10 Ustd.

## Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1.2

**42201**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen der Sprache.

Sie mögen den Klang der Sprache, haben in einem spanischsprachigen Land schöne Urlaube verbracht, oder planen eine entsprechende Reise?

Dieser Kurs bietet Ihnen die ideale Möglichkeit, die ersten spanischen Worte anzuwenden und Redewendungen zu erlernen, vertiefen und zu erweitern.

Martín Guillermo Gallardo-Pérez  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 246  
15x montags, ab 14.08.2023, 18.15 - 19.45 Uhr  
105,00 EUR/30 Ustd.



## Spanisch für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen

**42205**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen der spanischen Sprache. Sie werden die Grundlagen der Sprache in angenehmer Atmosphäre aufbauend erlernen.

Martín Guillermo Gallardo-Pérez  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 246  
15x donnerstags, ab 17.08.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.

## Niveaustufe A2

### Spanisch mit Muße für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

**42202**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Hier wird Ihnen ermöglicht, die Sprache langsam und ohne Druck aufbauend zu erlernen, Erlerntes zu vertiefen und sich auf den nächsten Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land erfolgreich vorzubereiten.

Martín Guillermo Gallardo-Pérez  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
15x freitags, ab 18.08.2023, 9.30 - 11.00 Uhr  
150,00 EUR/30 Ustd.

## Spanischer Buchclub

**42206**

Bei unseren Treffen werden wir eine gemeinsame Basis und ein Buch finden, das wir alle gemeinsam lesen werden. Dieses Buch wird Ihnen helfen, Ihren Gebrauch der spanischen Sprache und Ihr Wissen über die spanischsprachige Welt zu erweitern, und sicherlich auch viel Freude bereiten. Jede Woche werden wir über das Lesen sprechen und lernen, uns selbstbewusst zu einer Vielzahl von Themen zu äußern.

Krimis, Comics, klassische Literatur, Unterhaltungsromane, was immer Ihr Herz begehrt. Treten Sie „Ihrem“ spanischen Leseclub bei!

Yessica Neubauer  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
6x dienstags, ab 22.08.2023, 19.15 - 20.45 Uhr  
60,00 EUR/12 Ustd.

## Niveaustufe B1

### Spanisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

**42204**

Dieser Kurs lädt Teilnehmende mit soliden Vorkenntnissen zu einer bunten Reise durch die Sprache und Kultur Lateinamerikas und Spaniens ein.

Martín Guillermo Gallardo-Pérez  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
2 OG; Raum 246  
15x donnerstags, ab 17.08.2023, 18.15 - 19.45 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.



## Neue Medien Beruf

Kommunikation & berufliche Kompetenzen

Medienkompetenzen / Fotografie analog und digital

Grundlagenkurse / Digital im Beruf

---

Referatsleitungen:  
Anja Plesser  
Ivana Lisek

---



5



## Digitale Kompetenzen und fit für den Beruf - weiterkommen mit der VHS

In einer digital vernetzten Welt haben Volkshochschulen als öffentliche Bildungsträgerinnen den Auftrag, Menschen beim Erwerb und der Weiterentwicklung **digitaler Kompetenzen** zu begleiten. Dafür bieten sie bereits zahlreiche Bildungsangebote zur Teilhabe an Digitalisierungsprozessen. Das Spektrum reicht von Fragen der Datensicherheit, über reine Anwendungskennnisse verschiedener Programme bis hin zu Fragen der kritischen Medien- und Informationskompetenz, wenn es um die demokratiestärkende Unterscheidung von Fakten und Fake News geht.

**Arbeit und Beruf** sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Angebote zu Querschnittsthemen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.

---



### Windows 10: richtig einrichten Windows 11: Was ist neu?

#### 50176

Sie erhalten im Umgang mit Windows grundlegende Informationen z.B. über Benutzerkonten, Apps, Sicherheit, System, Ordner und Dateien, Datensicherung, allgemeine Updates, Voraussetzungen für ein kostenloses Update nach Windows 11. Sie lernen Ihr eigenes Gerät besser kennen und können sie mit Updates auf den neusten Stand bringen.

Bringen Sie bitte Ihr eigenes Windows 10 oder Windows 11-Gerät (inklusive Ladegerät) mit.

Reiner Schmidt

Soest, VHS, Nöthenstraße 29, Raum E2

Do., 23.11.2023, 15.15 - 17.30 Uhr

Do., 30.11.2023, 15.15 - 17.30 Uhr

Do., 14.12.2023, 15.15 - 17.30 Uhr

45,00 EUR/9 Ustd.

---



## Smartphone oder Tablet im Griff!

### Android

#### 50177

Smartphones / Tablets sind vielseitig nutzbar und vereinigen viele Funktionen in einem Gerät, z.B. Handy, Terminkalender, Fotokamera, Internet und vieles mehr.

In diesem Kurs werden die Grundfunktionen Schritt für Schritt gemeinsam erarbeitet und an praktischen Anwendungen geübt und vertieft.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Teilnehmende mit eigenem Smartphone (Android).

Die VHS haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

Thomas Semler  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 3  
Mo., 23.10.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
Mi., 25.10.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
Mo., 30.10.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
60,00 EUR/12 Ustd.

---

## Smartphone- und Tabletsprechstunde

#### 50179

Jede/-r von uns kennt die Vorteile eines Smartphones und/ oder Tablets- und auch die Nachteile! Probleme mit Kleinigkeiten oder aber auch mit der Bedienung insgesamt legen den Gebrauch der modernen Technik manchmal lahm. Um Sie an dieser Stelle effizient unterstützen zu können, bieten wir Ihnen neben dem bewährten Kursmodell auch einen buchbaren Einzeltermin mit unserem Kursleiter an.

Sie vereinbaren mit unserem Serviceabteilung einen freien Termin und der Dozent steht Ihnen in dieser Zeit für Sie persönlich zur Verfügung.

Thomas Semler  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
30,00 EUR/2 Ustd.

Sie vereinbaren mit unserem Service einen freien Termin und der Dozent steht Ihnen in dieser Zeit persönlich zur Verfügung.



## Apple iPhone iPad iWatch - für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

#### 50173

Lernen Sie Ihr eigenes Apple Gerät besser kennen. Finden Sie heraus, welche Funktionen ihr Apple hat und wie Sie diese zielgerichtet nutzen können. Bringen Sie Ihr/e Apple Gerät/e mit Updates auf den neuesten Stand.

Informieren Sie sich über Sicherheit und Datenschutz im Netz.

Bitte mitbringen: Ihre Apple-ID, aufgeladenes iPad oder iPhone, Ladekabel und Ladegerät.

Reiner Schmidt  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
3x donnerstags, ab 23.11.2023, 18.00 - 21.15 Uhr  
60,00 EUR/12 Ustd.





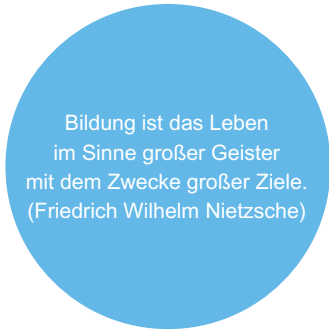
## Tastschreiben für berufstätige und private Nutzer/-innen

### 50180

Schüler/-innen, Studierende, Büroangestellte, Mediziner/-innen, Jurist/-innen – die Liste könnte endlos weitergeführt werden, nahezu alle Menschen müssen kürzere oder längere Texte in PC/Laptop eingeben. Tatsächlich beherrschen nur Wenige das korrekte und effiziente Tastschreiben. In diesem Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit, berufs- bzw. studienbegleitend das sichere Tastschreiben aufgrund bewährter Lehr- bzw. Lernmethoden mit wechselndem Medieneinsatz in überschaubarer Zeit zu erlernen und zu festigen.

Gisela Johannsen  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
10x mittwochs, ab 20.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
80,00 EUR/20 Ustd.

---



Bildung ist das Leben  
im Sinne großer Geister  
mit dem Zwecke großer Ziele.  
(Friedrich Wilhelm Nietzsche)

---

## EXCEL



### Excel - Grundkurs

#### 50020

Das Erlernen eines Tabellenkalkulationsprogramms kommt dem ursprünglichen Sinn des Computers am nächsten - der Datenverarbeitung.

Sie erlernen mit Hilfe des Programms Excel, große Mengen an Zahlen und Daten in einer an Ihre Bedürfnisse angepassten Struktur zu erfassen.

Die Daten können Sie dann nach Ihren eigenen Notwendigkeiten automatisch verarbeiten lassen. Damit werden zahllose, stupide, sich immer wiederholende Kalkulationsvorgänge vom Programm erledigt.

Viel langweilige Arbeit und Zeit können gespart werden.

Der Kurs vermittelt auch, wie diese Daten anschaulich in Diagrammen, Tabellen und Übersichten dargestellt werden.

Thomas Bäsecke  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
9x dienstags, 22.08.2023, 18.00 - 21.15 Uhr,  
140,00 EUR/40 Ustd.

---



## Excel für Fortgeschrittene

### 50021

Sie besitzen bereits Kenntnisse in Microsoft Excel und sind im Umgang mit Computer und Dateien sicher. Relative und absolute Zellbezüge sind Ihnen genauso bekannt wie einfache Funktionen. Sie wollen nun diese Kenntnisse erweitern und vertiefen?

Geplante Inhalte dieses Kurses sind:

- Wiederholen der wichtigsten Excel-Funktionen
- Rechenfunktionen und Rechnen mit der Zeit
- mehrseitige Auswahl (WENN) und logische Funktion (UND/ODER)
- Verknüpfung mehrerer Arbeitsblätter oder -mappen
- Erstellen einfacher Makros für sich wiederholende Arbeiten
- Zellschutz, bedingte Formatierung und Gültigkeitsprüfung
- Probleme beim Ausdruck komplexer Arbeitsmappen

Bei Bedarf kann auf die Datenfunktionen von Microsoft Excel oder auf vertiefende Matrixfunktionen (SVerweis/WVerweis) bzw. andere mathematische, logische oder finanzmathematische Funktionen eingegangen werden. Des Weiteren werden der Einsatz von Text-, Datums- und Zeitfunktionen sowie einfache statistische und finanzmathematische Techniken erläutert.

Thomas Bäsecke

Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2

5x dienstags, ab 21.11.2023, 18.00 - 21.15 Uhr

70,00 EUR/20 Ustd.

## Excel Grundkurs - kompakt in den Herbstferien

### 50022

Das Erlernen eines Tabellenkalkulationsprogramms kommt dem ursprünglichen Sinn des Computers am nächsten - der Datenverarbeitung.

Sie erlernen mit Hilfe des Programms Excel, große Mengen an Zahlen und Daten in einer an Ihre Bedürfnisse angepassten Struktur zu erfassen.

Die Daten können Sie dann nach Ihren eigenen Notwendigkeiten automatisch verarbeiten lassen. Damit werden zahllose, stupide, sich immer wiederholende Kalkulationsvorgänge vom Programm erledigt.

Viel langweilige Arbeit und Zeit können gespart werden.

Der Kurs vermittelt auch, wie diese Daten anschaulich in Diagrammen, Tabellen und Übersichten dargestellt werden.

Thomas Bäsecke

Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2

Mo., 02.10.2023, 18.00 - 21.15 Uhr

Mi., 04.10.2023, 18.00 - 21.15 Uhr

Do., 05.10.2023, 18.00 - 21.15 Uhr

Mo., 09.10.2023, 18.00 - 21.15 Uhr

Di., 10.10.2023, 18.00 - 21.15 Uhr

Mi., 11.10.2023, 18.00 - 21.15 Uhr

Do., 12.10.2023, 18.00 - 21.15 Uhr

98,00 EUR/28 Ustd.

## Grundlagen

### Word, Excel und Outlook Bildungsurlaub

50174

In diesem dreitägigen Seminar für Anfänger/-innen lernen Sie von Grund auf die wichtigsten Funktionen zum Umgang mit den Programmen Word, Excel und Outlook kennen, wie diese im Berufsalltag benötigt werden. Sie können anschließend einfache Routinearbeiten beim Einsatz der Software selbständig erledigen.

Teilnahmevoraussetzungen: digitale Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer und dem Internet. Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 und 2 nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Sie kann daher im Rahmen von Bildungsurlaub gebucht werden.

---

Reiner Schmidt  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
Di., 26.09.2023, 9.30 - 16.30 Uhr  
Mi., 27.09.2023, 9.30 - 16.30 Uhr  
Do., 28.09.2023, 9.30 - 16.30 Uhr  
147,00 EUR/24 Ustd.

### Grundlagen: Word, Excel und Outlook Bildungsurlaub

50175

---

Reiner Schmidt  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
Di., 14.11.2023, 9.30 - 16.30 Uhr  
Mi., 15.11.2023, 9.30 - 16.30 Uhr  
Do., 16.11.2023, 9.30 - 16.30 Uhr  
147,00 EUR/24 Ustd.


### Sicherer und leichter Dokumentenversand - für Smartphones und Computer 51013

Im beruflichen wie im privaten Alltag müssen zunehmend mehr sensible Dokumente wie Rechnungen, Kontoauszüge, Angebote oder gar Verträge digital verschickt und empfangen werden.

Der Onlineversand ist zwar einfach, aber in den meisten Fällen nicht sicher und datenschutzkonform. In dieser Schulung gibt der Dozent eine Übersicht und stellt zwei Tools für den sicheren und datenschutzkonformen Dokumentenversand im Digitalformat näher vor.

Björn Dornemann  
Zoom  
Mo., 06.11.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

---



Bitte beachten Sie,  
dass auch für kostenfreie  
Angebote eine Anmeldung  
erforderlich ist.

---



## W-LAN und Heimnetzwerke einrichten 50915

In diesem Kurs lernen Sie das Basiswissen, um ein W-LAN bei Ihnen zu Hause korrekt und sicher einzurichten und ggf. zu optimieren.

Die Kursinhalte:

- Komponenten des W-LANs
- Wissenswertes über W-LAN
- Sicherheit/Verschlüsselungsarten
- Alternativen zum WLAN & typische Fehler oder Störquellen bei der Heimnetzwerk-Installation
- Einrichten des Routers und Konfiguration des W-LANs
- Heimnetzwerk verlässlich gegen Fremdzugriffe sichern
- Tipps und Tricks

Eine Handreichung des Dozenten (über 60 Seiten, ggf. auch mit Ihren Fragen) wird Ihnen im Anschluss auf Wunsch kostenlos digital zugestellt.

Björn Dornemann  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
Mo., 16.10.2023, 14.30 - 17.30 Uhr  
gebührenfrei/4 Ustd.

Bildung ist  
nicht Wissen, sondern  
Interesse am Wissen.  
(Hans Margolius)

## Photoshop Elements 12 Workshop 50037

In diesem Workshop werden Sie Schritt für Schritt Photoshop Elements ergründen. Sie erlernen den Umgang mit Adobe Photoshop Elements Funktionen praxisnah und verständlich anhand verschiedener Tutorials mit vielen Tipps und Tricks. Sie lernen die Werkzeuge und die verschiedenen Techniken zur Bildbearbeitung, die für einfache Retuschierarbeiten bis hin zur Fotomontage benötigt werden, kennen. Nach diesem Training können Sie das Programm effektiv für Ihre Zwecke nutzen.

Bianca Westphal  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
So., 10.12.2023, 10.00 - 17.00 Uhr  
40,00 EUR/8 Ustd.

## Fotografie



## Nachtfotografie Münster 50039

Prinzipalmarkt, das ist der Anziehungspunkt der Stadt Münster. Auch für die Nachtfotografie sind die beleuchteten Bögen dieses Platzes ein Erlebnis. Durch die Langzeitbeleuchtung bewegen sich die Passanten wie Geister durch das Bild. Ein weiterer Höhepunkt dieser Exkursion wird der Stadthafen hinter dem Hauptbahnhof sein. Ähnlich wie in Düsseldorf entstand auch hier mit dem Kreativkai ein eigenes Ambiente mit interessanter Lichtgestaltung. Nach einer Vorbesprechung geht es dann gemeinsam nach Münster, wo wir per Bus

zu den verschiedenen Standorten fahren. Es wird eine Kamera mit manueller Einstellungsmöglichkeit von Zeit und Blende benötigt. Empfohlen wird ein Stativ, um auch in den Abendstunden noch kleine Blenden nutzen zu können. Nach Rücksprache kann ein Stativ beim Dozenten ausgeliehen werden. Die Fahrtkosten werden direkt an den Dozenten gezahlt. Zur Besprechung der Bildergebnisse treffen wir uns am Abschlussabend.

Roger Wimbert  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
Sa., 04.11.2023, 12.00 - 21.00 Uhr  
Mi., 15.11.2023, 19.00 - 21.00 Uhr  
70,00 EUR/14 Ustd.



## **Workshop: Tipps und Tricks - digitale Fotografie**

### **Theorie und Praxis**

**50041**

Sie haben bereits eine Digitalkamera und möchten endlich wissen, wie Sie damit gute Fotos machen?

Nach dem Workshop sollten Sie verstehen, was genau die Kamera versucht, wenn man im Automatikmodus fotografiert, wie man alles korrigieren kann und sogar komplett im manuellen Modus fotografiert.

Es werden folgende Themen erklärt:

1. Kamera / Objektive

2. Kameraeinstellungen

Sie erfahren, wie man durch manuelle Einstellungen an Ihrer Kamera bessere Fotos erzielt.

Begriffserklärungen und Zusammenspiel zwischen

- ISO, Verschlusszeit, Blende, Belichtungsmessung u.v.m.

- Weißabgleich (Umgang mit natürlichem und künstlichem Licht)

- Situationsbedingte Kamera- und Blitzstellungen

- Spiel mit Licht und Schatten

- Tricks zum Verbessern der natürlichen Lichtbedingungen etc.

Nach der theoretischen Einführung wird das Erlernte direkt in der Praxis angewendet.

Wir gehen in die Innenstadt und in den Theodor Heuss Park.

Voraussetzungen:

- Spaß am Fotografieren

- eigene Digitalkamera (Kompakt oder Spiegelreflex mit der Möglichkeit manuelle Einstellungen vorzunehmen)

Bianca Westphal  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
So., 10.09.2023, 10.30 - 17.00 Uhr  
40,00 EUR/8 Ustd.

## **Workshop: Tipps und Tricks - digitale Fotografie**

### **Theorie und Praxis**

**50042**

Bianca Westphal  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
So., 08.10.2023, 10.30 - 17.00 Uhr  
40,00 EUR/8 Ustd.



## **Workshop: Tipps und Tricks - digitale Fotografie Theorie und Praxis**

### **50043**

Bianca Westphal  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
So., 07.01.2024, 10.30 - 17.00 Uhr  
40,00 EUR/8 Ustd.

---

## **Workshop: Nachtfotografie**

### **50044**

„Stimmungsvolle Bilder der nächtlichen Kulisse der Altstadt Soest.“

Der Kurs ist für alle Hobbyfotograf/-innen gedacht, die sich schon immer mal gefragt haben wie man die Nacht fotografisch einfängt, aber nie wirklich wussten wie sie anfangen sollen.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung, in der über die richtigen Einstellungen für diese Art der Fotografie gesprochen wird, begeben wir uns direkt nach draußen und suchen passende Motive und fotografieren diese. Begonnen wird mit Einsetzen der Dämmerung, über die blaue Stunde bis hin zur Nacht.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Eine Kamera mit manuellen Einstellungen (Wichtig: ISO, Blende, Belichtungszeit → Langzeitbelichtungen müssen möglich sein), volle Akkus, leere Speicherkarten, ein Stativ für die Kamera, (ggf. Fernauslöser), passende Kleidung, feste Schuhe und die körperliche Konstitution für einen langen Spaziergang und evtl. längeres Stehen.

Bianca Westphal  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
1x samstags, ab 11.11.2023, 19.00 - 23.30 Uhr  
33,00 EUR/6 Ustd.

---

## **Bildgestaltung in der Fotografie**

### **50045**

Neben den technischen Grundlagen ist ein wesentlicher Aspekt der Fotografie die Bildgestaltung. Welche Hilfsmittel und Regeln stehen uns hier zur Verfügung? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt des Theorieabends. Im Rahmen der ganztägigen Exkursion können die Teilnehmenden diese Grundlagen vertiefen und ausprobieren. Am letzten Abend werden die Bilderergebnisse ausführlich besprochen.

Als Exkursionsziel ist die Zeche Zollern in Dortmund geplant, die mit ihren Jugendstilbauten ein wunderbares Spielfeld für ansprechende Fotografie ist.

Für den Kurs wird eine Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten benötigt. Ein Stativ ist von Vorteil, kann aber beim Kursleiter ausgeliehen werden. Die Kosten für die Exkursion sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte die Fotoausrüstung zum ersten Abend mitbringen!

Roger Wimbert  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
Mi., 10.01.2024, 19.00 - 22.00 Uhr  
Sa., 13.01.2024, 10.00 - 16.00 Uhr  
Mi., 17.01.2024, 19.00 - 22.00 Uhr  
84,00 EUR/16 Ustd.

---

## **Herbstlaub - Portraitfotografie im Kurpark Bad Sassendorf**

### **50046**

In der neuen Welt heißt er „Indian Summer“, die Zeit, wo sich die Blätter bunt färben und es eine wunderbare Lichtstimmung mit tiefstehender Sonne gibt. Diese Stimmung wollen wir für wunderbare Portraits einfangen.

Nach einer theoretischen Einführung in die Portraitfotografie geht es in den Kurpark Bad Sassendorf, wo uns gegen 13.00 Uhr







Sie Zuversicht, Vertrauen und können optimale Entscheidungen treffen. Im NLP-Basic beschäftigen Sie sich auf praktische Weise vor allem mit denjenigen Techniken, die den Alltag erleichtern und mehr Handlungsmöglichkeiten und Spaß ermöglichen. Der NLP-Basic, DVNLP ermöglicht es Ihnen auch, Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden zu erwerben, um ressourcenvolle, tragfähige Beziehungen zu gestalten - auch online oder auf Distanz. Der Kurs bietet Ihnen außerdem Fragetechniken und Methoden, die dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen so zu gestalten, wie Sie es beabsichtigen.

Das Seminar findet in Kooperation mit der VHS Arnsberg Sundern statt.

Judith Nachtwey

Zoom

10x montags, ab 21.08.2023, 17.00 - 21.00 Uhr  
495,00 EUR/50 Ustd.

## Fortbildungsangebote für Kindertagespflegepersonen



### **Workshop: Die Welt der Kindersprache - Mehrsprachigkeit in der Tagespflege**

**51002**

Die Sprache ist eine der wichtigsten Schlüsselkompetenzen für den Bildungserfolg eines Kindes. Die Tagespflegeper-

sonen beobachten und fördern die Sprachentwicklung der Kinder im Alltag und leisten einen wichtigen Beitrag zur Chancengleichheit und Integration.

Sie erhalten:

- Einblicke in die Meilensteine der kindlichen Sprachentwicklung der Kinder im Alter von 0-3 Jahren
- Informationen über Besonderheiten und Strategien in der Sprachentwicklung der mehrsprachigen Kinder
- Grundsätze für eine gelungene Zusammenarbeit mit Eltern
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Antworten auf Ihre Fragen

Die Veranstaltung richtet sich an Kindertagespflegepersonen und findet in Kooperation mit der VHS Lippstadt statt.

Ingrid Ostrowski

Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29

Sa., 23.09.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
43,30 EUR/7 Ustd.

### **Workshop Naturpädagogik: Was es braucht, um Kindern Natur erfahrbar zu machen**

**51003**

Der Begriff Naturpädagogik bezeichnet im weitesten Sinne das Verhältnis Mensch - Natur - Pädagogik.

Die eigenen Naturerfahrungen bilden eine wichtige Voraussetzung um diese Zusammenhänge zu erkennen und kindgerecht zu vermitteln.

Spielen, Entdecken, Sammeln, Gestalten in der Natur ist wesentliche Voraussetzung, die Mitwelt zu verstehen und eines der primären Bedürfnisse des Kindes. So soll in dieser Veranstaltung also der Fokus auf konkrete Beispiele gelegt werden, auf das Kennenlernen und Erarbeiten von für Kinder geeignete und ihren Bedürfnissen



entsprechende Aktivitäten in der Natur. Fragen nach dem Mitwirken und die Einbeziehung der Eltern stehen ebenso zur Diskussion wie die Auseinandersetzung mit den eigenen Naturerlebnissen. Darüber hinaus bleibt ausreichend Raum für Gespräche und Reflexion und für einen lebendigen Erfahrungs- und Ideenaustausch. Die Veranstaltung richtet sich an Kindertagespflegepersonen und findet in Kooperation mit der VHS Lippstadt statt.

Angelika Haneball

Soest, VHS, Raum D3 und im Bergenthalpark Sa., 14.10.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
56,90 EUR/8 Ustd.

Bildung eröffnet  
uns nicht nur neue  
Möglichkeiten, sie ist  
auch eine Investition  
in die Zukunft.  
(Ed Markey)

### **Workshop: Herausforderung Elterngespräch - so klappt es mit der Kommunikation!**

**51004**

Sie kennen das sicherlich auch: Manchmal läuft ein Elterngespräch wie von allein und manchmal könnten Sie sich die Haare raufen. Wie kommt das nur? Dabei hat man doch eigentlich das gleiche Ziel: die positive Entwicklung der Kinder!

Konstruktives und kooperatives Miteinander mit den Eltern ist Gold wert - auch in der Kindertagespflege: Wie führe ich ein professionelles Elterngespräch? Wie bereite ich mich darauf vor? Wie finde ich passende Formulierungen, wenn es auch mal um schwierige Themen geht?

Die Qualität der Gespräche bildet den entscheidenden Unterschied: Mit einem konstruktiven Dialog, der geprägt ist von einem freundlichen Miteinander und gegenseitigem Respekt, haben Sie viel mehr Einfluss auf die Zusammenarbeit mit den Eltern. Sie erhalten die Möglichkeit, Ihren eigenen authentischen Stil weiterzuentwickeln, womit Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Eltern erhalten, und auch schwierige Gespräche souverän und kompetent durchführen können.

Die Veranstaltung richtet sich an Kindertagespflegepersonen und findet in Kooperation mit der VHS Lippstadt statt.

Martina Stolte

Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29

Do., 16.11.2023, 18.00 - 20.45 Uhr

Do., 30.11.2023, 18.00 - 20.45 Uhr

52,80 EUR/7 Ustd.





Für mehr Infos und  
exklusiven Content  
folgt uns auf  
Instagram





**FARB  
MIT  
MISCH  
ERIN**

Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

**Gestalte das  
bunte Angebot.**



## Schulabschlüsse

**Lehrgänge am Vormittag und Abend** bietet das Hanse Kolleg Lippstadt an (Beginn am 7. August 2023 und am 1. Februar 2024). Der Unterricht findet montags bis donnerstags/freitags von 18.00 bis 22.00 Uhr im Conrad-von-Soest-Gymnasium statt. Während der Schulferien ruht der Unterricht. Schulbücher werden im Rahmen des Lernmittelfreiheitsgesetzes zur Verfügung gestellt, der Unterricht ist kostenfrei. Informationen können entweder in dieser VHS (Tel. 02921 103-1303) oder beim Hanse Kolleg, Ostendorfallée 1, 59555 Lippstadt, angefordert werden. Anruf (Tel. 02941 4065) oder E-Mail ([info@hanse-kolleg.de](mailto:info@hanse-kolleg.de)) genügt.



### **Abendrealschule:**

Dieses Angebot wendet sich an alle, die den mittleren Schulabschluss noch nicht erworben haben oder die Aufnahmebedingungen des Abendgymnasiums nicht erfüllen. Auch wenn man nur sehr geringe Englischkenntnisse hat, ist man in den Abendrealschulkursen richtig aufgehoben.

### **Aufnahmevoraussetzungen**

- Mindestalter 17 Jahre und 10 Jahre Schulbesuch
- mindestens 6 Monate Berufstätigkeit

### **BAföG:**

- Die zwei letzten Semester der Abendrealschule können nach dem BAföG gefördert werden.

### **Unterrichtsorte:**

- Lippstadt (Abendrealschule am Vormittag)
- Soest (Abendrealschule)

### **Fächer der Abendrealschule:**

- Deutsch, Englisch, Französisch, Mathematik, Biologie, Physik, Chemie, Erdkunde, Geschichte/Sozialwissenschaften

---

Referatsleitung:  
Christiane Rittmeier

---

6

**Abendgymnasium:**

Erwachsene ab 18 Jahren, die andauernde Berufstätigkeit und schulische Ausbildung zeitgleich miteinander verbinden wollen, bekommen hier die Möglichkeit, die Fachhochschulreife, bzw. die allgemeine Hochschulreife zu erwerben. Am Abendgymnasium müssen hierzu Kurse im Umfang von 20 Stunden in der Woche absolviert werden.

Wenn Sie aus vielerlei Gründen die Präsenzangebote des Hanse-Kollegs nicht wahrnehmen können, über ein gutes Zeitmanagement verfügen und diszipliniert selbstorganisierte Lernphasen einhalten können, dann bietet Ihnen der Bildungsgang „abitur-online“ einen Weg, vielfältiges berufliches und privates Engagement mit schulischer Weiterbildung zu verbinden.

Für die Erlangung der Fachhochschulreife bzw. der allgemeinen Hochschulreife (Abitur) über „abitur-online“ gelten folgende Vorgaben:

**Abschlussziel****Bildungsgang****Voraussetzungen****Dauer des Kurses****Unterricht****Stunden pro Woche****BAföG****Fachhochschulreife**

Abitur online

mindestens 18 Jahre, Nachweis: 2 Jahre berufliche Tätigkeit oder Ausbildung, mittlerer Schulabschluss

4 Semester (2 Jahre)

am Abend (Präsenzzeit: 2 bis 3 Abende)

20–24 Stunden

kein BaföG

**Abschlussziel****Bildungsgang****Voraussetzungen****Dauer des Kurses****Unterricht****Stunden pro Woche****BAföG****Abitur**

Abitur online

mindestens 18 Jahre, Nachweis: 2 Jahre berufliche Tätigkeit oder Ausbildung, mittlerer Schulabschluss

6 Semester (3 Jahre)

am Abend (Präsenzzeit)

10–12 Stunden (plus Selbststudium am PC/Laptop)

kein BaföG



**Aufnahmevoraussetzungen bei Wahrnehmung der schulischen Angebote vor Ort:**

- Das Abendgymnasium ist Erwachsenen vorbehalten, die sich zunächst für Beruf oder Familie entschieden haben. Deshalb muss mit Beginn des ersten Semesters das 18. Lebensjahr vollendet sein, eine Fachoberschulreife vorliegen und eine zweijährige berufliche Tätigkeit nachgewiesen werden: Ausbildung, Haushaltsführung, Wehrdienst, Zivildienst gelten entsprechend, Arbeitslosigkeit wird angerechnet.

**BAföG:**

- Elternunabhängige BAföG-Förderung ist am Abendgymnasium in den letzten drei Semestern möglich. Bis zu diesem Zeitpunkt muss man berufstätig oder als arbeitssuchend gemeldet sein.

**Unterrichtsorte:**

- Lippstadt (Abendgymnasium am Vormittag oder Abend)
- Beckum (Abendgymnasium)
- Hamm (Abendgymnasium am Vormittag oder Abend)
- Soest (Abendgymnasium)

**Fächer des Abendgymnasiums:**

- Deutsch, Englisch, Französisch, Kunstgeschichte, Erdkunde, Geschichte, Sowi, Philosophie, Psychologie, VWL, Mathematik, Biologie, Chemie, Informatik, Physik

**Kolleg:**

- Das Kolleg führt Erwachsene, die nach Berufsausbildung oder Berufstätigkeit ihre schulische Ausbildung wieder aufnehmen, zur Fachhochschulreife und zur allgemeinen Hochschulreife. Sie absolvieren Kurse im Umfang von 30 Wochenstunden. Aufgrund der, im Vergleich zum Abendgymnasium, höheren Stundenzahl kann von Anfang an elternunabhängiges BaföG beantragt werden.

**Aufnahmevoraussetzungen:**

- Das Kolleg ist Erwachsenen vorbehalten, die sich zunächst für Beruf oder Familie entschieden haben. Deshalb muss mit Beginn des ersten Semesters das 18. Lebensjahr vollendet sein, eine Fachoberschulreife vorliegen und eine zweijährige berufliche Tätigkeit nachgewiesen werden: Ausbildung, Haushaltsführung, Wehrdienst, Zivildienst gelten entsprechend, Arbeitslosigkeit wird angerechnet.

**BAföG:**

- Kollegiaten können von Anfang an elternunabhängige BAFöG-Förderung erhalten.

**Unterrichtsorte:**

- Lippstadt (Kolleg)
- Hamm (Kolleg)

**Fächer am Kolleg:**

- Deutsch, Englisch, Französisch, Kunstgeschichte, Erdkunde, Geschichte, Sowi, Philosophie, Psychologie, VWL, Mathematik, Biologie, Chemie, Informatik, Physik

**Zum 7. August 2023 und 1. Februar 2024 beginnen folgende Kurse:**

- Abendrealschule am Vormittag in Lippstadt
- Abendrealschule am Abend in Soest
- Kolleg am Vormittag in Lippstadt und Hamm
- Abendgymnasium am Vormittag in Lippstadt und Hamm
- Abendgymnasium am Abend in Beckum, Soest, Lippstadt und Hamm

**Folgende Unterlagen werden zur Anmeldung benötigt:**

1. Ein vollständig ausgefüllter Aufnahmeantrag
2. Ein tabellarischer Lebenslauf mit Lichtbild
3. Geburts- bzw. Heiratsurkunde (beglaubigte Kopie)
4. Das Zeugnis des zuletzt erreichten Schulabschlusses, bzw. ein Abgangszeugnis (beglaubigte Kopie)
5. Im Bereich Kolleg, Abendgymnasium: Nachweis über eine abgeschlossene Berufsausbildung oder eine mindestens 2-jährige Tätigkeit (Unter bestimmten Voraussetzungen gilt eine Haushaltsführung als Berufstätigkeit. Selbstverständlich zählen auch Bundeswehr- bzw. Zivildienstzeiten. Zeiten der Arbeitslosigkeit oder ein Soziales Jahr werden ebenfalls angerechnet.)
6. Im Bereich Abendgymnasium: Nachweis über die jetzige Tätigkeit (Arbeits- und Arbeitslosenbescheinigung)

**Alle Interessierten sollten sich umgehend melden**

(Tel. 02921 103-1303 bzw. 02941 4065).

Nähere Informationen erteilen die VHS, Nöttenstr. 29, Tel. 02921 103-1303 und das Hanse Kolleg Lippstadt, Ostendorfallée 1, 59555 Lippstadt, Tel. 02941 4065. ([www.hanse-kolleg.de](http://www.hanse-kolleg.de))



# HanseKolleg

Abendrealschule und Abendgymnasium in Soest

**Am 7. August 2023 und 1. Februar 2024 starten neue Kurse!**

- Hauptschulabschluss
- Mittlerer Schulabschluss

- Fachabitur
- Abitur

**Wo?  
Im Conrad-von-Soest-Gymnasium.**

**Informieren Sie sich unter:**

**Hanse-Kolleg Lippstadt** (Zentrale)  
Tel.: 02941 4065 • E-mail: [info@hanse-kolleg.de](mailto:info@hanse-kolleg.de)

[www.hanse-kolleg.de](http://www.hanse-kolleg.de) [abituronline.hanse-kolleg.de](http://abituronline.hanse-kolleg.de)



## Zweigstelle Bad Sassendorf

### Leiterin der Zweigstelle:

Jeanette Hintz

Telefon: 02921 505-29 (dienstlich)

E-Mail: [vhs@bad-sassendorf.de](mailto:vhs@bad-sassendorf.de)

Internet: [www.vhsssoest.de](http://www.vhsssoest.de)

### Verwaltung:

Gemeindeverwaltung Bad Sassendorf

Bürgerbüro – Zimmer E 03

Eichendorffstraße 1

59505 Bad Sassendorf

Telefon 02921 505-0

Fax 02921 505-55

### Öffnungszeiten des Bürgerbüros:

Montag: 08.00 – 15.30 Uhr

Dienstag: 06.45 – 12.00 Uhr

12.00 – 15.30 Uhr mit Termin

Mittwoch: 08.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag: 08.00 – 18.00 Uhr

Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr

### Wichtiger Hinweis zur Anmeldung:

Anmeldungen schriftlich an die VHS-Geschäftsstelle in Soest, Nöttenstraße 29, 59494 Soest oder über die Homepage [www.vhsssoest.de](http://www.vhsssoest.de).

In Ausnahmefällen können Sie sich auch bei Ihrer Gemeindeverwaltung Bad Sassendorf, Eichendorffstraße 1, 59505 Bad Sassendorf anmelden.



## Do it yourself



### Stricken und/oder Häkeln für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene 1230215

Dieser Kurs ist für Anfänger/-innen, Wiedereinsteigende und Geübte geeignet! Stricken/häkeln Sie für sich oder Ihre Lieben. Sie können mithilfe der Strickfilztechnik eine Tasche und andere Wohnaccessoires stricken/häkeln. Die Technik ist besonders für Anfänger/-innen geeignet, da kleine Unregelmäßigkeiten in der Waschmaschine einfach verschwinden.

Lernen Sie das Sockenstricken vom Anschlag bis zur Spitze, insbesondere die Kunst des Fersenstrickens. Alle genannten Teile sind als Anschauungsstücke in verschiedenen Schwierigkeitsstufen vorhanden. Das Material kann in vielen Farben und Ausführungen am Abend von der Kursleitung erworben werden

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Petra-Maria Nüsken  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Kunstraum 2, Zur Hepper Höhe 4,  
(Eingang vom Steinmicker Weg)  
8x dienstags, ab 12.09.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.



### Nähkurs für Anfänger/-innen

#### 1220215

Dieser Nähkurs richtet sich an Interessierte, die das Nähen von Anfang an erlernen oder das Angebot als Wiedereinstieg nutzen möchten.

Es werden verschiedene Ideen vorgestellt, die auch ohne Vorkenntnisse leicht nachzuarbeiten sind. Wir beginnen mit einem unkomplizierten Grundschnitt und steigern den Schwierigkeitsgrad Stück für Stück. Dabei arbeitet jede/r Teilnehmende im eigenen Tempo.

Entdecken Sie die Freude am Nähen!

Falls vorhanden, bitte Nähmaschine mit Anleitung, Reißverschlussfuß und eine Stoffschere mitbringen.

Es steht eine begrenzte Anzahl an Leihmaschinen zur Verfügung. Bei Bedarf bitte bei der Zweigstellenleiterin melden!

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Inga Taucci  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Kunstraum 1, Zur Hepper Höhe 4,  
(Eingang vom Steinmicker Weg)  
6x dienstags, ab 22.08.2023, 17.00 - 19.15 Uhr  
63,00 EUR/18 Ustd.



## Nähkurs für Geübte

**1220315**

Dieser Kurs ist für geübte Teilnehmende geeignet.

Es werden unter anderem der richtige Umgang mit Schnittmustern sowie unterschiedliche Techniken, ob mit oder ohne Nähmaschine, gezeigt.

Es besteht die Möglichkeit, eigene Kleidung mitzubringen, die wir korrigieren und anpassen, egal ob es kürzen, verlängern oder flicken ist.

Bitte bringen Sie eine funktionstüchtige Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster, Scheren, Stecknadeln, Maßband, Baumwollstoffreste und ggf. auch Kleidungsstücke zum Ändern bzw. Ausbessern mit.

Es steht eine begrenzte Anzahl an Leihmaschinen zur Verfügung. Bei Bedarf bitte bei der Zweigstellenleiterin melden!  
Mindestteilnehmendenzahl: 8

Inga Taucci

Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Kunstraum 1, Zur Hepper Höhe 4,  
(Eingang vom Steinmicker Weg)  
6x donnerstags, ab 24.08.2023,  
17.00 - 19.15 Uhr  
63,00 EUR/18 Ustd.

Bei Bedarf und entsprechender Teilnehmendenzahl werden im Anschluss an diese Nähkurse Folgekurse angeboten.

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich wegen der Termine bitte bei der Zweigstellenleiterin!

## Handlettering „Weihnachtslettern“

**2130315**

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Bad Sassendorf statt.

Die Zeichenkunst der schönen Buchstaben und Worte passend zu Weihnachten. Das Motto: Mit Kreativität und Spaß gemeinsam in die Welt des Handletterings eintauchen.

In diesem Workshop lettern Sie rund um Winter und Weihnachten. Ob Geschenkanhänger, Weihnachtskarten oder auch Spruchbilder, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Den richtigen Einsatz von verschiedenen Zeichenmaterialien, Stiften und Farben lernen Sie ganz nebenbei, ebenso wie wichtige Basics und kleine Tricks.

Eine zusätzliche Umlage von 4,00 EUR wird im Kurs direkt von der Dozentin erhoben (für Kopien, sowie Blankoanhänger, -karten).

Benötigtes Material: Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Lineal, Zeichenblock  
Wenn vorhanden: Fineliner oder Tuschestifte, Buntstifte, Brushpens, Aquarellstifte oder -farben, Aquarellpapier (min. 150 g)  
Fehlendes Material kann zum Selbstkostenpreis bei der Dozentin erworben werden.

Mindestteilnehmendenzahl: 6

Heike Brömmelhaus

Bad Sassendorf; Mehrgenerationenhaus;  
Kinder- und Jugendhaus; Kirchplatz 4  
Sa., 18.11.2023, 11.00 - 15.00 Uhr  
25,00 EUR/5 Ustd.



## Alkohol Ink Schnupperworkshop

**2130415**

Mit Alkohol Ink lassen sich mit wenig Zeitaufwand vielfältige abstrakte Bilder erstellen. Sie überzeugen durch eine tolle Farbbrillanz und sehr hohe Leuchtkraft.

In diesem Schnupperworkshop wird der Umgang mit verschiedenen Techniken mit Alkohol Ink erlernt, um unterschiedliche Effekte zu erzielen.

Die schnellen Erfolge und das Experimentieren machen Lust auf mehr.

Die Farben, der Verdünner und das Papier sind im Einkauf nicht ganz günstig, daher bietet dieser Kurs die Möglichkeit, Alkohol Ink Malerei mit dem zur Verfügung gestellten Material (Selbstkostenpreis) kennen zu lernen.

Wenn vorhanden, Schutzbrille oder Visier, Einweghandschuhe, Schürze, alte und warme Kleidung (da bei offenem Fenster gearbeitet wird) mitbringen. Das Material kann auch von der Dozentin gestellt werden.

Die Materialumlage beträgt pro Person 14,00 EUR und wird vor Kursbeginn an die Kursleiterin entrichtet.

Mindestteilnehmendenzahl: 6

Heike Brömmelhaus  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Werkraum, Zur Hepper Höhe 4,  
(Eingang vom Steinmicker Weg)  
Fr., 29.09.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
20,00 EUR/4 Ustd.



## Origami

**Die japanische Kunst des Papierfaltens**

**2130515**

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Bad Sassendorf statt.

Die jahrhundertealte Kunst aus Papier, Figuren zu falten fasziniert Alt und Jung auch heute noch. Mit wenigen Handgriffen entsteht aus einem quadratischen Blatt z. B. ein Tier, eine Blume, eine Schachtel oder ein Spielzeug. Die einzelnen Phasen vom Blatt bis zur fertigen Figur werden im Kurs ausführlich erläutert, Schritt für Schritt gezeigt und gemeinsam erarbeitet. Vorlagen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: nicht zu dickes Papier in verschiedenen Farben.

Mindestteilnehmendenzahl: 6

Höchsteilnehmendenzahl: 8

Ivonne Durand  
Bad Sassendorf; Mehrgenerationenhaus;  
Kinder- und Jugendhaus; Kirchplatz 4  
Sa., 28.10.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
35,00 EUR/7 Ustd. (Mittagspause 45 Minuten)



## Gesundheit



### Yoga

#### 3010215

Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und den Alltag hinter sich zu lassen. Nach einer kurzen Anfangsentspannung und leichten Dehnübungen bereiten wir den Körper durch den Sonnengruß (eine Abfolge von 12 Stellungen) auf die folgenden Körperübungen (Asanas) vor. Diese Stellungen werden jeweils für einige Zeit gehalten und haben vielfältige Wirkungen auf unseren Körper, halten ihn fit und können auch Blockaden lösen. Der Wechsel von An- und Entspannung schult die Körperwahrnehmung und kann zu tieferer Entspannung führen. Auch Atemübungen und eine ausgiebige Endentspannung sind Teil dieser Yogastunden.

Bitte besuchen Sie die Yoga Kurse nur mit ausreichender Grundfitness.

Bitte eine Decke mitbringen.

Andreas Huckebrink  
Bad Sassendorf,  
Tagungs- und Kongresszentrum,  
Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2)  
10x donnerstags, ab 21.09.2023,  
17.45 - 19.15 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

### Yoga

#### 3010315

Andreas Huckebrink  
Bad Sassendorf,  
Tagungs- und Kongresszentrum,  
Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2)  
10x donnerstags, ab 21.09.2023,  
19.30 - 21.00 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

### Taiji Dao

#### Eintauchen in die Welt des Taiji und Qi Gong

#### 3010415

Taiji Quan ist eine chinesische innere Kampfkunst. Bei der Ausführung der Übungen geht es darum, wieder Eins zu werden mit uns selbst und zu unserer Natürlichkeit zurückzukehren. Wir möchten durch Taiji und Qi Gong zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag kommen. Gemeinsam werden Sie mit mir folgende Übungsbereiche kennenlernen: Sehr einfache und wirksame Basisübungen aus dem Daoyin, um den Körper optimal vorzubereiten, Liege-, Geh- und Stehmeditation, langsam fließende und ruhige Bewegungen, die unter anderem für Motorik und Koordination eine wunderbare Bereicherung sind.

Bitte bequeme und warme Kleidung anziehen und für die Liegemeditation eine Iso-Matte und Wolldecke mitbringen.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Heike Böbel  
Bad Sassendorf,  
Tagungs- und Kongresszentrum,  
Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2)  
10x dienstags, ab 17.10.2023,  
16.15 - 17.45 Uhr  
70,00 EUR/20 Ustd.



## Rückenschule mit neuen und altbekannten Geräten/Faszientraining

**3010515**

Der Kurs ist geeignet für Frauen und Männer aller Alters- und Fitnessstufen!

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Arbeit mit Geräten. Zum Einsatz kommen: 8-Loch-Fitnessband, Flexi-Bar, Redondo-Ball, Stab, Faszienrolle u.v.m.

Sie lernen Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und zur Mobilisierung der gesamten Wirbelsäule. Rotationskontrolle, Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur und Entspannungsübungen gehören ebenfalls zum Kursinhalt.

Alle Übungen werden in verschiedenen Ausgangsstellungen ausgeführt: stehend, liegend, sitzend und in Fortbewegung. Jede Unterrichtsstunde endet mit einem Faszientraining mit der BLACKROLL®.

Mit nur wenig Aufwand und einfachen Übungen kann man mit Hilfe von BLACKROLL® deutlich die Flexibilität und Leistungsfähigkeit der Muskulatur verbessern. Alle Übungsgeräte stehen im Kurs zur Verfügung.

Hildegard Westermann  
Bad Sassendorf,  
Tagungs- und Kongresszentrum,  
Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2)  
14x montags, ab 11.09.2023, 17.30 - 18.15 Uhr  
40,60 EUR/14 Ustd.

## Rückenschule mit neuen und altbekannten Geräten/Faszientraining

**3010615**

Hildegard Westermann  
Bad Sassendorf,  
Tagungs- und Kongresszentrum,  
Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2)  
14x montags, ab 11.09.2023, 18.25 - 19.10 Uhr  
40,60 EUR/14 Ustd.

## Rückenschule mit neuen und altbekannten Geräten/Faszientraining

**3010715**

Hildegard Westermann  
Bad Sassendorf,  
Tagungs- und Kongresszentrum,  
Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2)  
14x montags, ab 11.09.2023, 19.20 - 20.05 Uhr  
40,60 EUR/14 Ustd.

## Zumba® Gold

**3020215**

Die Moves und das Tempo dieses Zumba®-Kurses wurden auf die Bedürfnisse von aktiven älteren Personen angepasst. Ebenso eignet er sich für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben. Er basiert auf der Zumba® Formel.

Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba® Fitness-Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre.

Aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan.

Zumba® erfüllt diese Anforderungen perfekt. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung.

Alena Sander  
Bad Sassendorf, Tagungs- und Kongresszentrum,  
Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2)  
8x montags, ab 16.10.2023, 10.00 - 10.45 Uhr  
27,60 EUR/8 Ustd.



## Zumba® Gold

### 3020315

Alena Sander  
Bad Sassendorf,  
Tagungs- und Kongresszentrum,  
Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2)  
8x montags, ab 16.10.2023, 11.00 - 11.45 Uhr  
27,60 EUR/8 Ustd.

---

## Pilates

### 3020615

Pilates ist eine besondere Trainingsmethode, die Körper und Geist gleichermaßen fordert und fördert.

Dieses für alle geeignete Ganzkörpertraining verbindet Bewegung mit Kraft, Atmung mit Wahrnehmung, Haltung mit Beweglichkeit und Anspannung mit Entspannung.

Die spezielle Trainings- und Atemtechnik mit konzentrierten, langsamen, bewussten und kontrollierten Bewegungen stärkt das Körperbewusstsein, strafft die Muskulatur, spricht tiefer gelegene Muskeln (auch den Beckenboden) an, verbessert die Gelenkbeweglichkeit und sorgt für eine aufrechte, selbstbewusste Körperhaltung und ein gutes Körpergefühl.

Nicht nur die körperliche und geistige Fitness wird gefördert, auch lässt sich auf diesem Wege leicht zu innerer Ruhe und mentaler Entspannung finden.

Iris Belda  
Bad Sassendorf,  
Tagungs- und Kongresszentrum,  
Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2)  
11x mittwochs, ab 20.09.2023,  
18.30 - 19.15 Uhr  
31,90 EUR/11 Ustd.

---

## Pilates

### 3020715

Iris Belda  
Bad Sassendorf,  
Tagungs- und Kongresszentrum,  
Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2)  
11x mittwochs, ab 20.09.2023,  
17.30 - 18.15 Uhr  
31,90 EUR/11 Ustd.

---

## Functional Mix

### 3011015

Dieser Kurs verbindet die beiden Konzepte BODYART® und DEEPWORK® zu einem wunderbaren Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele.

Wir starten ruhig mit einer Mobilisation des gesamten Körpers, gefolgt von erwärmenden funktionellen Bewegungsabläufen, die sich in Verbindung zwischen Anspannung und Loslassen befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Gefolgt von ineinanderfließenden Bewegungsflows, die teils aus dem Yoga inspiriert sind und teils therapeutisch und kräftigend wirken.

Hierauf folgt eine letzte intensive Einheit von 4 Minuten, an die sich nahtlos eine Entspannungsphase mit Dehnübungen, Bodyscan, Achtsamkeit und tiefer Ruhe anschließen. Das Training wird barfuß durchgeführt.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Christine Kolkmann  
Bad Sassendorf;  
Sporthalle im Gewerbehark Lohner Klei,  
Hagenbusch 4  
5x Sa., 19.08.2023, 09.09.2023,  
21.10.2023, 18.11.2023,  
02.12.2023,  
jeweils von 9.30 - 11.00 Uhr  
35,00 EUR/10 Ustd.

---





**„Die Seele baumeln lassen“:  
Entspannung mit Klangschalen**

**3011215**

Während einer Meditation oder Fantasie-  
reise unterstützt durch sanfte, tragende  
Klänge der Klangschalen entsteht eine  
Atmosphäre von Sicherheit und Geborgen-  
heit. Stress, Ängste, Sorgen oder Zweifel  
können losgelassen werden und wir kön-  
nen zur Ruhe und innerem Frieden kom-  
men.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke,  
Kissen, bequeme Kleidung und warme So-  
cken.

Anna Schreiner  
Bad Sassendorf;  
Sporthalle im Gewerbepark Lohner Klei,  
Hagenbusch 4  
Sa., 04.11.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
14,00 EUR/4 Ustd.

**„Die Seele baumeln lassen“:  
Entspannung mit Klangschalen**

**3011315**

Anna Schreiner  
Bad Sassendorf;  
Sporthalle im Gewerbepark Lohner Klei,  
Hagenbusch 4  
Sa., 13.01.2024, 14.00 - 17.00 Uhr  
14,00 EUR/4 Ustd.

**Kurse für Kinder und Jugendliche**



**Schwimmlernkurs für Kinder  
ab 5 Jahre - Jahreskurs**

**3060415**

Schwimmen zu können eröffnet Kindern  
das Element Wasser und ist Vorausset-  
zung, um sicher in diesem Bewegungs-  
raum agieren zu können. Es stärkt das  
Selbstvertrauen und wirkt sich positiv auf  
die kindliche Entwicklung aus.

Die Grundfertigkeiten des Schwimmens

- Tauchen,
- Gleiten,
- Springen sowie
- richtiges Atmen

werden spielerisch vermittelt.

Hinweis: Bei entsprechender Entwicklung  
und Leistung ist der Erwerb des „Seepferd-  
chens“ möglich.

Norbert Weirauch, N.N.  
Bad Sassendorf,  
Lehrschwimmbecken Bad Sassendorf,  
Zur Hepper Höhe 4,  
26x montags, ab 14.08.2023, 15.15 - 16.00 Uhr  
56,68 EUR/26 Ustd.





## **Schwimmlernkurs für Kinder ab 5 Jahre - Jahreskurs**

**3060515**

Norbert Weirauch, Rosemarie Schäfer  
Bad Sassendorf,  
Lehrschwimmbcken Bad Sassendorf,  
Zur Hepper Höhe 4,  
26x mittwochs, ab 16.08.2023,  
15.15 - 16.00 Uhr  
56,68 EUR/26 Ustd.

---

## **Schwimmlernkurs für Kinder ab 5 Jahre - Jahreskurs**

**3060615**

Schwimmen zu können eröffnet Kindern das Element Wasser und ist Voraussetzung, um sicher in diesem Bewegungsraum agieren zu können. Es stärkt das Selbstvertrauen und wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus.

Die Grundfertigkeiten des Schwimmens

- Tauchen,
- Gleiten,
- Springen sowie
- richtiges Atmen

werden spielerisch vermittelt.

Hinweis: Bei entsprechender Entwicklung und Leistung ist der Erwerb des „Seepferdchens“ möglich.

Marie Hammerl, Michaela Krämer  
Bad Sassendorf,  
Lehrschwimmbcken Bad Sassendorf,  
Zur Hepper Höhe 4,  
23x samstags, ab 02.09.2023, 9.00 - 9.45 Uhr  
50,14 EUR/23 Ustd.

---

## **Schwimmlernkurs für Kinder ab 5 Jahre - Jahreskurs**

**3060715**

Marie Hammerl, Michaela Krämer  
Bad Sassendorf,  
Lehrschwimmbcken Bad Sassendorf,  
Zur Hepper Höhe 4,  
23x samstags, ab 02.09.2023,  
10.00 - 10.45 Uhr  
50,14 EUR/23 Ustd.

---

## **Schwimmkurs: Bronze/ Silber - Jahreskurs**

**3060815**

Die Kinder vertiefen die Grundkenntnisse des Schwimmens. Der Schwimmstil und die Kondition werden gefördert. Ziel des Kurses kann das Bronze- bzw. Silber-Abzeichen sein. Schwimmapzeichen können abgenommen werden.

Alter: 6 - 12 Jahre

Marie Hammerl, Michaela Krämer  
Bad Sassendorf,  
Lehrschwimmbcken Bad Sassendorf,  
Zur Hepper Höhe 4,  
23x samstags, ab 02.09.2023,  
11.00 - 11.45 Uhr  
50,14 EUR/23 Ustd.

---

## **Schwimmkurs: Bronze/ Silber - Jahreskurs**

**3060915**

Marie Hammerl, Michaela Krämer  
Bad Sassendorf,  
Lehrschwimmbcken Bad Sassendorf,  
Zur Hepper Höhe 4,  
23x samstags, ab 02.09.2023,  
12.00 - 12.45 Uhr  
50,14 EUR/23 Ustd.

---

## Ernährung

Von den fünf vorhandenen Kocheinheiten ist eine barrierefrei!  
Bei Bedarf bitte bei der Zweigstellenleiterin melden, damit Anmeldungen von Rollstuhlfahrern/-innen entsprechend eingeplant werden können.

### Indische Küche

#### Paneer, vegetarische Küche

##### 3040115

Paneer ist ungesalzener indischer Käse, der in einer warmen Soße serviert wird und den Vegetarier/-innen in Indien wichtiges Eiweiß gibt. Er ähnelt unserem Hüttenkäse, aus dem alle Flüssigkeit herausgepresst ist.

Wir stellen selbst Paneer her und kochen dazu eine würzige Soße. Außerdem bereiten Sie Reis, Fladenbrot, ein Gemüsegericht und eine Joghurtsoße für eine ausgewogene indische vegetarische Mahlzeit zu. Indisch gewürzter Tee und ein Dessert runden die Mahlzeit ab.

Bitte mitbringen: kleine Gefäße für Kostproben, Schürze, Trockentücher

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person 10,00 EUR und wird vor Kursbeginn an die Kursleiterin entrichtet.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Regina Gurram  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Zur Hepper Höhe 4, Lehrküche (Haupteingang)  
Sa., 04.11.2023, 10.30 - 15.00 Uhr  
24,50 EUR/6 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

### Curry einfach (&) lecker

##### 3040215

Curry bedeutet in Indien eine Soße, welche durch das Kochen von Fleisch mit bindenden Zutaten (wie Zwiebeln, Sesam) und Gewürzen (wie Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma) entsteht. Sie erfahren, wie Sie ohne großen zusätzlichen Aufwand sowohl vegetarische, als auch Gerichte für Fleischliebhaber/-innen zubereiten können, sodass in diesem Kurs für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Wir kochen an diesem Tag eine ausgewogene indische Mahlzeit, die immer aus Reis und Fladenbrot, sowie Gemüsegericht und Joghurtsoße besteht. Außerdem gibt es Linsensoße (Dal) für Vegetarier/-innen und Chickencurry für Fleischliebhaber/-innen. Indisch gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

Bitte mitbringen: kleine Gefäße für Kostproben, Schürze, Trockentücher

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person 11,00 EUR und wird vor Kursbeginn an die Kursleiterin entrichtet.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Regina Gurram  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Zur Hepper Höhe 4, Lehrküche (Haupteingang)  
Sa., 27.01.2024, 10.30 - 15.00 Uhr  
24,50 EUR/6 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)



## Thailändische Küche

### 3040315

Die thailändische Küche ist nicht nur eine der schmackhaftesten der Welt, sondern auch eine der gesündesten. Die Speisen werden nur kurz gegart und behalten so ihre Vitamine. Das Geheimnis des Geschmacks sind die vielfältigen Kräuter und Gewürze. Man sagt auch: scharf, schärfer am schärfsten. Aber keine Angst, die Schärfe bestimmen wir! Auch muss nicht immer ein Wok zum Einsatz kommen.

Bitte kleine Gefäße für Kostproben und Trockentücher mitbringen.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person ca. 17,00 EUR und wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Sukanya Schmidt  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Zur Hepper Höhe 4, Lehrküche (Haupteingang)  
Sa., 09.09.2023, 14.00 - 18.30 Uhr  
24,50 EUR/6 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

## Thailändische Küche

### 3040415

Sukanya Schmidt  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Zur Hepper Höhe 4, Lehrküche (Haupteingang)  
Sa., 28.10.2023, 14.00 - 18.30 Uhr  
24,50 EUR/6 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

## Allgemeines

Diese Kurse finden in Kooperation mit den Westfälischen Salzwelten statt.

## Die Sassendorfer Salzspuren

### 1010215

Die Sassendorfer Salzspuren führen auf einen historischen Rundgang zu den Orten der Salzgeschichte in Bad Sassendorf. Von den Westfälischen Salzwelten ausgehend erschließen sie die Spuren der Salzindustrie am Sälzerplatz. Sie erzählen von technischen Entwicklungen im Salzwerk sowie vom Strukturwandel in Bad Sassendorf und zeigen die medizinischen Anwendungen von Sole am Gradierwerk auf.

Startpunkt:

Hof Haulle an den Westfälischen Salzwelten,  
An der Rosenau 2,  
Bad Sassendorf  
wöchentlich samstags ab  
19.08.2023, 11.00 - 12.30 Uhr,  
5,00 EUR/2 Ustd.

## Gradierwerkführung - Seeluft schnuppern im Kurpark

**1010315**

Holzbalken beeindruckender Länge, gewaltige Dornenwände, das Tröpfeln der Sole und das Gefühl von salziger Meeresluft auf den Lippen: Das Gradierwerk ermöglicht den Besucher/-innen die gleiche positive Wirkung auf die Gesundheit der Atemwege, wie ein Tag am Meer. Dabei verbindet es Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Saline- und Kurortes meisterhaft. Diese Führung gibt Antwort auf Fragen zur industriellen und medizinischen Geschichte der Gradierwerke, zur Architektur, sowie zur Nutzung und Technik des Gebildes.

Startpunkt:  
Rundbogen Gradierwerk im Kurpark,  
Bad Sassendorf  
wöchentlich freitags ab  
18.08.2023, 15.00 - 16:30 Uhr,  
5,00 EUR/2 Ustd.

## Kurpark 3.0 - Kurparkführung

**1010515**

Erlebnis und Entspannung für alle Gäste bietet der Kurpark Bad Sassendorf. In dieser Führung entdecken die Gäste die schönsten Ecken des Areals. Die Erlebnisräume der renaturierten Rosenau, der Barfußpfad, der Bewegungspark und das barrierearme Gradierwerk laden in der Anlage zum Flanieren und Wohlfühlen ein. Das moderne Konzept hinter der beeindruckenden Parkanlage wird bei dieser Führung kurz vorgestellt. Passend zur Jahreszeit vermitteln die Gästeführer/-innen im Anschluss spannende Informationen zu dem besonderen Baumbestand im Kurpark, zu den über 70 duftenden Rosensorten im Rosengarten oder zu der blühenden Blütenpracht im über sechs Hektar großen Rhododendronpark.

Startpunkt:  
Rundbogen Gradierwerk im Kurpark,  
Bad Sassendorf  
wöchentlich montags ab  
14.08.2023, 15.00 - 16.30 Uhr,  
5,00 EUR/2 Ustd.



## Käsen

**1010615**

Seit der Sesshaftwerdung der Menschen ist Salz bei der Herstellung von Lebensmitteln unerlässlich. Für eine längere Haltbarkeit der Lebensmittel und für einen würzigen Geschmack sorgt die passende Prise Salz. Doch was ist die richtige Dosis und wieso schützt Salz die Lebensmittel? In diesem Workshop erhalten die Teilnehmer/-innen ein Grundwissen über Salz und Sole bei der Herstellung von Lebensmitteln. Im Anschluss stellen Sie in der Salzküche des Museums einen Frischkäse mit Kräutern aus dem Garten her.

Westfälische Salzwelten,  
An der Rosenau 2,  
Bad Sassendorf  
So., 22.10.2023  
15.00 – 16.30 Uhr  
18,00 EUR/2 Ustd.



## Gewürzsalz

**1010715**

Salz ist die Würze des Lebens: Aber mit welchem Salz entlocken Sie Ihren Speisen ein höheres kulinarisches Level? Und wie viel Salz benötigt ein Mensch? Bei diesem Workshop lernen Besucher/-innen was Salze besonders macht, mit welcher Spezialität sie ihre Gäste beeindrucken können und warum die richtige Prise Salz für einen gesunden menschlichen Körper unerlässlich ist. Nach einer Themenführung zu Salz und Ernährung stellen Sie nach dem eigenen Geschmack Ihr individuelles Salz für zu Hause her, indem Sie es mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.

Westfälische Salzwelten,  
An der Rosenau 2,  
Bad Sassendorf  
So., 24.09.2023  
15.00 – 16.30 Uhr  
16,00 EUR/2 Ustd.



## Spaziergang durch die Woeste

**1210715**

Die Angebote finden in Kooperationen mit der Arbeitsgemeinschaft Biologischer Umweltschutz im Kreis Soest e.V. statt.



siehe Kapitel BNE

Dr. Ralf Joest  
Treffpunkt: Bürgerhaus Ostinghausen,  
Schulstraße 2b, Bad Sassendorf  
So., 10.09.2023,  
13.30 - ca. 16.30 Uhr,  
gebührenfrei/4 Ustd.

## Vortrag Naturschutz in der Hellwegbörde

**1210815**



siehe Kapitel BNE

Dr. Ralf Joest  
Bad Sassendorf; Mehrgenerationenhaus;  
Kirchplatz 4  
Mi., 22.11.2023,  
19.00 – 20.30 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

## Resilienz (er)leben -

### Stark wie ein Fels in der Brandung

1010415

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Bad Sassendorf statt.

Sie möchten mehr Freude und Leichtigkeit in Ihr Leben bringen? Resilienz heißt das Zauberwort, wenn es um die Fähigkeit geht, nicht nur Krisen zu überstehen, sondern auch seine eigene Persönlichkeit zu stärken. Lernen Sie ein auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining kennen, dabei Veränderung als Lebensprinzip zu akzeptieren, die Opferrolle zu verlassen und sowohl optimistisch, als auch lösungsorientiert zu denken. Erfahren Sie aber auch, wie gute Beziehungen entstehen und erleben Sie im Rollenspiel, was die Voraussetzungen für ein gelingendes Miteinander sind.

Mindestteilnehmendenzahl: 6

Walter Hönig

Bad Sassendorf, Mehrgenerationenhaus

2x mittwochs, 17.01.2024, 24.01.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

40,00 EUR/8 Ustd.

## Sprachen



### Conversation: Early Birds

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Bad Sassendorf statt.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Vorkenntnissen des Englischen, die ihren Wortschatz und ihre Konversationsfähigkeit ausbauen möchten. Grundlage sind verschiedene Textsorten und Alltagssituationen. Sprechimpulse gehen auch von den Teilnehmenden aus und werden gern aufgegriffen.

Bonnie Protheroe

Bad Sassendorf; Mehrgenerationenhaus;

Kinder- und Jugendhaus; Kirchplatz 4

12 x montags., ab 21.08.2023,

10.15 - 11.45 Uhr

84,00 EUR/24 Ustd.



## Zweigstelle Lippetal

### Leiter der Zweigstelle:

Dieter Schomberg  
Auf dem Felde 9  
59510 Lippetal  
Telefon: 02923 1817  
E-Mail: [dieterschomberg@freenet.de](mailto:dieterschomberg@freenet.de)  
Internet: [www.vhsssoest.de](http://www.vhsssoest.de)

### Verwaltung:

Gemeinde Lippetal  
Heike Ullmann  
Bahnhofstraße 7  
59510 Lippetal  
Telefon: 02923 980-228  
Fax: 02923 980-232

### Öffnungszeiten des Bürgerbüros im Rathaus II, Bahnhofstraße 1:

montags:	08.00 – 12.30 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr
dienstags, mittwochs:	08.00 – 12.30 Uhr 14.00 – 16.00 Uhr
donnerstags:	14.00 – 16.00 Uhr
freitags:	07.00 – 12.30 Uhr

### Wichtiger Hinweis zur Anmeldung:

Anmeldungen schriftlich an die VHS-Geschäftsstelle in Soest, Nöttenstraße 29, 59494 Soest, per Fax 02921 103-1336, über die Homepage [www.vhsssoest.de](http://www.vhsssoest.de). Dies gilt auch für Vortrags- und Einzelveranstaltungen.

In Ausnahmefällen können Sie sich auch bei Ihrer Gemeindeverwaltung Lippetal, Bahnhofstraße 7, 59510 Lippetal anmelden.





Unterrichtsort	Parkmöglichkeit
Familienzentrum St. Albertus in <b>Hovestadt</b> Nordwalder Str. 17	Parkplatz hinter dem Kindergarten/ am Sportplatz
Haus Biele in <b>Hovestadt</b> Bahnhofstraße 15	Parkplatz am Rathaus
St. Barbara Kindergarten in <b>Hultrop</b> St. Barbara Straße 2	Parkplatz am Kindergarten
Lehrschwimmbecken <b>Lippborg</b> Ludgeristraße 5	Parkplatz am Lehrschwimmbecken
Lippetalschule in <b>Herzfeld</b> Lippstädter Straße 31	Parkplatz an der Bushaltestelle (am Nebeneingang Alte Dorfstraße ist <b>keine</b> Parkmöglichkeit)
Ludgerus-Grundschule <b>Lippborg</b> Ludgeristraße 5	Parkplatz am Lehrschwimmbecken neben der Schule
St. Ida Grundschule <b>Herzfeld</b> Lippstädter Straße 29	Parkplatz an der Bushaltestelle
St. Stephanus Grundschule <b>Oestinghausen</b> Schulstraße 9	Parkplatz an der Schule
Bürgerhaus <b>Schoneberg</b> Schoneberger Straße 9	Parkplatz am Bürgerhaus/an der Kapelle



## Kurse für Kinder und Jugendliche

### Kinder-Yoga

#### Für Kinder 1./ 2. Schuljahr

**8300416**

Yoga für Kinder ist ein Zauberuniversum und eine Wissenswerkstatt, die die Fantasie beflügelt. Es ist das Werkzeug, um die Welt so zu sehen wie sie ist, voller Farben und Wunder, voller Gerüche und Musik, voller Freude und Sonnenschein. Kinder-yoga ist eine Insel für Entspannung und Konzentration. Die Kinder erfahren Gleichgewicht und erspüren in den Körperübungen Stärke und Selbstbewusstsein.

Andrea Elbracht  
Grundschule Lippborg, Musikraum  
10x montags, ab 11.09.2023, 13.45 - 14.30 Uhr  
26,00 EUR/10 Ustd.



### Kinder-Yoga

#### Für Kinder 3./ 4. Schuljahr

**8300516**

Andrea Elbracht  
Grundschule Lippborg, Musikraum  
10x montags, ab 11.09.2023, 14.40 - 15.25 Uhr  
26,00 EUR/10 Ustd.

### Englisch für Vorschulkinder

**8400016**

In spielerischer Weise werden die Kinder an die englische Sprache herangeführt. Die Kinder sollen danach in der Grundschule wie selbstverständlich und ohne Angst mit ihrer dann vertrauten Fremdsprache umgehen.

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Albertus in Lippetal-Hovestadt und der integrativen heilpädagogischen Tagesstätte in Lippetal-Hultrop statt. Anmeldungen sind direkt in den Kindergärten möglich.

Marie Krömer  
Lippetal; Familienzentrum  
St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt  
10x freitags, ab 25.08.2023, 8.15 - 9.00 Uhr  
21,80 EUR/10 Ustd.

### Englisch für Vorschulkinder

**8400116**

Marie Krömer  
Lippetal; Familienzentrum  
St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt  
10x freitags, ab 25.08.2023, 9.00 - 9.45 Uhr  
21,80 EUR/10 Ustd.

### Englisch für Vorschulkinder

**8400216**

Marie Krömer  
Integrative heilpädagogische  
Tagesstätte Hultrop, St.Barbara Str. 2  
10x freitags, ab 25.08.2023, 10.15 - 11.00 Uhr  
21,80 EUR/10 Ustd.

### Englisch für Vorschulkinder

**8400316**

Marie Krömer  
Integrative heilpädagogische  
Tagesstätte Hultrop, St.Barbara Str. 2  
10x freitags, ab 25.08.2023, 11.00 - 11.45 Uhr  
21,80 EUR/10 Ustd.

## Schwimmkurse für Kinder

### Schwimmlernkurs für Kinder ab 5 Jahren - Jahreskurs

**8300816**

Durch intensive Wassergewöhnung und erste Schwimmübungen werden die Kinder eine gewisse Wassersicherheit erlangen. Sie werden sich angstfrei auch im tiefen Wasser bewegen. Ziel des Kurses ist das Erlernen des Brustschwimmens und Tauchens sowie der Erwerb des Seepferdchen-Schwimmabzeichens.

Die Kurse finden ohne Eltern statt!

Carla Hoffmann

Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
30x montags, ab 14.08.2023, 17.45 - 18.30 Uhr  
95,40 EUR/30 Ustd.  
(inkl. 30,00 EUR Benutzungsgebühr)

### Schwimmlernkurs für Kinder ab 5 Jahren - Jahreskurs

**8300116**

Carla Hoffmann

Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
30x montags, ab 14.08.2023, 16.15 - 17.00 Uhr  
95,40 EUR/30 Ustd.  
(inkl. 30,00 EUR Benutzungsgebühr)

### Schwimmlernkurs für Kinder ab 5 Jahren - Jahreskurs

**8300016**

Carla Hoffmann

Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
30x montags, ab 14.08.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
95,40 EUR/30 Ustd.  
(inkl. 30,00 EUR Benutzungsgebühr)

### Schwimmlernkurs für Kinder ab 5 Jahren - Jahreskurs

**8300316**

Dr. Anja Britta Birkefeld

Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
30x samstags, ab 19.08.2023, 11.00 - 11.45 Uhr  
95,40 EUR/30 Ustd.  
(inkl. 30,00 EUR Benutzungsgebühr)

Bringen Sie für  
die Fortgeschrittenkurse  
bitte die bereits  
vorhandenen Schwimm-  
nachweise mit.

### Schwimmkurs Bronze/Silber

**8301116**

Die Kinder vertiefen die Grundkenntnisse des Schwimmens. Der Schwimmstil und die Kondition werden gefördert. Voraussetzung: Seepferdchen. Ziel des Kurses kann das Abzeichen in Bronze oder Silber sein.

Dr. Anja Britta Birkefeld

Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
15x freitags, ab 18.08.2023, 12.45 - 13.30 Uhr  
47,70 EUR/15 Ustd.  
(inkl. 15,00 EUR Benutzungsgebühr)

### Schwimmkurs Bronze/Silber

**8301016**

Dr. Anja Britta Birkefeld

Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
15x freitags, ab 18.08.2023, 13.30 - 14.15 Uhr  
47,70 EUR/15 Ustd.  
(inkl. 15,00 EUR Benutzungsgebühr)



## Schwimmkurs Bronze/Silber

**8300716**

Dr. Anja Britta Birkefeld  
Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
15x freitags, ab 18.08.2023, 14.15 - 15.00 Uhr  
47,70 EUR/15 Ustd.  
(inkl. 15,00 EUR Benutzungsgebühr)

## Schwimmkurs Bronze/Silber

**8300916**

Dr. Anja Britta Birkefeld  
Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
15x freitags, ab 18.08.2023, 15.00 - 15.45 Uhr  
47,70 EUR/15 Ustd.  
(inkl. 15,00 EUR Benutzungsgebühr)

Bringen Sie für  
die Fortgeschrittenkurse  
bitte die bereits  
vorhandenen Schwimm-  
nachweise mit.

## Schwimmkurs Silber/Gold

**8301216**

Die Kinder erlernen weitere Techniken, um das vorhandene Können zu stabilisieren. Voraussetzung: Bronze. Ziel des Kurses kann das Abzeichen in Silber oder Gold sein.

Dr. Anja Britta Birkefeld  
Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
15x donnerstags, ab 17.08.2023, 15.15 - 16.00 Uhr  
47,70 EUR/15 Ustd.  
(inkl. 15,00 EUR Benutzungsgebühr)

## Schwimmkurs Silber/Gold ab 8 Jahren

**8300616**

Dr. Anja Britta Birkefeld  
Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
14x samstags, ab 19.08.2023, 11.45 - 12.00 Uhr  
44,52 EUR/14 Ustd.  
(inkl. 14,00 EUR Benutzungsgebühr)

## Allgemeines

### Anpassung an den Klimawandel vor der eigenen Haustür

**1210016**



siehe Kapitel BNE

Dorothea Keveloh  
St. Ida Grundschule, Lippstädter Strasse 29  
Mi., 20.09.2023, 17.30 - 19.00 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.



### Was ist geblieben - 85 Jahre nach der Pogromnacht

**1000116**

In diesem Jahr jährt sich zum 85. Mal die Reichspogromnacht in der am 9. November 1938 vom nationalsozialistischen Regime organisierte und gelenkte Gewaltmaßnahmen gegen Juden stattfanden. Viele ihrer Geschäfte, Wohnungen und Synagogen wurden gestürmt und zerstört. Aus diesem Anlass findet am 18. November eine Führung in der ehemaligen Synagoge in Arnsberg-Neheim sowie über den

nahe gelegenen jüdischen Friedhoff statt. Im heutigen Stadtbild erinnert die Synagoge, der jüdische Friedhof sowie die Stolpersteine vor den Wohnhäusern an die jüdischen Mitbürgerinnen und Mitbürger in unserer Stadt. Entdecken Sie bei dieser Stadtführung die Spuren jüdischer Familien.

Die ehemalige Synagoge in Neheim ist ein einzigartiges Baudenkmal und zugleich ein Gedächtnisort an die jüdische Gemeinde der Stadt. Sie wurde 1876 eingeweiht, das Amt für Denkmalpflege in Münster bezeichnet dieses Gebäude in der Neheimer Altstadt „als die wohl besterhaltene Synagoge Westfalens“.

Der jüdische Friedhof liegt ganz in der Nähe der Synagoge zwischen dem Ufer der Möhne und der Mendener Straße und wurde etwa von 1850 bis 1939 genutzt. Er ist in die Denkmalliste aufgenommen und enthält noch etwa 11 Grabmonumente, darunter ein 2 m hoher Obelisk aus schwarzem Marmor.

Monika Nüchel  
Arnsberg-Neheim, Mendener Straße 35  
Sa., 18.11.2023, 11.00 - 12.30 Uhr  
8,00 EUR/2 Ustd.

---



### **Führung durch den Hindu Tempel Hamm 1000216**

Erfahren Sie mehr über die hinduistische Religion, Kultur und Tradition und besichtigen Sie einen der größten Tempel Europas!

Der Hammer Kamadchi-Tempel wird oft als Zentrum des Hinduismus im Exil bezeichnet. Zur Hinduistische-Gemeinde in Deutschland zählen über 6000 Menschen. Der Sri-Kamadchi-Ampal-Tempel in Hamm-Uentrop ist seit Einweihung am 7. Juli 2002 der größte tamilisch-hinduistische Tempel in Europa. Insgesamt schmücken den Bau nicht nur die große Granitstatue der namensgebenden Göttin, sondern auch über 200 weitere Figuren von Gottheiten.

Beachten Sie bitte, dass vor dem Betreten des Tempels die Schuhe ausgezogen werden, es sollte auch keine Leder- oder Pelzkleidung getragen werden.

Ulrich Kroker  
Hamm-Uentrop, Siegenbeckstr. 4-5  
Sa., 28.10.2023, 10.30 - 12.00 Uhr  
11,00 EUR/2 Ustd.

---



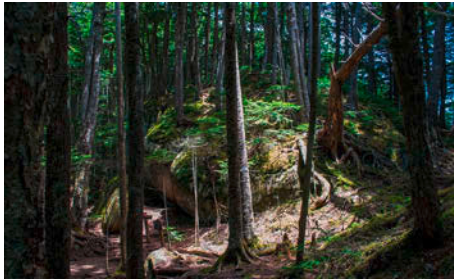
## Gesundheitswandern im Arnsberger Wald mit Einblick ins „Waldbaden“

1000916



siehe Kapitel BNE

Gabi Heimüller, Brigitta Senske  
Parkplatz am Möhnesee-Südufer  
Sa., 26.08.2023, 11.00 - 14.00 Uhr  
11,60 EUR/4 Ustd.



## Waldspaziergang mit dem Förster

1000816



siehe Kapitel BNE

Günter Stamm  
Rüthen, Kneblinghausen Schützenhalle In der  
Trift 10  
Sa., 23.09.2023, 13.00 - 16.00 Uhr  
gebührenfrei/4 Ustd.

Die beiden Termine „Der Waldspaziergang mit dem Förster“ um 13.00 Uhr und der daran um 16.00 Uhr anschließende Naturfilm „In den Wäldern des nördlichen Sauerlandes“ können auch unabhängig voneinander besucht werden. Beide Veranstaltungen sind gebührenfrei, aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung aber erforderlich.

**Tipp: wer beide Veranstaltungen besuchen möchte: Imbiss für zwischendurch nicht vergessen!**

## Naturfilm: In den Wäldern des nördlichen Sauerlandes - ein Streifzug durch die Jahreszeiten

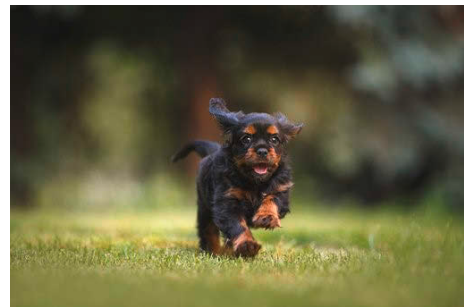
1210716



siehe Kapitel BNE

Günter Rütten, Kneblinghausen Schützenhalle  
In der Trift 10  
Stamm, Heribert Schlüter  
Sa., 23.09.2023, 16.00 - 17.00 Uhr  
gebührenfrei/1 Ustd

Während der Messe „Jagd und Hund 2013“ wurde der Film mit dem 2. Platz in der Kategorie Naturfilm/Amateure ausgezeichnet



## Hundefotografie/Fotoworkshop

5010816

Das Besondere an diesem Workshop ist, wir machen einen Fotowalk, einen Spaziergang mit Hund und Kamera. Dabei sollen nicht nur Fotos entstehen, die der Hund gar nicht merkt, sondern er wird auch ganz bewusst zum Fotomodell und soll sich „zeigen“.

Den eigenen Hund zu fotografieren erfordert etwas Vorbereitung: zum Beispiel muss die Aufmerksamkeit des Hundes geweckt werden, damit er direkt in die Kame-

ra blickt. Es muss oft auch zügig gearbeitet werden, Hunde sind schnell gelangweilt. Und wenn Sie Fotos in Augenhöhe machen wollen, kann die Kleidung schmutzig werden, da Sie auch mal auf dem Boden liegen.

Das Finden des optimalen Standpunktes, der richtige Bildausschnitt und das Arbeiten mit der Schärfentiefe werden vermittelt, besonderen Wert wird auf die richtige Bildgestaltung gelegt. Bei Hunden ist auch die richtige Fokussierung wichtig, egal ob ein Portrait oder eine Actionaufnahme: der Fokus muss „sitzen“. Natürlich werden Ihnen auch einige grundlegende Kenntnisse über die Einstellungsmöglichkeiten wie z.B. Blende, Verschlusszeit und ISO-Einstellungen vermittelt. Hierfür ist von Vorteil, wenn Sie bereits Kenntnisse über Ihre eigene Kamera mitbringen. Bringen Sie bitte auch das Lieblingsspielzeug Ihres Vierbeiners mit.

Olaf Kerber

Haus Biele in Lippetal-Hovestadt,  
Bahnhofstrasse 15  
Sa., 02.09.2023, 9.00 - 12.45 Uhr  
Mo., 04.09.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
28,00 EUR/8 Ustd



### **Erste-Hilfe-Kurs für Führerscheiner/-innen und Ersthelfer/-innen**

**1103016**

Die VHS bietet an diesem Samstag einen Erste-Hilfe-Kurs an. Der Kurs ist geeignet für Führerscheinbewerber/-innen, Ersthel-

fer/-innen im Betrieb und alle Interessierten. Stattfinden wird er in den Räumen des DRK in Lippetal- Herzfeld.

Das Entgelt für Kurs/Bescheinigung in Höhe von 50,00 EUR wird direkt vor Ort eingesammelt. Die Bescheinigung ist für alle Fahrerlaubnisse, Übungsleiterscheine, betriebliche Ersthelfer/-innen gültig. Betriebliche Ersthelfer/-innen können sich den Betrag unter Umständen vom Arbeitgeber erstatten lassen.

Bitte denken Sie an einen Imbiss für die Mittagspause!

Rüdiger Schwarz

DRK-Gebäude, Diestedder Straße 59,  
Lippetal-Herzfeld

Sa., 25.11.2023, 9.00 - 16.00 Uhr/9 Ustd

Das Entgelt für Kurs/Bescheinigung in Höhe von 50,00 EUR wird direkt vor Ort eingesammelt

### **Kochkurs für Männer: Männer am Herd**

**3002116**

Willkommen sind Männer, die die Geheimnisse der Kochkunst erlernen oder die ihre Kochtechniken verfeinern möchten.

An drei Abenden werden verschiedene Gerichte gemeinsam zubereitet und verkostet. Schmackhafte, einfache und raffinierte Rezepte, wie z.B. Zander auf frittiertem Sauerkraut mit Kartoffelstampf, des Weiteren verschiedene Herbstgerichte sind vorgesehen. Eine Umlage für die Speisen wird pro Abend vor Ort eingesammelt. Bitte mitbringen: etwas zu trinken und Gefäße für Reste.

Marie-Theres Schulte, Heinz-Jürgen Junker  
Lippetal; Lippetalschule Herzfeld; Lippstädter  
Str. 31

3x mittwochs, 18.10., 25.10., 15.11.2023,  
18.30 - 21.30 Uhr

45,50 EUR/12 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)





## Thailändische Küche

### 3070316

Die thailändische Küche ist nicht nur eine der schmackhaftesten der Welt, sondern auch eine der gesündesten. Die Speisen werden nur kurz gegart und behalten so ihre Vitamine. Das Geheimnis des Geschmacks sind die vielfältigen Kräuter und Gewürze. Man sagt auch: scharf, schärfer, am schärfsten. Aber keine Angst, die Schärfe bestimmen wir. Auch muss nicht immer ein Wok zum Einsatz kommen.

Bitte kleine Gefäße für Kostproben mitbringen.

Eine Umlage in Höhe von ca. 17,00 EUR wird am Kursabend eingesammelt.

Sukanya Schmidt

Lippetal; Lippetalschule Herzfeld

Sa., 26.08.2023, 14.00 - 18.30 Uhr

24,50 EUR/6 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

## Thailändische Küche

### 3070416

Sukanya Schmidt

Lippetal; Lippetalschule Herzfeld

Sa., 23.09.2023, 14.00 - 18.30 Uhr

24,50 EUR/6 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)



## Mein Silberring - selbst gestaltet

### 2000616

Ein individueller Silberring ist eine Zierde für jeden Finger. In diesem Kurs gestalten die Teilnehmer/-innen unter fachkundiger

Leitung einer Schmuckdesignerin ihr eigenes Kunstwerk. Wie in der Goldschmiedewerkstatt wird gesägt, gefeilt und gelötet – bis das Glanzstück aus Silber am Finger steckt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das benötigte Werkzeug wird gestellt. Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Dozentin abgerechnet, Höhe ca. 22,00 EUR. Bitte an einen Imbiss für die Mittagspause denken und die Lesebrille nicht vergessen.

Ursula Becke

Lippetal; Haus Biele; Hovestadt;

Sa., 21.10.2023, 10.00 - 18.00 Uhr

37,70 EUR/10 Ustd.

(zzgl. Umlage für die Materialien)

## Sprachen



### Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/-innen

Dieser Kurs richtet sich je nach Bedarf an zugezogene Einwohner/-innen mit Migrationshintergrund, die noch kein oder nur sehr wenig Deutsch sprechen können und soll einen Einstieg in die deutsche Sprache bieten.

Kursbeginn und Unterrichtsort werden nach Bedarf und Präferenzen der Teilnehmer/-innen festgelegt.

„Die ganze Kunst  
der Sprache besteht darin,  
verstanden zu werden“  
Konfuzius



## „Treffpunkt Deutsch“

**4040416**

Das Angebot richtet sich an alle, die beim Deutschlernen (Niveau A2/B1) zusätzliche Unterstützung und Anregungen brauchen. Im Mittelpunkt stehen Grammatik und sprachliche Hilfe in Alltagssituationen.

Renate Gösmann  
Lippetal; Lippetalschule  
12x montags, ab 04.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
gebührenfrei/24 Ustd.

## Bewegung und Gesundheit

### Qi Gong für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

**3022616**

Über sanfte Bewegungen werden im Qi-Gong eine Entspannung der Muskulatur und eine Entschleunigung der Gedankenmühle erreicht. Achtsam durchgeführte, zunächst sehr einfache und für jeden erlernbare Übungen stärken unser Immunsystem und fördern innere Kraft und Gelassenheit. Qi Gong vermag zu mehr innerer Ruhe und dadurch zu mehr Lebensfreude, Zuversicht und Lebensqualität führen. Meditationsübungen, mit langsamen Bewegungen verbunden, sind sowohl zum Einstieg als auch zur Vertiefung geeignet, um dauerhaft gut in den Alltag integriert zu werden.

Kornelia Keßler  
Lippetal; Haus Hagedorn, Hauptstrasse 12  
10x mittwochs, ab 06.09.2023, 18.30 - 19.15 Uhr  
35,00 EUR/10 Ustd.

## Discofox für Einsteiger/-innen

**3000216**

Der Discofox entstand ursprünglich aus dem Foxtrott, welcher zum klassischen Tanzschulprogramm gehört. Aus Platzmangel auf der Discotheken-Tanzfläche kehrte man in der Disco zur geschlossenen Tanzhaltung zurück und bereicherte den Fox mit Elementen aus Boogie-Woogie und Swing. Richtig populär wurde der Discofox durch den Film „Saturday Night Fever“.

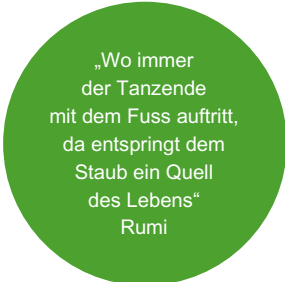
Wer also als Paar schwofen möchte, tut damit nicht nur der Partnerschaft gut, sondern auch seiner Gesundheit. Mit diesem Tanz ist man für alle Familienfeiern und Feste gerüstet. Denken Sie an Schuhe mit glatten Sohlen und Getränke für die Pause.

Annette Wiesner  
Lippetal; St. Stephanus Grundschule  
Oestinghausen, Schulstr. 9  
5x mittwochs, ab 16.08.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
35,00 EUR/10 Ustd.

## Discofox für Einsteiger/-innen

**3000316**

Annette Wiesner  
Lippetal; St. Stephanus Grundschule  
Oestinghausen, Schulstr. 9  
5x mittwochs, ab 18.10.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
35,00 EUR/10 Ustd.



„Wo immer  
der Tanzende  
mit dem Fuss auftritt,  
da entspringt dem  
Staub ein Quell  
des Lebens“  
Rumi



## **Discofox für Fortgeschrittene**

**3000416**

Annette Wiesner

Lippetal; St. Stephanus Grundschule

Oestinghausen, Schulstr. 9

5x mittwochs, ab 16.08.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

35,00 EUR/10 Ustd.

---

## **Discofox für Fortgeschrittene**

**3000516**

Annette Wiesner

Lippetal; St. Stephanus Grundschule

Oestinghausen, Schulstr. 9

5x mittwochs, ab 18.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

35,00 EUR/10 Ustd.

---

## **Partytanz für alle**

**3000616**

Freestyle ist ein Tanz mit fest vorgegebener Choreografie, welcher meist auch auf ein ebenso fest vorgegebenes Musikstück getanzt wird. Die Tänzer/-innen ordnen sich zu mehreren Linien an, und tanzen synchron in der Gruppe. Der Partytanz besteht oft aus einer langen Folge einfacher Tanzfiguren, die beständig wiederholt werden. Partytänze sind daher recht einfach zu erlernen, deswegen begeistert man auf jeder Party oder Familienfeier schnell auch seine Mitmenschen damit. Selbst in der Tanzschule und auch heute noch in jeder Disco wird der Freestyle getanzt.

Schuhe mit glatten Sohlen und Getränke mitbringen, paarweise oder Einzelanmeldung möglich.

Annette Wiesner

Lippetal; St. Stephanus Grundschule

Oestinghausen, Schulstr. 9

Sa., 28.10.2023, 14.30 - 17.30 Uhr

14,00 EUR/4 Ustd.

---

## **Tanzkurs in geschlossener Gruppe für besondere Anlässe**

**3000116**

An einem Wochenende erlernen Sie mit Ihren Freunden die wichtigsten Tänze wie zum Beispiel Walzer, Discofox oder auch andere Tänze nach Wunsch für jede Gelegenheit.

Der Kurs ist als Vorbereitung für Hochzeiten oder andere Feierlichkeiten geeignet. In einem zeitlichen Rahmen von 4 Unterrichtsstunden können Sie an einem Freitagabend oder Samstag den Kurs mit einer Gruppe von bis zu 10 Personen/5 Paare gemeinsam besuchen, um Tänze für die nächste Familienfeier oder das kommende Schützenfest aufzufrischen.

Die Grundgebühr beträgt 120,00 EUR pauschal für die ganze Gruppe. Wenn Sie Interesse an diesem Angebot haben, wenden Sie sich bitte an den Zweigstellenleiter der VHS Lippetal Dieter Schomberg Tel. 02923-1817 bzw. [dieterschomberg@freenet.de](mailto:dieterschomberg@freenet.de), dann erfolgt nach Absprache des Termins die weitere Planung.

Annette Wiesner

Lippetal; St. Stephanus Grundschule

Oestinghausen, Schulstr. 9

---



## Zumba®-Gold

**3023816**

Dieser Zumba®-Kurs richtet sich speziell an die aktiven älteren Personen. Ebenso eignet er sich für alle, die ihren sportlichen Weg eben erst begonnen haben. Die Moves und das Tempo wurden auf die Bedürfnisse der älteren oder nicht so austrainierten Teilnehmende angepasst. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba® Fitness-Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre. Gemeinschaft, Spaß und Fitness stehen heute auf dem Trainingsplan!

Alena Sander  
Lippetal; Familienzentrum  
St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt  
8x montags, ab 16.10.2023, 19.00 - 19.45 Uhr  
34,50 EUR/8 Ustd.

## Zumba®-Fitness

**3023416**

Diese Party macht dich fit! Nicht nur Frauen, auch für die Männer!

Wenn Teilnehmende einen Zumba® Fitness Kurs sehen, können sie kaum erwarten, es selbst auszuprobieren. In Zumba® Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmende

es bemerken, werden Sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba® Fitness Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.

Alena Sander  
Lippetal; Familienzentrum  
St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt  
8x montags, ab 16.10.2023, 20.00 - 20.45 Uhr  
34,50 EUR/8 Ustd.

## Zumba®-Fitness

**3023516**

Alena Sander  
Lippetal; Familienzentrum  
St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt  
8x freitags, ab 20.10.2023, 18.00 - 18.45 Uhr  
34,50 EUR/8 Ustd.

## Zumba®-Fitness

**3023616**

Alena Sander  
Lippetal; Familienzentrum  
St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt  
8x freitags, ab 20.10.2023, 19.00 - 19.45 Uhr  
34,50 EUR/8 Ustd.

## Wassergymnastik für Mollige

**3021616**

Zum gesunden Abnehmen ist viel Bewegung unerlässlich. Wir nehmen das Element Wasser als idealen Trainingspartner. Der Auftrieb des Wassers hilft, die Gliedmaßen und Gelenke zu bewegen. Der Wasserwiderstand kräftigt Muskeln und Bindegewebe. Der Wasserdruck begünstigt Kreislauf, Stoffwechsel und Verdauungsorgane. Viele Vorteile für Übergewichtige, etwas für ihre Gesundheit zu tun und Spaß an der Bewegung im Wasser zu bekommen. Wir werden langsam mit dem Training beginnen, allmählich die Anzahl der Übungen und die Intensität steigern, so dass Sie am Ende des Kurses mit einem



Übungsprogramm selbständig trainieren können.

Roswita Hamers

Lippetal, Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5

10x dienstags, ab 05.09.2023, 17.45 - 18.30 Uhr  
49,00 EUR/10 Ustd.

(inkl. 20,00 EUR Benutzungsgebühr)

## **Wassergymnastik für Damen und Herren**

**3021716**

Durch gezielte muskelkräftigende Übungen werden die Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen verbessert und das Sturz- und Knochenbruchrisiko verringert. Zudem wird das Ungleichgewicht zwischen Knochenauf- und abbau, was letztlich zu einer erhöhten Knochenbrüchigkeit (Osteoporose) führt, verbessert. Das Ziel besteht darin, den eigenen Körper kennen zu lernen, Körperhaltungen und Fehlhaltungen wahrzunehmen und zu kontrollieren. Der Kurs ist für Schwimmer/-innen und Nichtschwimmer/-innen geeignet.

Roswita Hamers

Lippetal, Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5

10x dienstags, ab 05.09.2023, 18.30 - 19.15 Uhr  
49,00 EUR/10 Ustd.

(inkl. 20,00 EUR Benutzungsgebühr)

## **Aqua - Fitness/Aqua-Jogging auch Tiefwassergymnastik mit Auftriebshilfe/Gürtel**

**3021816**

Der Aqua-Fitness-Bereich ist eine Weiterentwicklung der traditionellen Wassergymnastik. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der funktionellen und konditionellen Wassergymnastik und räumt mit dem Vorurteil auf, Wassergymnastik sei nur Gymnastik für ältere Teilnehmende. Aqua-Fitness ist ein Allroundangebot für alle Altersgruppen. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt der Stunde. Durch gezielte, gymnastische Übungen und spielerische Formen wird der Körper ausgeglichen belastet. Der Wasserwiderstand sorgt für eine optimale Belastung der Muskulatur und des Herz-Kreislaufsystems.

Roswita Hamers

Lippetal, Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5

10x dienstags, ab 05.09.2023, 19.15 - 20.00 Uhr  
49,00 EUR/10 Ustd.

(inkl. 20,00 EUR Benutzungsgebühr)

## **Body Forming**

**3022216**

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und abwechslungsreicher Gymnastik zur Straffung der „Problemzonen“ Bauch, Oberschenkel und Po. Zusätzlich steigern wir mit Konditionstraining die allgemeine Fitness.

Brigitte Fahling

Lippetal, Ludgerus-Grundschule, Turnhalle, Ludgeristraße 5

12x dienstags, ab 15.08.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
46,40 EUR/16 Ustd.



## Yoga

**3022416**

Yoga ist wie Musik - der Rhythmus des Körpers, die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele schaffen die Symphonie des Lebens.

Dieser Grundkurs holt die Yoga-Neulinge aus verschiedenen Traditionen da ab, wo sie stehen. Sie erlernen ein grundlegendes Übungsprogramm, das verschiedene Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen umfasst. Der Körper wird beweglich und lässt sich formen, die Widerstandskraft gegen Krankheiten erhöht sich, bestehende Beschwerden und Verspannungen lösen sich. Durch einfache und individuell angepasste Yogahaltungen wird die Tiefenmuskulatur angesprochen und das Bindegewebe gestrafft.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und eine Yogamatte mitbringen.

Andreas Huckebrink  
Lippetal; Familienzentr. St.Albertus,  
Nordwalder Str.17, Hovestadt  
10x dienstags, ab 19.09.2023, 17.45 - 19.15 Uhr  
70,00 EUR/20 Ustd.

Bitte besuchen  
Sie die Yoga-Kurse  
nur mit ausreichender  
Grundfitness

## Yoga

**3022516**

Andreas Huckebrink  
Lippetal; Familienzentr. St.Albertus,  
Nordwalder Str.17, Hovestadt  
10x dienstags, ab 19.09.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
70,00 EUR/20 Ustd.

„Den Körper  
in guter Gesundheit  
zu halten ist eine Pflicht ...  
sonst werden wir nicht in  
der Lage sein, den Geist  
stark und klar zu halten“  
Budda

## Hatha-Yoga

**3022716**

Hatha steht für Kraft. Dieser Yoga-Kurs ist ein Training für Körper und Geist. Er verbindet Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation (Entspannung). Neben der Stärkung der Muskulatur fördert Yoga die Flexibilität. Durch Achtsamkeitsübungen wird das Bewusstsein auf das Positive im Leben gelenkt.

Wenn Sie sich interessiert auf einen neuen Weg machen möchten oder schon Yogaerfahrungen mitbringen, sind Sie herzlich willkommen. Mitzubringen ist eine Decke, Socken und (wenn vorhanden) ein Yoga-Kissen (Sofakissen) und eine Matte.

Andrea Elbracht  
Lippetal; Betreuungshaus Lippborg,  
Ludgeristr. 7, Bewegungsraum  
12x mittwochs, ab 06.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.

## Hatha-Yoga

**3022916**

Andrea Elbracht  
Lippetal; Betreuungshaus Lippborg,  
Ludgeristr. 7, Bewegungsraum  
12x mittwochs, ab 06.09.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.





## Zweigstelle Möhnensee

### **Leiterin der Zweigstelle:**

Gabriele Holzgreve  
Zepherinusweg 3  
59519 Möhnensee  
Telefon: 02924 5719  
E-Mail: [gabriele.holzgreve@gmx.de](mailto:gabriele.holzgreve@gmx.de)  
Internet: [www.vhsssoest.de](http://www.vhsssoest.de)

### **Verwaltung:**

Gemeindeverwaltung Möhnensee  
Fachbereich 1 – Bürgerservice –  
Hauptstraße 19  
59519 Möhnensee  
Telefon: 02924 981-0  
Fax: 02924 981-141  
E-Mail: [Gemeinde@Moehnensee.de](mailto:Gemeinde@Moehnensee.de)

### **Öffnungszeiten des Bürgerbüros:**

montags – mittwochs:	08.00 – 13.00 Uhr
dienstags:	14.00 – 16.00 Uhr
donnerstags:	08.00 – 13.00 Uhr 14.00 – 17.30 Uhr
freitags:	08.00 – 12.30 Uhr

### **Wichtiger Hinweis zur Anmeldung:**

Anmeldungen schriftlich an die VHS-Geschäftsstelle in Soest, Nöthenstraße 29, 59494 Soest, per Fax 02921 103-1336, über die Homepage [www.vhsssoest.de](http://www.vhsssoest.de).  
In Ausnahmefällen können Sie sich auch bei Ihrer Gemeindeverwaltung Möhnensee, Bürgerservice, Hauptstraße 19, 59519 Möhnensee anmelden.



## Angebote für Kinder und Jugendliche

### Kreative Kindergeburtstage

#### 8280017

Sie suchen eine tolle neue Idee für die Ausrichtung Ihres nächsten Kindergeburtstages?

Die VHS bietet Ihnen ein neues Angebot für Kinder im Alter von 6-12 Jahren. Aus einer Fülle kreativer Bastelideen wählen das Geburtstagskind und Mutter/Vater ihr Lieblingsobjekt aus, welches am Geburtstag von den eingeladenen Kindern kreativ umgesetzt und natürlich von jedem Kind mit nach Hause genommen werden kann. In einem zeitlichen Rahmen von 3 Ustd. á 45 Minuten beschäftigen sich die Kinder z.B. mit:

- Acrylmalerei auf Keilrahmen
- Schmuckbasteln
- Mosaikarbeiten
- Tierfiguren in Decoupage
- Schatz- und Prinzessinnenkisten etc.

Dorothee Gerdes-Liefländer

Möhnesee-Körbecke, Möhnesee Schule, Hospitalstr. 7, Werkraum  
103,50 EUR/3Ustd. (zzgl. Materialkosten)

## Nähen lernen für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren - in den Herbstferien

#### 8200117

Ihr habt Lust an der Nähmaschine nähen zu lernen? In diesem Workshop werdet Ihr Grundkenntnisse des Zuschneidens und Nähens erlernen. Aus verschiedenen Näh-ideen wählt Ihr Euer Lieblingsmodell aus, um es nachzuarbeiten. Trendige Stoffe stehen in großer Auswahl zur Verfügung. Kissen, Taschen und Schmusetiere (jeweils in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden) warten darauf, von Euch genäht zu werden.

Der Workshop eignet sich sowohl für Nähneulinge als auch für Teilnehmende mit etwas Erfahrung.

Falls vorhanden, bitte eine funktionstüchtige Nähmaschine mitbringen. Es können aber auch Maschinen ausgeliehen werden (Leihgebühr 10,00 EUR).

Materialkosten richten sich nach den Modellen (15,00 EUR) und sind an die Dozentin zu entrichten.

Höchstteilnehmendenzahl: 6

Dorothee Gerdes-Liefländer

Möhnesee; Haus des Gastes; Schulungsraum 2  
Fr., 13.10.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
Sa., 14.10.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
20,40 EUR/6 Ustd.

Wenn Sie Interesse an dem Angebot haben, wenden Sie sich bitte an die Zweigstellenleiterin der VHS Möhnesee Gabriele Holzgreve  
Tel. 02924 5719 oder per Mail [gabriele.holzgreve@gmx.de](mailto:gabriele.holzgreve@gmx.de), dann erfolgt nach Absprache des Termins die weitere Planung.

Die Grundgebühr beträgt 103,50 EUR, zusätzlich sind je Kind 9,00 EUR Materialkosten an die Kursleiterin zu entrichten.

Die maximale Teilnehmendenzahl beträgt 10 Kinder.



## Weihnachtliches Basteln

– Bastelkurs für Kinder von 5-13 Jahren –  
**8200217**

Selbsthergestellte Weihnachtsgeschenke oder -dekorationen sind etwas ganz Besonderes und bereiten sowohl bei der Herstellung, als auch beim Verschenken viel Freude. In diesem Kurs stehen Ihrem Kind mehrere Mal- oder Bastelvorschläge zur Auswahl. Viel Spaß beim Nacharbeiten des Lieblingsmotivs!

Bitte Malkittel oder altes  
 T-Shirt mitbringen.  
 Materialkosten von 9,00 EUR sind  
 an die Dozentin zu entrichten.

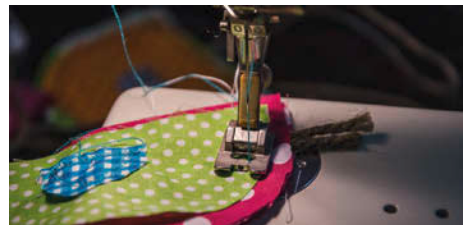
Dorothee Gerdes-Liefländer  
 Möhnesee-Körbecke; Möhnesee-Schule;  
 Hospitalstr. 7; Werkraum  
 Sa., 25.11.2023, 15.00 - 17.15 Uhr  
 7,80 EUR/3 Ustd.

**Bastelkurs für Kinder von  
 5 - 13 Jahren in den Herbstferien  
 8200017**

„Ich habe zwei linke Hände“- das gibt's doch gar nicht!

Leicht umsetzbare und aktuelle Bastelideen bereiten Ihrem Kind schnelle Erfolgserlebnisse. In diesem Ferienkurs werden wir unterschiedliche Arbeiten zu verschiedenen Themen herstellen. Acrylmalerei auf Keilrahmen steht dabei ebenso auf dem Programm wie die Vermittlung neuester Basteltrends für Papier, Naturmaterialien, Straß, Filz, ... Materialkosten in Höhe von 30,00 EUR sind an die Kursleiterin zu entrichten. Bitte Malkittel oder ein altes T-Shirt mitbringen.

Dorothee Gerdes-Liefländer  
 Möhnesee-Körbecke; Möhnesee-Schule;  
 Hospitalstr. 7; Werkraum  
 Sa., 07.10.2023, 15.00 - 17.15 Uhr  
 So., 08.10.2023, 15.00 - 17.15 Uhr  
 15,60 EUR/6 Ustd.



**Nähen lernen für Jugendliche  
 ab 16 Jahren und Erwachsene  
 ohne Vorkenntnisse**

**1220117**



siehe Kapitel BNE

Dorothee Gerdes-Liefländer  
 Möhnesee-Körbecke; Haus des Gastes;  
 Küerbiker Str.1, Schulungsraum 2  
 Di., 29.08.2023, 05.09.2023,  
 12.09.2023, 19.09.2023,  
 26.09.2023  
 jeweils von 19.00 – 21.15 Uhr  
 75,00 EUR/15 Ustd.

**DIY - Aktuelle Nähideen zu Weihnachten****1220017**

siehe Kapitel BNE

Dorothee Gerdes-Liefländer  
 Möhnesee; Haus des Gastes; Schulungsraum 2  
 So., 26.11.2023, 13.00 - 16.00 Uhr  
 20,00 EUR/4 Ustd.

**Kindergeburtstag**

**Kochen für Kinder /Jugendliche im Alter  
 von 10-15 Jahren**

**8380217**

Wir kochen gemeinsam das Wunschmenü des Geburtstagskinds, individuell auf diese Feier abgestimmt und in einem zeitlichen Rahmen von 4 Ustd. à 45 Minuten. Die Grundgebühr beträgt 129,38 EUR. Zusätzlich ist eine Umlage für Lebensmittel bei der Kursleitung zu entrichten. Die maximale Teilnehmendenzahl beträgt 12 Kinder/Jugendliche.

Marion Berg  
 Möhnesee-Körbecke,  
 Möhnesee-Schule (Nebeneingang);  
 Hospitalstr. 7; Lehrküche

Wenn Sie Interesse  
 an dem Angebot haben,  
 wenden Sie sich bitte an die  
 Zweigstellenleiterin der VHS Möhnesee  
 Gabriele Holzgreve Tel. 02924 5719 oder  
 per Mail [gabriele.holzgreve@gmx.de](mailto:gabriele.holzgreve@gmx.de),  
 dann erfolgt nach Absprache des  
 Termins die weitere Planung.

**Fitness****Zumba®-Fitness****3026017**

Zumba® ist ein effektives Trainingsprogramm, welches Aerobic, Ausdauertraining, Krafttraining und Tanz verbindet. Das Training erfolgt tänzerisch zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Eine vorherige Tanzerfahrung ist nicht notwendig. Die Tanzbewegungen sind problemlos zu erlernen und zielen auf das Training spezifischer Körperregionen ab (Po, Beine, Bauch, Arme, Oberkörper). Im Zumba®-Kurs wird in einer fröhlichen Atmosphäre nicht nur der Kalorienverbrauch erhöht, sondern das gesamte Wohlbefinden gefördert.

Dr. Regina Meinhardt  
 Möhnesee-Körbecke; alte Turnhalle;  
 Hospitalstr. 5  
 15x dienstags, ab 15.08.2023,  
 18.15 - 19.15 Uhr  
 58,00 EUR/20 Ustd.



## Step-Workout

### 3022217

Ein anspruchsvolles, jedoch ausgewogenes Ganzkörpertraining durch die Kombination von Step-Aerobic und Hanteltraining. Nach einer kurzen Aufwärmphase erwartet Sie ein dynamisches, aerobes Ausdauertraining, welches auf einer höhenverstellbaren Plattform (Step-Brett) durch Auf- und Absteigen mittels kleiner Choreografien (erlernte Schrittfolgen) ausgeführt wird. In paralleler Verbindung mit weiteren Trainingshilfen (Tubes / Therabänder), jedoch vorwiegend mit kleinen Hanteln, fließt ein gezieltes Training der Arm-/Schulter-/Nacken- und Rückenmuskulatur ein, welches zusätzlich die Koordination von Arm- und Beinbewegungen schult und fördert. Abschließende Übungen für den Brust-, Bauch- und Gesäßbereich runden die jeweils abwechslungsreichen Trainingseinheiten ab. Eine kurze Dehn- und Erholungsphase beendet die Stunde.

Zielgruppe:

Frauen und Männer mit Spaß und Biss am musikbegleitenden Kraft- und Ausdauertraining.

Voraussetzung:

Körperliche Gesundheit

Mitzubringen sind:

Sportbekleidung und feste, saubere Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Beate Hoffmann-Kalks

Möhnesee-Körbecke, Haus des Gastes,

Küerbikerstr. 1, Gymnastikhalle

15x montags, ab 11.09.2023, 19.30 - 20.30 Uhr

58,00 EUR/20 Ustd.

## Fit und beweglich 50 +

### 3022817

Ein sanftes aber dynamisches Ganzkörpertraining von Kopf bis Fuß. Sanftes Muskeltraining, Rückenschule gegen Verspannungen, dehnen und kräftigen von Beinen und Po, Bauch, Rücken und Arme. Ein Training, das Sie fordert, aber nicht überfordert.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

Judith Tyrala

Möhnesee-Körbecke, Haus des Gastes,

Küerbikerstr. 1, Gymnastikraum

15x freitags, ab 18.08.2023, 9.00 - 10.00 Uhr

58,00 EUR/20 Ustd.

---

## Fit und beweglich

### 3022617

Egal, ob jung oder alt, mit oder ohne Vorkenntnisse, jede/r kommt in diesem Kursformat auf ihre/seine Kosten! Trainieren Sie Ihren Körper mit einem ausgewogenen Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätstraining. Variationen und Optionen machen jede Stunde zu einem Erlebnis und ermöglichen, selbst im Rahmen eines Gruppentrainings, dass alle Teilnehmende auf ihrem Leistungsniveau trainieren können und den Kursraum glücklich und zugleich ausgelastet verlassen.

Judith Tyrala

Möhnesee-Körbecke, Haus des Gastes,

Küerbikerstr. 1, Gymnastikraum

15x freitags, ab 18.08.2023, 10.10 - 11.10 Uhr

58,00 EUR/20 Ustd.

## **Gymnastik für Frauen in Völlinghausen 3022117**

Bleiben Sie fit und aktiv mit einem ganzheitlichen Bewegungsprogramm. Die Schwerpunkte sind: Sanftes Training für Wirbelsäule und Gelenke, Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Entspannungsübungen.

Reinhild Pergher  
Möhnesee-Völlinghausen, Schulweg 2,  
Turnhalle  
16x montags, ab 14.08.2023, 17.30 - 18.15 Uhr  
46,40 EUR/16 Ustd.

---

## **Fit für den Alltag 3022917**

Fehlende Koordination, mangelnde Stabilität, eingeschränkte Beweglichkeit, verkürzte Muskulatur, verklebte Faszien schränken uns häufig in unserer Alltagstauglichkeit ein und führen häufig zu Schmerzen. Ein ausgewogenes Training mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Kleingeräten wie Hanteln, Bällen, Therabändern usw. soll helfen diese Defizite zu verringern oder auszugleichen und somit fit für den Alltag zu werden.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein Handtuch sowie Hallenturnschuhe oder dicke rutschfeste Socken mit.

Maria Elisabeth Kneer  
Möhnesee; Haus des Gastes; Gymnastikraum  
12x mittwochs, ab 06.09.2023, 8.00 - 9.00 Uhr  
46,40 EUR/16 Ustd.

---

## **Body and Mind für Frauen am Vormittag 302217**

Durch Bodystyling wird der ganze Körper geformt und fit gehalten. Faszientraining gehört ebenso zum Programm wie Übungen aus dem Bereich „Gehirn und Bewegung“, Körperwahrnehmungs- und Mobilisationsübungen, Kräftigungsgymnastik zur Stärkung von Schulter-, Nacken-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Konditions- sowie Entspannungsübungen runden die Übungsstunden ab. Das abwechslungsreiche Training wird durch den Einsatz von Kleingeräten wie z.B. Blackroll, Brasil, Therabändern, Bällen und motivierender Musik aufgelockert.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein Handtuch sowie Hallenturnschuhe oder dicke rutschfeste Socken mit.

Maria Elisabeth Kneer  
Möhnesee; Haus des Gastes; Gymnastikraum  
12x mittwochs, ab 06.09.2023, 9.00 - 10.00 Uhr  
46,40 EUR/16 Ustd.

---

## **„Fit von Kopf bis Fuß“ für Männer 3022417**

Das Übungsprogramm orientiert sich an einem standardisierten Kursprogramm aus dem Bereich der Wirbelsäulengymnastik. Durch Körperwahrnehmungs- und Mobilisationsübungen, Kräftigungsgymnastik zur Stärkung von Bauch-, Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur können Verspannungen und Schmerzen im Rücken-, Kreuz- und Ischias-, sowie im Schulter-Nackebereich vermindert oder vermieden werden. Das abwechslungsreiche Training wird durch den Einsatz von Kleingeräten wie z.B. Brasil, Blackroll, Therabändern, Bällen sowie motivierender Musik aufgelockert. Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein Handtuch sowie Hallenturnschuhe oder dicke rutschfeste Socken mit.



Der Kurs findet bei gutem Wetter draußen statt.

Judith Tyrala

Möhnesee-Körbecke; Haus des Gastes;  
Küerbicker Str.1 Gymnastikraum  
15x donnerstags, ab 17.08.2023,  
19.35 - 20.35 Uhr  
63,48 EUR/20 Ustd.



### Einführungskurs Stand Up Paddling (SUP) am Möhnesee

**3080017**

Am schönen Möhnesee erlernen Sie die Trendsportart Stand Up Paddling. Sie erlernen in kurzer Zeit Balance auf dem Board zu finden und bekommen eine Erklärung der verschiedenen Paddeltechniken. Wir gehen insbesondere auf Sicherheitsaspekte und Revierbesonderheiten am Möhnesee ein. Das Ziel ist, später eigenständig mit Freude selber paddeln zu können.

Voraussetzung: sichere Schwimmfähigkeit. Boards, Paddel und Neopren-Anzüge werden kostenlos gestellt. Eigenes Material kann mitgebracht werden. Bei ungünstiger Wetterlage wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt.

In Kooperation mit der Wassersportstation Wild-Boards

Dipl.- Ing. Björn Rusche  
Möhnesee-Körbecke,  
Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19  
Di., 15.08.2023, 18.00 - 20.00 Uhr  
70,00 EUR/2 Ustd.

### Einführungskurs Stand Up Paddling (SUP) am Möhnesee

**3080117**

Dipl.- Ing. Björn Rusche  
Möhnesee-Körbecke,  
Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19  
Di., 29.08.2023, 18.00 - 20.00 Uhr  
70,00 EUR/2 Ustd.

### Einführungskurs Stand Up Paddling (SUP) am Möhnesee

**3080317**

Dipl. Ing. Björn Rusche  
Möhnesee-Körbecke,  
Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19  
Di., 05.09.2023, 18.00 - 20.00 Uhr  
70,00 EUR/2 Ustd.



### Schnupperkurs Windsurfen

**3080417**

Am Möhnesee lernen Sie unter professioneller Anleitung die Grundtechniken des Windsurfens:

Das Starten, sichere Fahrtechnik, das Steuern und eine einfache Wende.

Windsurfen, eine Kombination aus Wellenreiten und Segeln, bedeutet mit Hilfe des Windes über das Wasser zu gleiten, später annähernd zu fliegen. Es braucht etwas Übung und Ausdauer, aber mit vielen Tipps und Tricks fällt der Einstieg in diese faszinierende Sportart leichter. Das Ziel ist es erste Meter eigenständig zu fahren.

Bei Interesse kann der Kurs zum Grundkurs erweitert werden.

Voraussetzung: sichere Schwimmfähigkeit.



Board, Rigg und Neopren-Anzüge werden gestellt. Bei ungünstiger Wetterlage wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt.

In Kooperation mit der Wassersportstation Wild-Boards  
Wild-Boards

Treffpunkt: Wassersportstation Wild-Boards  
(Gegenüber der Jugendherberge)  
Südufer 19, Mönnesee- Körbecke

Dipl.-Ing. Björn Rusche  
Mönnesee-Körbecke,  
Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19  
Sa., 19.08.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
95,00 EUR/4 Ustd.

---

### **Schnupperkurs Windsurfen**

**3080517**

Dipl.-Ing. Björn Rusche  
Mönnesee-Körbecke,  
Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19  
Sa., 02.09.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
95,00 EUR/4 Ustd.

---

### **Schnupperkurs Windsurfen**

**3080617**

Dipl. – Ing. Björn Rusche  
Mönnesee-Körbecke,  
Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19  
Sa., 16.09.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
95,00 EUR/4 Ustd.

---



### **Mountainbike (Technikkurs)**

**3080717**

Wir biken im Arnsberger Wald und zeigen Ihnen auf schönen Wegen und Trails sicheres, kontrolliertes Fahren. Sie lernen bestimmte Grundtechniken wie z.B. Brems- und Abfahrttechnik, Singletrails und auf Wunsch kleine Sprünge. Das alles findet spielerisch in einer kleinen Tour im Gelände und auf leicht zu fahrenden Wegen statt.

Bei ungünstiger Wetterlage wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt.

Mitzubringen sind: Funktionsfähiges Mountainbike, Helm, bequeme Sportkleidung, Getränk.

In Kooperation mit der Wassersportstation Wild-Boards.

Treffpunkt: Wassersportstation Wild-Boards  
(gegenüber der Jugendherberge)

Dipl.- Ing. Björn Rusche  
Mönnesee-Körbecke, Wassersportstation  
Wild-Boards, Südufer 19  
Di., 19.09.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
90,00 EUR/4 Ustd.

---

### **Mountainbike (Technikkurs)**

**3080817**

Dipl.- Ing. Björn Rusche  
Mönnesee-Körbecke,  
Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19  
Do., 12.10.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
90,00 EUR/4 Ustd.

---





## Crosslauf

### 3080917

Der Kurs richtet sich an Läufer/-innen die bereits in der Lage sind 10 Kilometer auf der Straße zurückzulegen und gerne Erfahrungen im Gelände sammeln möchten. Ziel ist es, sicher durch Trails zu kommen, verschiedene Untergründe spielerisch zu erfahren und in der Gruppe abseits der gewohnten Pfade sein läuferisches Repertoire zu erweitern. Das Gelände bietet eine Vielzahl an Variationen und Trainingsmöglichkeiten. Wir laufen ca. eine Stunde im lockeren Tempo.

Mitzubringen sind: dem Wetter entsprechende Laufkleidung, ein Trailschuh ist sinnvoll, der Kurs kann aber auch im Straßenlaufschuh gelaufen werden.

Bei ungünstiger Wetterlage wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt.

In Kooperation mit der Wassersportstation Wild-Boards.

Treffpunkt: Wassersportstation Wild-Boards (gegenüber der Jugendherberge)

Dipl.- Ing. Björn Rusche  
Möhnesee-Körbecke,  
Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19  
Di., 10.10.2023, 16.30 - 18.00 Uhr  
30,00 EUR/2 Ustd.

## Crosslauf

### 3080918

Treffpunkt: Wassersportstation Wild-Boards (gegenüber der Jugendherberge)

Dipl.- Ing. Björn Rusche  
Möhnesee-Körbecke,  
Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19  
Di., 17.10.2023, 16.30 - 18.00 Uhr  
30,00 EUR/2 Ustd.

## Ernährung



### Kochkurs in geschlossener Gruppe

#### 3070317

Gerne organisieren wir auch Kochkurse mit Angeboten nach Wunsch und Absprache für geschlossene Gruppen (z.B. Arbeitskolleg/-innen, Clubs etc.)

Die Grundgebühr beträgt 144,90 EUR, in einem zeitlichen Rahmen von 4 Ustd. Zusätzlich ist eine Umlage für Lebensmittel bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte bringen Sie bei allen Kochkursen eine Schürze, ein Geschirrtuch und Gefäße für evtl. Reste mit.

Marion Berg  
Möhnesee-Körbecke,  
Möhnesee Schule Hospitalstr. 7,  
Lehrküche, Nebeneingang  
144,90 EUR/4 Ustd.

Wenn Sie Interesse  
an dem Angebot haben,  
wenden Sie sich bitte an die  
Zweigstellenleiterin der VHS Möhnesee  
Gabriele Holzgreve Tel. 02924 5719 oder  
per Mail [gabriele.holzgreve@gmx.de](mailto:gabriele.holzgreve@gmx.de),  
dann erfolgt nach Absprache des  
Termins die weitere Planung.

## Thailändische Küche

### 3070517

Die thailändische Küche ist nicht nur eine der schmackhaftesten der Welt, sondern auch eine der gesündesten. Die Speisen werden nur kurz gegart und behalten so Ihre Vitamine. Das Geheimnis des Geschmacks sind die vielfältigen Kräuter und Gewürze. Man sagt auch: scharf, schärfer, am schärfsten. Aber keine Angst, die Schärfe bestimmen wir. Auch muss nicht immer ein Wok zum Einsatz kommen.

Bitte kleine Gefäße für Kostproben mitbringen.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Bitte bringen Sie bei allen Kochkursen eine Schürze, ein Geschirrtuch und Gefäße für evtl. Reste mit.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person ca. 18,00 EUR und wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Sukanya Schmidt

Möhnesee-Körbecke, Möhnesee Schule,  
Hospitalstr. 7, Lehrküche (Nebeneingang)  
Sa., 02.09.2023, 14.00 - 18.30 Uhr  
24,50 EUR/6 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)



## Thailändische Küche

### 3070617

Sukanya Schmidt

Möhnesee-Körbecke, Möhnesee Schule,  
Hospitalstr. 7, Lehrküche (Nebeneingang)  
Sa., 21.10.2023, 14.00 - 18.30 Uhr  
24,50 EUR/6 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)



## Herbst ist Kürbiszeit

### 3070717

Kürbis ist so viel mehr als nur Suppe. Er ist unglaublich vielseitig, man kann ihn als Chili- und auch als Pasta-Gericht zubereiten. Im Strudel oder als Gnocchi macht er sich genauso hervorragend, wie in einer Tarte oder als Dessert. Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit des beliebten Fruchtgemüses überraschen.

Zusätzlich ist eine Umlage für Lebensmittel von ca. 10,00 EUR bei der Kursleiterin zu entrichten.

Marion Berg

Möhnesee-Körbecke, Sekundarschule,  
Hospitalstr. 7, Lehrküche  
Di., 17.10.2023, 18.30 - 21.30 Uhr  
17,50 EUR/4 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

Bitte bringen Sie  
bei allen Kochkursen  
eine Schürze, ein Geschirrtuch  
und Gefäße für  
evtl. Reste mit.

## Sprachen



### Englisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

**4060217**

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die bereits über gute Vorkenntnisse verfügen und diese mit viel Spaß ausbauen wollen.

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Volker Merten  
Möhnesee; Haus des Gastes; Schulungsraum 2  
12x montags, ab 14.08.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.

### Italienisch ohne Eile am Vormittag A2

Lernende mit Vorkenntnissen

**4090217**

Dieser Kurs ist ideal für Sie, wenn Sie mit Muße in einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre Italienisch lernen möchten. Sie bekommen die Gelegenheit, Italienisch in Alltagssituationen einzuüben, denen Sie im Urlaub in diesem beliebten Urlaubsland begegnen. Auch die Mentalität und Kultur Italiens werden Sie auf diesem Weg kennen und lieben lernen. Die Grammatik wird in leicht verständlicher Sprache erklärt und so fast nebenbei erlernt.

Der Quereinstieg in diesen bereits bestehenden Kurs ist - soweit Plätze frei sind - möglich.

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

Patricia Oppermann  
Möhnesee-Körbecke; Haus des Gastes;  
Küerbiker Str.1, Schulungsraum 2  
12x montags, ab 28.08.2023,  
10.00 - 11.30 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.

### Spanisch von Anfang an - A1.2

**4220117**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und führt systematisch in das Sprechen, Schreiben und die Grammatik der spanischen Sprache ein.

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

Ada Zulita Santiago-Föhring  
Möhnesee; Haus des Gastes; Schulungsraum 2  
15x dienstags, ab 15.08.2023,  
19.00 - 20.30 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.

## Weiteres

### Fit mit dem E-Bike/Pedelec

**Zielgruppe:** alle E-Bike- bzw. Pedelec-Fahrer/-innen

**1000717**

Ziel ist es, einen sicheren Umgang vor allem mit Elektrofahrrädern zu vermitteln, die bis 25 km/h durch einen E-Antrieb unterstützt werden. Dazu gehören die zu beachtenden Regeln des Straßenverkehrs, die Vermittlung technischer Kenntnisse sowie die Schulung grundsätzlicher Fähigkeiten bei der Nutzung des Pedelecs. Nach einer theoretischen Einheit werden in einem praktischen Teil durch verschiedene Fahr- und Geschicklichkeitsübungen das sichere Fahren mit dem Pedelec gefördert und gestärkt.

Dies ist eine Veranstaltung in Kooperation mit der Kreispolizeibehörde Soest und der Verkehrswacht. Eine Anmeldung über die VHS ist erforderlich.

Treffpunkt: Möhnesee-Körbecke,  
Möhnesee Schule, Hospitalstr. 7, Schulhof  
Do., 17.08.2023, 14:30 Uhr  
(Ende ca. 17:30 Uhr)  
gebührenfrei  
Mitzubringen sind Pedelec und Fahrradhelm.



### Besuch von Wildpark und Wildpark-Haus

**1200717**



siehe Kapitel BNE

Hubert Klyscz  
Treffpunkt: Möhnesee-Völlinghausen;  
Möhnehof Sämer;  
Zum Wildpark 1  
Sa., 02.09.2023, 14.00 - 15.30 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.



### Führung Möhnesee - Staumauer von oben und unten

**1110817**

Die Staumauer ist ein beeindruckendes Mauerwerk, das seit über 100 Jahren das Tal prägt und Tourist/-innen anlockt - auch



wenn dies gar nicht das ursprüngliche Ziel des Bauwerks war.

Vom Bau bis zur heutigen Bedeutung, von Zerstörung und Nutzen der Talsperre erfahren Sie während einer 90-minütigen Führung um das Ausgleichsbecken und über die Sperrmauer. Aufgrund der Treppen als Aufgang zur Staumauer ist sie nicht für Rollator/Rollstuhl geeignet.

Treffpunkt ist auf Höhe der Parkplätze am Denkmal der Zerstörung

Anita Strunk

Möhnesee-Günne,

Möhnestraße 8 / Sperrmauer

Fr., 22.09.2023, 17.00 - 18.30 Uhr

11,21 EUR/2 Ustd.



### **Kurzführung Möhnesee - Staumauer**

**1110917**

Vom Bau bis zur heutigen Bedeutung, von Zerstörung und Nutzen der Talsperre erfahren Sie während eines 45-minütigen Spaziergangs an und auf der Mauer. Die Führung ist auch für Rollator/Rollstuhl geeignet. Treffpunkt ist auf Höhe der Parkplätze am Denkmal der Zerstörung

Anita Strunk

Möhnesee-Günne,

Möhnestraße 8 / Sperrmauer (Möhnestraße 8)

Sa., 18.11.2023, 15.00 - 15.45 Uhr

7,76 EUR/1 Ustd.



### **Vortrag: Regionales Dreierlei**

**Möhnesee, Soest und Bad Sassendorf**

**1111017**

Man nehme 3 Portionen Geschichte, ebenso viel gute Lage, 2 Portionen Salz, nach Belieben gut ausgebaute Infrastruktur und erhalte eine lebenswerte Region, die nicht nur für Tourist/-innen viele Attraktionen bietet - sondern auch für Einheimische immer wieder Interessantes bietet. So gab es Salz in Soest und Bad Sassendorf, frisches Wasser, das alle drei Orte aufweisen können, Kupferstecher in Soest und am Möhnesee, Bienen zu besichtigen im öffentlichen Raum in Bad Sassendorf und Möhnesee und zu der Geschichte und den Geschichten Anekdoten, die nahelegen, dass hier nicht nur „sture Westfalen“ gelebt haben oder leben.

Der 90-minütige Vortrag zeigt einige schöne Seiten der Region und auch Verstecktes, bei dem der eine oder die andere sich wundern mag: „Wo ist das denn?“

Der Vortrag wird gehalten von der Gästeführerin.

Anita Strunk

Möhnesee-Körbecke,

Möhnesee Schule / Hospitalstr. 7

Di., 14.11.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

13,80 EUR/2 Ustd.

## **Vortrag: Macht der Worte - Da bin ich machtlos! - Oder doch nicht?**

**1112017**

Es gibt Worte, die rauben einem jegliche Kraft.

Wie ein Nadelstich in einen Ballon - unsere Energie verpufft, wir sinken, stürzen vielleicht sogar mental ab.

Aber warum wirken Worte nicht bei allen Menschen gleich? Wie bei einem Eisberg, bei dem man nur einen kleinen Teil sieht, sind Worte mit Erinnerungen oder Wünschen oder Hoffnungen verbunden. Damit enthalten Sie für jeden einzelnen eine Bedeutung, die Macht über uns ausüben kann.

Wenn wir uns dessen bewusst sind, können wir uns diese Macht der Worte selbst zu Nutzen machen. Sie glauben es nicht? Oder: Sie glauben es noch nicht? Wie Sie die Macht der Worte positiv für sich nutzen können, erfahren Sie bei diesem Vortrag. Der Vortrag wird gehalten von der Gästeführerin.

Anita Strunk  
Möhnesee-Körbecke,  
Möhnesee Schule,  
Hospitalstr. 7

Fr., 12.01.2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
13,80 EUR/2 Ustd

---





## Zweigstelle Welver

### **Leiterin der Zweigstelle:**

Beate Kolpaczik

Telefon dienstlich: 02384 51-102

E-Mail dienstlich: [b.kolpaczik@welver.de](mailto:b.kolpaczik@welver.de)

### **Verwaltung:**

Gemeindeverwaltung Welver

04 Jugend, Bildung, Familie und Senioren

Am Markt 4

59514 Welver

Telefon: 02384 51-102

Fax: 02384 51-230

### **Öffnungszeiten des Bürgerbüros:**

montags – freitags: 08.00 – 12.30 Uhr

montags, dienstags

und donnerstags: 13.30 – 16.00 Uhr

### **Wichtiger Hinweis zur Anmeldung:**

Anmeldungen schriftlich an die VHS-Geschäftsstelle in Soest, Nöttenstraße 29, 59494 Soest, per Fax 02921 103-1336, über die Homepage [www.vhsssoest.de](http://www.vhsssoest.de).

In Ausnahmefällen können Sie sich auch bei Ihrer Gemeindeverwaltung Welver, Am Markt 4, 59514 Welver anmelden.





## Schwimmen



### **Schwimmen für Anfänger/-innen ab 5 Jahren**

**8300018**

Die Kinder erlernen den methodischen Aufbau des Brustschwimmens. Ziel des Kurses kann die Erlangung des Seepferdchens sein.

Christine Slawinski  
Welver; Grundschule; Lehrschwimmbecken  
30x montags, ab 14.08.2023, 14.45 - 15.30 Uhr  
65,40 EUR/30 Ustd.

---

### **Schwimmen für Fortgeschrittene I ab 6 Jahren**

**8300118**

Die Kinder vertiefen ihre Grundkenntnisse. Stil und Koordination wird gefördert. Ziel des Kurses ist die Erlangung des Seepferdchens oder des Bronzeabzeichens.

Christine Slawinski  
Welver; Grundschule; Lehrschwimmbecken  
30x mittwochs, ab 16.08.2023, 15.00 - 15.45 Uhr  
65,40 EUR/30 Ustd.

---

### **Schwimmen für Fortgeschrittene II ab 7 Jahren**

**8300218**

Die Kinder vertiefen ihre Grundkenntnisse. Stil und Koordination werden gefördert. Ziel des Kurses ist die Erlangung des Bronze- oder Silberabzeichens.

Christine Slawinski  
Welver; Grundschule; Lehrschwimmbecken  
30x mittwochs, ab 16.08.2023, 15.45 - 16.30 Uhr  
65,40 EUR/30 Ustd.

---

### **Schwimmen für Fortgeschrittene III ab 8 Jahren**

**8300318**

Die Kinder vertiefen das Erlernte zur Vorbereitung auf das Silberabzeichen. Voraussetzung ist das Bronzeabzeichen.

Christine Slawinski  
Welver; Grundschule; Lehrschwimmbecken  
30x mittwochs, ab 16.08.2023, 16.30 - 17.15 Uhr  
65,40 EUR/30 Ustd.

---

### **Schwimmen für Fortgeschrittene IV ab 9 Jahren**

**8300418**

Die Kinder werden gezielt in den Bereichen Schwimmen, Schwimmtraining und Ausdauerschwimmen gefördert. Ziel des Kurses ist das Goldabzeichen und eventl. das Abzeichen Junior-Retter/-in. Voraussetzung: Silberabzeichen

Christine Slawinski  
Welver; Grundschule; Lehrschwimmbecken  
30x mittwochs, ab 16.08.2023, 17.15 - 18.00 Uhr  
65,40 EUR/30 Ustd.

---

## GYMNASTIK/ FITNESS/ENTSPANNUNG



### Pilates

#### 3011218

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Ursprünglich für Tänzer/-innen entwickelt, enthält diese Trainingsmethode sowohl Elemente aus Ballett, Yoga und Gymnastik. Einzelne Muskeln oder Muskelgruppen werden ganz gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt! Diese Kombination von Kräftigungsübungen, fließenden Bewegungsabläufen, Atemtechnik und Stretching machen Pilates zu einem besonders effektiven, aber gleichzeitig erholsamen Training! In diesem Advanced Kurs wird das Pilates-Mattentraining durch anspruchsvolle, fortgeschrittene Variationen der bekannten Übungen und durch zahlreiche neue Pilates-Übungen erweitert. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches und herausforderndes Training für fortgeschrittene Teilnehmende! Eine gute und korrekte Ausführung der Grundübungen wird vorausgesetzt.

Wendy Daelman

Welver, Grundschule, Im Hagen 19, Turnhalle  
12x donnerstags, ab 24.08.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
56,00 EUR/16 Ustd.

### Zumba® Fitness

#### 3011918

Wenn Teilnehmende einen Zumba® - Fitness-Kurs sehen, können Sie kaum erwarten, es selbst auszuprobieren. In Zumba®-Kursen erwarten sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmenden es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba®-Fitness-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.

Melanie Tempel

Welver, Grundschule, Im Hagen 19, Turnhalle  
15x freitags, ab 11.08.2023, 17.00 - 18.00 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.





## Qigong I

**3011318**

„Die 15 Ausdrucksformen“

Durch Entschleunigung die Gesundheit stärken, für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Es wird die Reihe „die 15 Ausdrucksformen“ des Qigong eingeübt. Diese Übungen beinhalten die ganze Breite der Möglichkeiten des Qigong, von einfachen, ruhigen Übungen bis zu komplexen, kräftigenden Bewegungen.

Sabine Grigo

Welver, Grundschule, Im Hagen 19, Turnhalle  
9x montags, ab 14.08.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
34,80 EUR/12 Ustd.

## Qigong II

**3011418**

Sabine Grigo

Welver, Grundschule, Im Hagen 19, Turnhalle  
9x montags, ab 14.08.2023, 20.00 - 21.00 Uhr  
34,80 EUR/12 Ustd.

## Rückenschule

**3000018**

Gezielter Muskelaufbau der Rückenmuskulatur und des gesamten Körpers.

Jessica Flocke

Welver, Grundschule, Im Hagen 19, Turnhalle  
15x mittwochs, ab 09.08.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
90,32 EUR/30 Ustd.

## SPRACHKURSE

### Englisch Konversation

**4060218**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Schritt für Schritt die Grundkenntnisse der englischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. Im Vordergrund stehen dabei die Vokabeln, Redewendungen und Grammatik für unterschiedliche Alltagssituationen.

Sharon Morris

Welver; Grundschule, Im Hagen 19  
12x donnerstags, ab 17.08.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.

### Kunst/Kreatives

#### Erwachsenenmalkurs

**2200118**

Erleben Sie die Faszination Pastellmalerei und künstlerische Selbsterfahrung für Erwachsene.

Die Pastellmaltechnik wird erlernt und es entstehen jahreszeitliche Motive oder Ihre eigenen Motive.

Mitzubringen ist ein Pastellmalkasten (Preis um die 3,00 EUR), es sollten Softpastellkreiden sein, ein Zeichenblock DIN A4 mit einer rauen Oberfläche und ein Bleistift HB.

Mindestteilnehmendenzahl: 6

Sabine Wittek

Welver; Grundschule (Werkraum) im Hagen 19  
Sa., 19.08.2023, 02.09.2023,  
16.09.2023, 30.09.2023,  
jeweils von 14.00 - 17.00 Uhr  
80,00 EUR/16 Ustd.

## Erwachsenenmalkurs

**2200218**

Sabine Wittek

Welver; Grundschule (Werkraum) im Hagen 19

Sa., 28.10.2023, 11.11.2023,

25.11.2023, 09.12.2023

jeweils von 14.00 - 17.00 Uhr

80,00 EUR/16 Ustd.

## Kindermalkurs

**8200118**

Erlebt die Faszination Pastellmalerei und das Malen mit weichen Pastellkreiden, die Förderung eurer Kreativität und neue Ideenfindung. Jahreszeitliche Motive und eigene Motive werden in der Pastellmaltechnik umgesetzt und es entstehen tolle und schöne Bilder.

Mitzubringen ist ein Pastellmalkasten, kann bei Action in Werl erworben werden (Preis um die 3,00 EUR), es sollten Softpastellkreiden sein, ein Zeichenblock DIN A4 mit einer rauen Oberfläche und ein Bleistift HB.

Sabine Wittek

Welver; Grundschule Im Hagen 19

Sa., 26.08.2023, 09.09.2023,

Sa., 23.09.2023, 21.10.2023, 14.00 - 17.00 Uhr

34,88 EUR/16 Ustd.

## Kindermalkurs

**8200218**

Sabine Wittek

Welver; Grundschule Im Hagen 19

Sa., 04.11.2023, 18.11.2023,

02.12.2023, 16.12.2023

jeweils von 14.00 - 17.00 Uhr

34,88 EUR/16 Ustd. (14-tägig)

## Urlaubserinnerungen

**2020218**

Der Urlaub ist vorbei und es war sooo schön und da sind diese Fotos auf dem Handy und die Muscheln in der Ecke??? Lassen Sie sich von der Kursleitung ins-

pirieren und gestalten Sie mit ihr die erste Seite Ihres neuen Fotoalbums. Die Kursleitung zeigt Ihnen die Basics des Scrapbooking. Lassen Sie sich anstecken und erleben Sie Ihren Urlaub noch einmal neu. Bitte Fotos mitbringen.

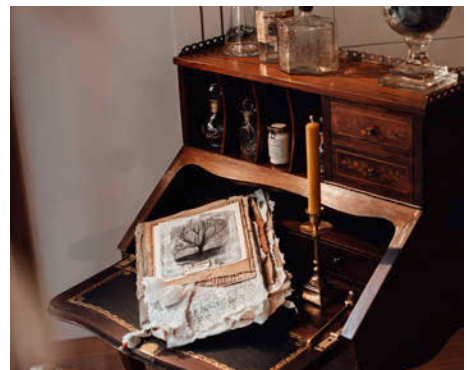
Mindestteilnehmendenzahl: 8

Eva Tiete

Welver; Grundschule, Reiherstr. 17, OGS

Mi., 13.09.2023, 17.00 - 19.15 Uhr

10,50 EUR/3 Ustd.



## Scrapbooking - was ist das?

**2020318**

Ganz kurz erklärt, die Rückkehr des Fotoalbums ... back to the Roots ...

Fotos sind im Album einfach viel schöner anzuschauen als nur digital abgespeichert. Lassen Sie sich von der Kursleitung zeigen, wie man mit ganz einfachen Mitteln originelle Seiten eines Fotoalbums gestalten kann.

Bitte Fotos mitbringen.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Eva Tiete

Welver; Grundschule, Reiherstr. 17, OGS

Mi., 18.10.2023, 17.00 - 19.15 Uhr

10,50 EUR/3 Ustd.

## Grusskarten mit Special Effekt

**2020418**

Wir gestalten zwei tolle Karten, eine um Geld originell zu verschenken und eine Grußkarte mit Effekt zu Weihnachten.

5,00 EUR Materialkosten sind am Abend direkt an die Dozentin zu entrichten.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Eva Tiete

Welver; Grundschule, Reiherstr. 17, OGS

Mitt, den 29.11.2023 von

17.00 - 19.15 Uhr

10,50 EUR/3 Ustd. zzgl. Materialkosten

## Handlettering Basics

**2020518**

Erleben Sie die Zeichenkunst der schönen Buchstaben und Worte.

Das Motto: Mit Kreativität und Spaß gemeinsam in die Welt des Handletterings eintauchen.

In diesem Workshop lettern Sie mit vielen Basics Geschenkanhänger, Grußkarten oder auch Zitate. Der Fantasie ist keine Grenze gesetzt.

Den richtigen Einsatz von verschiedenen Zeichenmaterialien, Stiften und Farben lernen Sie ganz nebenbei, ebenso wie die wichtigsten Grundlagen und Tricks.

Es gibt einige praktische kleine Übungen und Einblicke in verschiedene Schriftarten, Schmuckelemente und Verzierungen, dazu viele Letter- und Gestaltungsideen.

Eine zusätzliche Umlage für Materialien von ca. 3,00 EUR wird im Kurs direkt von der Dozentin erhoben.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Heike Brömmelhaus

Welver; Grundschule, Reiherstr. 17, OGS

Fr., 27.10.2023, 17.30 - 21.15 Uhr

17,50 EUR/5 Ustd.

## ALLGEMEINES

**Einblick in die Natur- und Wildnispädagogik für Eltern/Erwachsene, die mit Kindern arbeiten - ohne Vorkenntnisse**

**1210618**



siehe Kapitel BNE

Jasmin Roß

Welver; Parkplatz vor der Bördehalle,

Am Sportplatz 7

Sa., 26.08.2023, 10.30 - 18.00 Uhr

29,00 EUR/10 Ustd.

**Mit Kindern die Natur entdecken (7-10 Jahre)**

**1210418**



siehe Kapitel BNE

Jasmin Roß

Welver; Parkplatz vor der Bördehalle,

Am Sportplatz 7

Sa., 12.08.2023, 11.00 - 14.45 Uhr

13,00 EUR/5 Ustd.

**Waldbaden und Naturyoga**

**1210518**



siehe Kapitel BNE

Jasmin Roß

Welver; Parkplatz vor der Bördehalle,

Am Sportplatz 7

Sa., 02.09.2023, 11.00 - 17.00 Uhr

28,00 EUR/8 Ustd.

## Ihre Meinung ist uns wichtig!

### Anregungen, Kritik, Beschwerden, Lob

---

Ihre Anregungen, kritischen Äußerungen, aber auch eventuelles Lob helfen uns, unsere Angebote und unsere Arbeit kontinuierlich zu verbessern.

Sie können uns Ihre Meinung auf dem dafür neu entwickelten Vordruck mitteilen. Sie finden diesen im VHS-Programmheft hinter den Anmeldeformularen oder im Foyer unserer Geschäftsstelle.

Kreuzen Sie einfach die Punkte an, zu denen Sie sich äußern möchten und erläutern Sie Ihr Anliegen. Sie können uns den Vordruck gern per Post zuschicken, direkt in unseren Briefkasten werfen oder in der Geschäftsstelle abgeben.

Bitte geben Sie Ihre Anschrift und Telefonnummer an, damit wir Ihnen antworten können. Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

Ihre Meinung ist uns wichtig

Ich habe  
eine Anregung

Ich möchte Lob  
oder Kritik äußern

Ich habe  
eine Beschwerde

Meine Anmerkungen  
beziehen sich auf:

Information und Anmeldung

Räumlichkeiten

Kursgestaltung

Hauservice

Sonstiges

Bitte erläutern Sie Ihr Anliegen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_







## Anmeldung

hiermit melde ich mich verbindlich für die folgenden Kurse/ Veranstaltungen an:

Semester: \_\_\_\_\_

### Persönliche Angaben Kursteilnehmer\*in

weiblich  männlich  divers

\_\_\_\_\_  
Name Vorname Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Straße/Nr. PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon Mobil (wichtig für kurzfristige Kursabsagen) E-Mail

### Kurse

\_\_\_\_\_  
Kurs-Nr. Kurstitel Kursgebühr

\_\_\_\_\_  
Kurs-Nr. Kurstitel Kursgebühr

\_\_\_\_\_  
Kurs-Nr. Kurstitel Kursgebühr

\_\_\_\_\_  
Kurs-Nr. Kurstitel Kursgebühr

Ich beantrage eine Entgeltermäßigung aus unten angegebenem Grund

Der Nachweis ist bei der Anmeldung unbedingt erforderlich.

- SoestPass  Schüler/-in o. Studierende/r  
 Berechtigungskarte  Schwerbehinderung ab GdB von 80  
 Sonstiges: \_\_\_\_\_

### Zahlungsoptionen:

- Ich erhalte nach Veranstaltungsbeginn eine Rechnung und zahle per Überweisung  
 Ich zahle per EC-Karte innerhalb der Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle Soest

**Mit meiner Unterschrift erkenne ich die VHS-Teilnahmebedingungen an und habe die Datenschutzerklärung und Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.**

### Datum, Unterschrift

Hausanschrift:  
Nöthenstraße 29  
59494 Soest

Tel.: 02921 103-1333  
Fax: 02921 103-1336  
vhs@soest.de  
www.vhsssoest.de

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 09:30 - 12:00 Uhr  
Mo-Di 15:00 - 16:00 Uhr  
Do 15:00 - 17:30 Uhr

Sparkasse SoestWerl  
IBAN: DE27 4145 0075 0003 0000 15  
BIC: WELADED1SOS





## Anmeldung

hiermit melde ich mich verbindlich für die folgenden Kurse/ Veranstaltungen an:

Semester: \_\_\_\_\_

### Persönliche Angaben Kursteilnehmer\*in

weiblich  männlich  divers

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße/Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobil (wichtig für kurzfristige Kursabsagen) \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

### Kurse

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_ Kursgebühr \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_ Kursgebühr \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_ Kursgebühr \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_ Kursgebühr \_\_\_\_\_

Ich beantrage eine Entgeltermäßigung aus unten angegebenem Grund

Der Nachweis ist bei der Anmeldung unbedingt erforderlich.

- SoestPass  Schüler/-in o. Studierende/r  
 Berechtigungskarte  Schwerbehinderung ab GdB von 80  
 Sonstiges: \_\_\_\_\_

### Zahlungsoptionen:

- Ich erhalte nach Veranstaltungsbeginn eine Rechnung und zahle per Überweisung  
 Ich zahle per EC-Karte innerhalb der Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle Soest

**Mit meiner Unterschrift erkenne ich die VHS-Teilnahmebedingungen an und habe die Datenschutzerklärung und Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.**

### Datum, Unterschrift

Hausanschrift:  
Nöthenstraße 29  
59494 Soest

Tel.: 02921 103-1333  
Fax: 02921 103-1336  
vhs@soest.de  
www.vhsssoest.de

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 09:30 - 12:00 Uhr  
Mo-Di 15:00 - 16:00 Uhr  
Do 15:00 - 17:30 Uhr

Sparkasse SoestWerl  
IBAN: DE27 4145 0075 0003 0000 15  
BIC: WELADED1SOS





# Widerrufsformular

Bei Fernabsatzgeschäften  
Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte  
dieses Formular aus und senden es an uns zurück:

Volkshochschule Soest  
Nöttenstraße 29  
59494 Soest

Hiermit widerrufe ich den von mir abgeschlossenen Vertrag über die Teilnahme des/der folgenden  
Kurse/s\*:

\_\_\_\_\_

Kursnummer / Kursname

\_\_\_\_\_

Kursnummer / Kursname

Familienname\*: \_\_\_\_\_ eMail\*: \_\_\_\_\_

Vorname\*: \_\_\_\_\_ Telefon\*: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.\*: \_\_\_\_\_ Mobil\*: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort\*: \_\_\_\_\_ Geb. Datum\*: \_\_\_\_\_

Datum\*: \_\_\_\_\_

Unterschrift\* \_\_\_\_\_

(nur bei Mitteilung auf Papier)

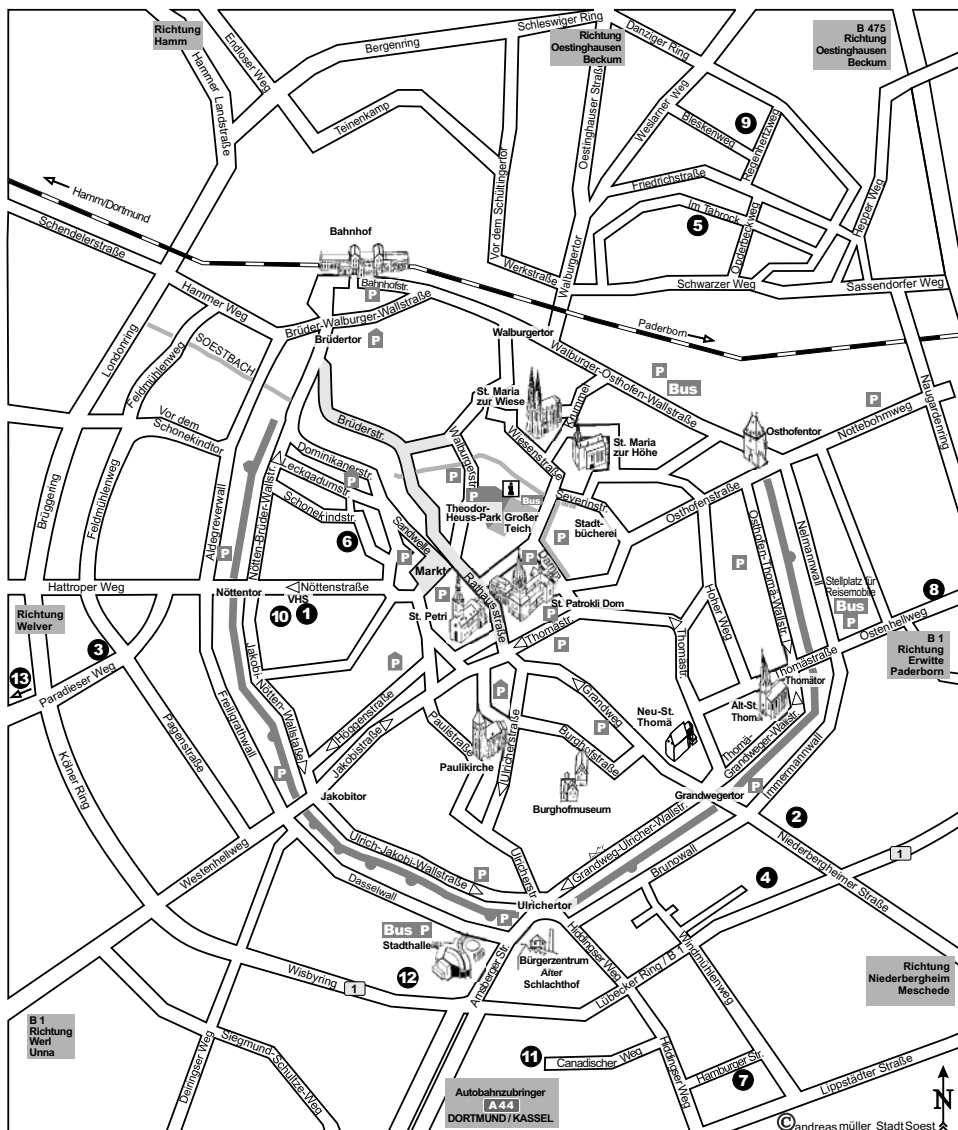
Die Volkshochschule Soest verarbeitet meine Daten zur Vertragsanbahnung und -durchführung. Mit der Speicherung und Verarbeitung meiner freiwillig angegebenen Daten in der Volkshochschuldatenbank erkläre ich mich zum Zweck der Kursdurchführung einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen, ohne dass dies einen Einfluss auf die Kursbuchung hat. Die gesetzlichen Regelungen des Datenschutzrechts werden bei der Verarbeitung meiner Daten beachtet. Es gelten die Teilnahmebedingungen der VHS Soest.











## Veranstaltungsorte und Arbeitsräume in Soest

Die Veranstaltungen der Volkshochschule Soest finden in den nachstehend aufgeführten Häusern statt:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1 Geschäftsstelle der VHS Soest,<br>Nötenstraße 29 (Seminarräume) | 6 Patrokli Grunschule,<br>Schönekindstraße 17         | 11 Gesamtschule,<br>Canadischer Weg 16                 |
| 2 Archi-Gymnasium,<br>Niederbergheimer Straße 9                   | 7 Johannes Grundschule,<br>Hamburger Str. 29          | 12 Jahnstadion, Turnhalle,<br>Kaiser-Friedrich Platz 1 |
| 3 Christian-Rohlf's Realschule,<br>Paradieser Weg 20              | 8 Seminarhaus,<br>Ostenhellweg 23 a                   | 13 Conrad von Soest Gymnasium,<br>Paradieser Weg 92    |
| 4 Hansa Realschule,<br>Troyesweg 4                                | 9 Perthes-Zentrum,<br>Bleskenweg 3                    |  |
| 5 Wiese Grundschule,<br>Im Tabrock 18                             | 10 Begegnungsstätte Bergenthalpark,<br>Nötenstr. 29 c |  |

A smiling man with short brown hair and a light beard, wearing a light blue button-down shirt, is riding a bicycle. He has a tan bag slung over his shoulder. In the foreground, a wicker basket is filled with fresh vegetables, including a large red tomato, purple radishes, green leafy vegetables, and several orange carrots. The background shows a brick building with a window and a red and white striped awning.

**Regional  
Strom**



***Ich kaufe regional.  
Ab jetzt auch  
meinen Strom***

Jetzt auf Regionalstrom umsteigen und  
Strom direkt vom Erzeuger beziehen.

[regionalstrom-soest.de](http://regionalstrom-soest.de)