

**vhs**



Volkshochschule  
Soest



**Soest**  
**Bad Sassendorf**  
**Lippetal**  
**Möhnesee**  
**Welter**

**Programm Frühjahr 2023**



# Volkshochschule Soest

Stadt Soest

Gemeinden

Bad Sassendorf – Lippetal

Möhnesee – Welver

---

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



## Inhalt

Stichwortverzeichnis.....	ab Seite 3
Teilnahmebedingungen.....	ab Seite 9
 <b>Politik, Gesellschaft, Digitales, Junge VHS</b> .....	ab Seite 16
 <b>Bildung für nachhaltige Entwicklung</b> .....	ab Seite 38
 <b>Kultur, Gestalten und Länderkunde</b> .....	ab Seite 56
 <b>Gesundheit</b> .....	ab Seite 66
 <b>Sprachen</b> .....	ab Seite 84
 <b>Neue Medien und Beruf</b> .....	ab Seite 108
 <b>Schulabschlüsse</b> .....	ab Seite 124
Zweigstelle Bad Sassendorf.....	ab Seite 128
Zweigstelle Lippetal.....	ab Seite 136
Zweigstelle Möhnesee.....	ab Seite 150
Zweigstelle Welver .....	ab Seite 160

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>J</b>	
Achtsamkeit.....	66-68, 143-144, 162-163	Jugendcamp.....	27
Angebote für Eltern und Kinder.....	34-35	Junge VHS.....	27-36
Aquafitness.....	77, 146-147		
<b>B</b>		<b>K</b>	
Bastelkurse für Kinder ..	27-29, 31, 150, 162	Kindertagespflege.....	120-122
Bewegungsangebote für Kinder.....	34-35	Kochangebote.....	78-80, 132-133, 140-141, 155-156
Bildungsurlaub.....	117	Kreative Kindergeburtstage.....	31, 33, 150, 152
<b>C</b>		<b>L</b>	
Chinesisch.....	88	Länderkunde.....	56
<b>D</b>		<b>M</b>	
Deutsch als Fremdsprache.....	89-93, 143	Malen.....	61, 161
Deutsch Prüfung.....	92-93	<b>N</b>	
Digitales.....	16-22, 51-53	Nähen.....	57, 129
<b>E</b>		Nähen für Kinder.....	30-31, 151
EDV.....	108-112	Niederländisch.....	102
Englisch.....	93-96, 156, 160	Norwegisch.....	102
Englisch für Kinder.....	138-139	<b>P</b>	
Entspannung.....	66-68, 143-144, 162-163	Pilates.....	71, 131
Excel.....	108-110	Portugiesisch.....	103
Exkursion.....	22, 41	<b>R</b>	
<b>F</b>		Rückengesundheit.....	70-71, 130
Fitness.....	73-77, 131, 147, 152-155, 163	<b>S</b>	
Fotografie.....	114-116, 139	Schwedisch.....	104
Französisch.....	97-98	Schwimmen für Kinder.....	35-36, 137-138
<b>G</b>		Spanisch.....	104-106, 143, 156-157
Gebärdensprache.....	88	Sprachberatung.....	84
Gesundheitsbildung.....	81-82	Stricken und Häkeln.....	61, 63, 129, 160
<b>I</b>		Soft Skills.....	117-120
Integrationskurse.....	86-87		
Italienisch.....	99-100		

<b>T</b>		<b>Y</b>	
Tanz-Angebot.....	72-73	Yoga.....	68-69, 130, 148, 164
Türkisch.....	106		
<b>V</b>		<b>Z</b>	
Verbraucherzentrale.....	23, 40, 112	ZEIT AKADEMIE.....	53, 118
		Zumba .....	73, 131, 145-146, 152, 163

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

**Stadt Soest –  
Gemeinden Bad Sassendorf,  
Lippetal, Möhnese, Welver**

### **Leitung:**

**Anja Plesser**

Telefon: 02921 103-1300

a.plesser@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
- Zweigstellen Lippetal & Möhnese

**Jennifer Bubolz**

Telefon: 02921 103-1302

j.bubolz@soest.de

QM-Beauftragte

### Referate:

- 1 Junge VHS, Eltern- und Familienbildung
- 2 Bildung für nachhaltige Entwicklung (Projekte)
- 3 Gesundheit und Ernährung

**Christiane Rittmeier**

Telefon: 02921 103-1303

c.rittmeier@soest.de

### Referate:

- 1 Bildung für nachhaltige Entwicklung
- 2 Gestalten, Länderkunde, Kultur
- Zweigstellen Bad Sassendorf & Welver

**Prüfungen & Zertifikate, BAMF Kurse:**

Iwona Lehmann  
Pädagogische Assistenz Sprachen  
Telefon: 02921 103-1304  
i.lehmann@soest.de

Alexandra Michalowski  
Verwaltung  
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

**Assistenz, Organisation und Service:**

Noémie Sarric  
Telefon: 02921 103-1311  
n.sarric@soest.de

**Hausdienst:**

Lothar Jung  
l.jung@soest.de

Marcus Rosenbaum  
m.rosenbaum@soester-schulen.de

Horst Güttmann  
h.guettmann@soest.de

**Geschäftsstelle:**

Nöthenstraße 29  
59494 Soest  
Telefon: 02921 103-1333  
Telefax: 02921 103-1336  
Internet: www.vhsssoest.de  
E-Mail: vhs@soest.de

**Zweigstellen:**

**Bad Sassendorf:**  
Jeanette Hintz  
Telefon: 02921 505-29  
vhs@bad-sassendorf.de

**Lippetal:**

Dieter Schomberg  
Telefon: 02923 1817  
dieterschomberg@freenet.de

**Möhnesee:**

Gabriele Holzgreve  
Telefon: 02924 5719  
gabriele.holzgreve@gmx.de

**Welper:**

Beate Kolpaczik  
Telefon: 02384 51-0  
b.kolpaczik@welper.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 den Hörerbeitrag.

### 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. Der Hauptwohnsitz muss in der Stadt Soest liegen.

#### 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 mit einem Grad der Behinderung ab 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

## 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 30.01.2023.**

### 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.

### 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, 12.01.2023 in der Zeit von 9.30 – 12.00 Uhr und 15.00 – 17.30 Uhr persönlich in der Geschäftsstelle und ab ca. 8.00 Uhr auf unserer Homepage.**

**Die Anmeldung für die Kinder-Schwimmkurse startet am Freitag, 13.01.2023, ab 8.00 Uhr online und in der Zeit von 9.30 – 12.00 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.

**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.

**Widerrufsrecht**

Wie und wann kann ich eine Kursanmeldung widerrufen?

Binnen vierzehn Tagen haben Sie das Recht, ohne Angabe von Gründen Ihre Anmeldung zu widerrufen. Sie erhalten das entsprechende Formular in der Geschäftsstelle.

**Haftung**

Die Stadt Soest – Volkshochschule – übernimmt keine Haftung bei Diebstahl, Beschädigungen, Verlusten und Verspätungen.

**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 Kursleitung 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 Weiterbildungsgesetzes 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 ein kompetenter Ansprechpartner 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**

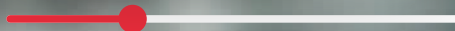
Hinsichtlich der Voraussetzungen für die Inanspruchnahme von Leistungen des Bildungs- und Teilhabepaketes wenden Sie sich bitte in Soest an die AG Soziales Probst-Nübel-Str. (Frau W. Deicke, Tel.: 02921 103-2217, [w.deicke@soest.de](mailto:w.deicke@soest.de)) und in den Zweigstellen an die jeweilige 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 und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot 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 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.

---

## **Ehrenamt: Grundlagen Ausländerrecht für Flüchtlingsspat/-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 nicht zu unterschätzende Rolle.

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

Für alle im Ehrenamt engagierten Flüchtlingshelfer/-innen kann es wertvoll sein, 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 Zugereiste verbessert und erleichtert sowie Verständnis geschaffen werden. Einen Einblick in dieses Themenfeld im Überblick vermittelt dieses Seminar.

Fabian Fischer  
Soest, VHS, Nötenstraße 29, Raum E4  
Sa., 11.02.2023, 9.30 - 16.15 Uhr  
gebührenfrei/9 Ustd.

---



## **Quo vadis, Türkei? Recep Erdogan und die Türkei vor den Wahlen 2023**

**15005**

Im Juni 2023 finden die Parlaments- und Präsidentschaftswahlen in der Türkei statt. Der umstrittene Präsident Erdogan hat bereits seine erneute Kandidatur bekannt gegeben und scheint erstmals einer geschlossenen Opposition aus bis zu sechs Parteien gegenüberzustehen, die ihm die Macht streitig machen könnten. Die Wahl wird nicht dabei nur über die künftige Ausrichtung der Türkei entscheiden, sondern auch überregional bedeutsam sein und das Verhältnis der Türkei zu ihren Nachbarstaaten, der EU und der NATO beeinflussen. Die Türkei leidet wirtschaftlich unter hoher Inflation und einer zunehmenden Spaltung in der Gesellschaft, Wahlbeobachter warnen zudem bereits jetzt vor Manipulationen in der Wählerfindung. Wie wird sich das Land entscheiden?

Die Dozentin ist Journalistin. Ihr erstes Buch «Generation Erdogan» wurde in Österreich zum Wissensbuch des Jahres nominiert, ihr zweites Buch «Erdogan: Die Biografie» wurde für den NDR-Sachbuchpreis nominiert.

Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Cigdem Akyol  
online

Di., 13.06.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
5,00 EUR/1 Ustd.

---

## **Inflation und Globalisierung von 1850 bis heute**

**12423**

Was ist der Motor für die Globalisierung? Welche Rolle spielen dabei Preisentwicklung, Warenverknappung und Inflation? Eine Antwort kann in der Analyse unseres kollektiven Verhaltens gegenüber Krisen liegen.

Mit den Hungersnöten ab 1840 über die Hyperinflation 1923, die Ölkrise der 1970er-Jahre, die Finanzkrise 2008/09 bis zur Coronakrise werden große wirtschaftliche Schockmomente identifiziert.

Und mit dem Ukrainekrieg und der Energiekrise bahnt sich bereits der nächste Schockmoment an. In dem Vortrag werden die prägenden Mechanismen analysiert.

Harold James ist Professor für Geschichte und internationale Politik an der Universität Princeton. Er zählt weltweit zu den renommiertesten Wirtschaftshistorikern der Gegenwart.

Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Prof. Dr. Harold James  
Online

So., 12.02.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
gebührenfrei

---

## Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland, 1945-1990

### 12422

Im Stall von 1990 erinnerte wenig an das dortige Geschehen vierzig Jahre zuvor.

Neue Tiere produzierten die begehrtesten Lebensmittel der Konsumgesellschaft, Fleisch, Milch und Eier, so günstig wie noch nie. Gleichzeitig verschwanden sie hinter die Kulissen des gesellschaftlichen Lebens.

In beiden deutschen Staaten sahen Agrarpolitik, Tierzucht, Tiermedizin, Agrarwissenschaft und die Bauern und Bäuerinnen vor Ort in einer Rationalisierung der Tierhaltung die vielversprechendste Möglichkeit, Anschluss an die Entwicklungen der Wohlstandsgesellschaft zu halten. Veronika Settele untersucht die Entwicklung der industrialisierten Massentierhaltung und zeigt dabei zugleich, warum sie trotz ihrer enormen ökonomischen Erfolge seit den 1970er Jahren Gegenstand einer kritischen Diskussion wurde.

Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Dr. Veronika Settele  
online

Mi., 08.02.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

---



## Kleiner wohnen - leben im Tiny House

### 12507

Mit steigenden Immobilien- und Rohstoffpreisen sowie unsicheren Zukunftsaussichten stieg die Nachfrage nach Kleinwohnformen wie den Tiny Houses stark an. Sie sind schnell gebaut, verbrauchen wenig Fläche, sind kostengünstiger als ein Einfamilienhaus und sehen auch toll aus. Doch was ist ein Tiny House genau, wo kann es hingestellt werden und wie lebt es sich tatsächlich in einem Tiny House?

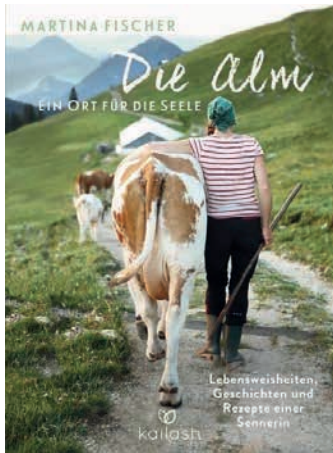
Auf diese Fragen gibt Larissa Pferdmenes, 2. Vorsitzende des Vereins Tiny Houses für Karlsruhe e.V., Antworten.

Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Larissa Pferdmenes  
online

Do., 04.05.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
5,00 EUR/1 Ustd.

---



## Auf der Alm und im Tal: mein Leben in zwei Welten

**15002**

Die stille Abgeschiedenheit des Berges, fernab vom hektischen Alltag im Tal: Das sind die Sommer von Martina Fischer. Von Almauftrieb bis Almbetrieb übernimmt sie die harte Arbeit einer Almerin, melkt Kühe, macht Butter und Käse, mistet den Stall aus, füttert die Tiere. So lebt sie im ursprünglichen Rhythmus der Jahreszeiten, den Gewalten der Natur ausgeliefert.

Doch einsam wird es auf der Alm nie. Ein enges Verhältnis zu den Tieren erfüllt ihr Leben auf eine ganz neue Weise und auch an interessanten Besuchern mangelt es nicht. In diesem Webinar lässt uns die inspirierend bodenständige Autorin Martina Fischer an ihrem Alltag, ihren Gedanken und Einsichten aus dem Leben auf der Alm teilhaben - und wie sie den Unterschied zum Leben im Winter in der „normalen“ Zivilisation wahrnimmt. Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Martina Fischer  
online

Mi., 22.02.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
5,00 EUR/1 Ustd.



## Von der alten zur neuen gesellschaftlichen Wahrnehmung der „Singlefrau“

**15003**

Fast jede zweite Ehe geht in die Brüche, die Zahl der Alleinerziehenden steigt stetig an, der Anteil der Einpersonenhaushalte liegt in Deutschland mittlerweile bei 42 Prozent - immer mehr Menschen leben dauerhaft allein. Trotz dieser gesellschaftlichen Realität wird gerade die Frau ohne Partner von manchen noch immer als „bemitleidenswerter Sonderfall“ betrachtet. Dabei haben sich der Alltag und das Selbstbewusstsein der Solistinnen längst berechtigterweise gewandelt. Einst als „Alte Jungfern“ oder „Egoistinnen“ geschmäht, waren alleinlebende Frauen seit jeher wichtige Pionierinnen der Moderne. Von der gebildeten „Junggesellin“ im 19. Jh. über das „Bürofräulein“ der Weimarer Republik und die ausgegrenzte „Ledige“ der 1950er Jahre bis zur „Singlefrau“ von heute: So wie die gesellschaftlichen Bedingungen sich nach und nach änderten, so verschob sich auch die Stellung der Solistin im Gesamtgefüge. Eine Neubewertung ihres Lebensmodells ist nicht nur überfällig, sondern bereits im Gang: Langsam, aber sicher wird sie als wichtige Akteurin der Gegenwart (an)erkannt.

So hat Katja Kullmann auch ihr Buch betitelt, in dem sie sich mit der gewandelten Wahrnehmung von alleinlebenden Frauen sehr inspirierend auseinandersetzt. Sie wird in diesem moderierten Vortrag auch kurze



Passagen aus ihrem Buch vorlesen.

Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Katja Kullmann  
online

Mi., 01.03.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
5,00 EUR/1 Ustd.

---

### **Hacking - wie digitale Angriffe ablaufen 15004**

Kaum eine Woche vergeht ohne Pressemeldung über digitale Angriffe auf IT-Systeme - mitunter mit drastischen Schäden und Folgen. Neben Unternehmen und staatlichen Akteuren werden häufig aber auch Privatpersonen zum Ziel. Wer sich effektiv schützen möchte, muss die Arbeitsweise von Hackern kennen. Um Zuhörer /-innen ganz ohne technische Vorkenntnisse zu sensibilisieren, zeigt dieser Vortrag typische Einfallstore für Hacker in Ihr Privatleben und veranschaulicht Angriffe, die im Alltag jeden von uns treffen könnten. Dabei werden Fragen beleuchtet wie: Kann ein Hacker mein Passwort knacken? Was ist überhaupt ein starkes Passwort? Wie können Daten sicher gelöscht werden? Moderne Suchmaschinen als Werkzeug für Hacker - sind auch meine Daten betroffen und wie kann ich mich davor schützen?

Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Davide Bove, Jonas Röckl  
online  
Mo., 03.04.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
5,00 EUR/1 Ustd.

---

### **Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft:**

**Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt?**

**12427**

Automatisiertes Fahren: Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Christoph v. Hugo wird in seinem Vortrag einen Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung – von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen – geben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutern. Anhand von ausgewählten Beispielen im Unternehmen Mercedes-Benz wird er darüber hinaus einen Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie künftige Systeme geben.

Christoph v. Hugo hat seit 2013 die Leitung der Aktiven Sicherheit bei Mercedes-Benz inne. Derzeit leitet er die Systementwicklung für die künftige Generation der Fahrerassistenzsysteme und des automatisierten Fahrens.

Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Christoph von Hugo  
online  
Di., 21.03.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

---





## Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege

12425

Roboter spielen in immer mehr gesellschaftlichen Bereichen eine Rolle, und das Zusammenwirken von Mensch und Maschine gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wie können wir den Menschen in den Mittelpunkt der Roboterentwicklung stellen?

Da Assistenzroboter eng mit Menschen interagieren werden, müssen sie mit ihnen bezüglich Größe und Gewicht, aber auch bezüglich Kraft und Geschwindigkeit kompatibel sein. Um die Sicherheit während der Interaktion mit Menschen zu gewährleisten, ist es unerlässlich, dass humanoide Roboter in Sekundenbruchteilen auf Kontakt oder Hindernisse reagieren. Sie müssen zudem menschliche Bewegungen und sich schnell verändernde Umgebungen in Echtzeit erfassen. Dies stellt die heutige Robotik vor gewaltige Herausforderungen sowohl bezüglich der Hardware und der Algorithmen-Entwicklung als auch bezüglich der Systemintegration.

Der Vortrag liefert eine Übersicht aktueller Robotik-Trends, angefangen bei der Leichtbauroboter-Technologie, bis hin zu biologisch inspirierten Systemen, die dem Wirkungskonzept menschlicher Muskeln nachempfunden sind.

Alin Albu-Schäffer ist seit 2012 Direktor am Institut für Robotik und Mechatronik im DLR (Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt). Zudem ist er Professor an der TU München, er leitet den Lehrstuhl für „Sensorbasierte robotische Systeme und intelligente Assistenzsysteme“ an der Fakultät für Informatik.

Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer

online

Di., 07.03.2023, 19.30 - 21.00 Uhr

gebührenfrei



### Wie wir die Welt sehen:

**Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien können**

15006

Nachrichten verfolgen uns immer und überall; im Radio, im TV und natürlich als Push-Nachricht auf dem Handy. Sie prägen unser Leben - viel mehr, als wir es ahnen. Nachrichten beeinflussen, wen wir wählen, wofür wir unser Geld ausgeben oder wie wir unsere Kinder erziehen. Sie bestimmen, wie wir uns schon beim Aufwachen fühlen und woberüber wir nachdenken, wenn wir abends ins Bett gehen.

Tägliche Krisenmeldungen drücken nicht nur die Stimmung, sie verzerren unseren Blick auf die Welt. Wie entkommen wir dieser Negativspirale? Indem wir Nachrichten anders konsumieren. Und indem wir anfangen, einander eine neue Art von Geschichten zu erzählen. Die Autorin zeigt in ihrem neuen Buch, warum es sich lohnt, einen gesünderen Umgang mit Nachrichten zu finden und wie es gelingt, die Welt im Alltag mit anderen Augen zu sehen.



Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Ronja von Wurmb-Seidel  
online

Mi., 14.06.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
5,00 EUR/1 Ustd.

---

## **Ist Geschichte gestaltbar?**

### **10065**

Die Idee, dass Menschen ihre Geschichte machen oder gestalten können, ist aus dem politischen Leben nicht verschwunden. Im Gegenteil scheint sie angesichts der akut gewordenen globalen Probleme wie dem Klimaschutz eine Art Wiedergeburt zu erleben.

»We are here to make history« – mit diesen Worten stimmte 2014 der damalige Generalsekretär der Vereinten Nationen, Ban Ki-moon, die Regierungsvertreter auf den Klimagipfel in New York ein. Nicht nur Regierungsvertreter/-innen und Politiker/-innen, auch Bürger/-innen und Aktivist/-innen erheben den Anspruch, Geschichte gestalten zu können. Aber die Vorstellung, dass menschliches Handeln sich nicht innerhalb einer vorgegebenen kosmischen Ordnung oder am Leitfaden einer göttlichen Vorsehung abspielt, ist verhältnismäßig jung: Sie ist ein Produkt der Aufklärung.

Kurt Bayertz lehrte bis 2017 praktische Philosophie an der Universität Münster.

Patrick Bahners ist Journalist im Feuilleton der FAZ.

Prof. Kurt Bayertz, Patrick Bahners

Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Mo., 30.01.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

---

## **Die Machtergreifung Hitlers**

### **10001**

Wie konnte aus einem mittellosen Postkartenmaler ein Diktator werden, der die ganze Welt in den Abgrund zog? Welche psychischen Prägungen und gesellschaftlichen Bedingungen schufen die Voraussetzung für eine derartige ‚Karriere‘? Mit Hilfe zahlreicher historischer Filmdokumente und psychologischer Interpretationen (u.a. Fromm, Freud, Hafner) wollen wir versuchen uns ein Bild vom Menschen Hitler und seiner Zeit zu machen, um seinen beispiellosen, zweifelhaften Aufstieg zu verstehen.

Dr. Torsten Reters

Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29

Di., 21.03.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
9,00 EUR/3 Ustd.

---

## **Tagesexkursion -**

### **Gedenkstätte Stalag 326**

**(VI K) Senne - in Schloß Holte-Stukenbrock**

### **15001**

Bei seinem Besuch am 6. Mai 2015 auf dem Ehrenfriedhof der Gedenkstätte Stalag 326 sagte der damalige Bundespräsident Joachim Gauck, dass das „grauenhafte Schicksal der sowjetischen Kriegsgefangenen in Deutschland nie angemessen ins Bewusstsein gekommen“ sei und dass darüber bis heute ein „Erinnerungsschatten“ liege. Durch die Soester Gedenkstätte „Französische Kapelle“ haben wir in Soest viel über das Schicksal der überwiegend französischen Kriegsgefangenen erfahren können. Aber über die mehr als 5 Millionen Kriegsgefangenen, die aus allen Völkern der damaligen Sowjetunion stammten (Russen, Ukrainer, Weißrussen, Kirgisen usw.) ist nicht sehr viel bekannt. Mehr als die Hälfte von ihnen verloren ihr Leben durch Verhungern, Arbeiterschöpfung, Krankheiten und willkür-





liche Ermordung. Ungefähr 310.000 Kriegsgefangene durchliefen das Stammlager in Stukenbrock, Zehntausende von ihnen wurden dort begraben. Bei Führungen durch die Dauerausstellung, einer Filmvorführung und beim Besuch des Ehrenfriedhofes gewinnen die Teilnehmer einen Eindruck von einem der größten Kriegsverbrechen des Zweiten Weltkriegs. Anschließend gibt eine Mittagspause in der Nähe von Schloß Holte Gelegenheit, die Eindrücke zu „verarbeiten“ und weiter darüber zu reden. Wichtiger Hinweis: Da sich die Gedenkstätte auf dem Gelände einer Polizeischule befindet, ist es zwingend erforderlich, dass alle Besucher einen Personalausweis vorzeigen können!

Diese Exkursion ist eine Kooperationsveranstaltung vom Verein für Geschichte und Heimatpflege Soest e. V. und der VHS Soest. Leitung: Dr. Wolfgang Stelbrink, Günter Kükenshoner M. A. und Christiane Rittmeier. Anmeldungen bitte ausschließlich bei der VHS.

Heimat- und Geschichtsverein Soest,  
Treffpunkt Stadthalle Parkplatz  
Sa., 22.04.2023, 9.30 - 17.00 Uhr  
35,00 EUR/10 Ustd.

---

## Ist meine Strom- und Gasabrechnung richtig?

**Online- Vortrag in Kooperation  
mit der Verbraucherzentrale NRW  
10012**

Es ist wieder so weit: Viele Menschen erhalten Ihre Jahresabrechnungen für Strom und Gas. Aufgrund der Energiepreiskrise ist dieses Mal aber vieles anders als die Jahre zuvor. Schnell stellt sich die Frage, ob der Verbrauch, die Abschläge und die Nachzahlungsbeträge überhaupt stimmen. Eine Überprüfung ist dabei aber häufig gar nicht so einfach, da die Abrechnungen oft kompliziert sind. In diesem Onlineseminar erklärt Holger Okken von der Verbraucherzentrale NRW wie man seine Abrechnungen selbst überprüfen kann und wo es häufig zu Fehlern kommt. Im Anschluss an einen kurzen Vortrag bleibt Zeit für Fragen der Teilnehmenden.

Hinweis: Individuelle rechtliche Beratungen können an diesem Termin nicht vorgenommen werden.

Verbraucherzentrale NRW  
online  
Mi., 22.02.2023, 18.00-19.30 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

---

Auch für die kostenfreien  
Angebote ist eine  
Anmeldung erforderlich!

## **Impro-ART: Theaterspielen macht „selbst bewusst“**

**10052**

Sie suchen nach neuen Wegen, um mehr Freude und Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen? Durch wiederholtes Spielen werden Sie bald spüren, wie Ihr Selbstbewusstsein wächst. Lernen Sie so starke Gefühle in den Griff zu bekommen, mit denen Sie sich bisher blockiert haben. Wenn Sie wissen möchten, was Persönlichkeitsentwicklung mit Improvisations-Theater zu tun hat und Sie sich auf spielerische Weise neu entdecken wollen, dann ist dieser Improtheater-Kurs genau der richtige für Sie.

Werden Sie zum/zur Regisseur/-in Ihres eigenen Lebens und entscheiden Sie selbst, welche Rolle Sie künftig spielen wollen.

Walter Hönig

Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D1

5x mittwochs, ab 22.02.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

60,00 EUR/15 Ustd.

---

## **Das Geheimnis innerer Stärke**

**10057**

In der Positiven Psychologie geht man davon aus, dass Sinnhaftigkeit ein wichtiger Schritt zu einem glücklichen und erfüllten Leben ist. Dabei geht es nicht um „den einen Sinn“ des Lebens, der für alle gültig ist, sondern es geht darum, sein Leben an seinen ganz persönlichen Werten orientiert zu gestalten.

In diesem 2-teiligen Workshop finden Sie nicht nur heraus, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie gut können, sondern Sie lernen auch Veränderung als Lebensprinzip zu akzeptieren, eine optimistischere Grundhaltung einzunehmen und lösungsorientiert zu denken. Zum Abschluss können Sie dann auch noch alle gewonnenen Erkenntnisse aus den Workshops mit Hilfe eines auf Acht-

samkeit basierten Motivations-Trainings in aller Ruhe vertiefen. Wenn Sie sich in Zukunft dann Schritt für Schritt realistische und erreichbare Ziele setzen, fördern Sie nicht nur Ihre Selbstwirksamkeit, sondern steigern auch Ihre Lebenszufriedenheit nachhaltig.

Walter Hönig

Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3

Di., 09.05.2023, 18.30 - 21.30 Uhr

Di., 16.05.2023, 18.30 - 21.30 Uhr

32,00 EUR/8 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 Aufnahmebereich 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-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 3  
9x dienstags, ab 31.01.2023, 14.00 - 15.30 Uhr  
52,20 EUR/18 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, Gebäude Kükkelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Mi., 15.03.2023, 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, Gebäude Kükkelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Do., 16.03.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
18,50 EUR/3 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 über Zoom, bequem vom Sofa aus, gerne mit der ganzen Familie, mit Gelegenheit für individuelle Fragen.

Für alle, die

- darüber nachdenken, sich 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, Christina Sondermann  
Zoom

Do. und Do., ab 09.03.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
40,00 EUR/8 Ustd.

---



## JUNGE VHS – Kurse für Kinder und Jugendliche



### Multinationales Jugendcamp 2023 11950

Das diesjährige multinationale Jugendcamp mit ca. 60 Jugendlichen im Alter von 14 - 18 Jahren aus Litauen, Polen, der Ukraine und Soest steht unter dem Motto „Climate Action for our common future - be a change-maker!“ - Klimaschutz für unsere Zukunft“. Die Jugendlichen aus den vier Nationen arbeiten in Workshops, Seminaren und Exkursionen zusammen.

Gemeinsame Freizeitaktionen stehen natürlich auch auf dem Programm.

Das Projekt ist kofinanziert durch Erasmus +. Für die Jugendlichen besteht die Möglichkeit, den international anerkannten Youthpass zu erwerben.

Die Campsprache ist Englisch.

Unterbringung, Verpflegung, Versicherung und das Programm im Jugendcamp werden organisiert.

Interessierte können sich bei der VHS, Jennifer Bubolz, Tel.: 02921-103 1302 oder der Abt. Jugend und Soziales, Elke Schmücker, Tel.: 02921-103 2345 melden. Die Auswahl der Teilnehmenden und die verbindliche Anmeldung erfolgen nach dem ersten Vorbereitungsseminar.

Anmeldebeginn ist am Montag, 17.04.2023.

Soest, Jugendherberge  
28.07. – 04.08.2023,  
ganztäglich mit Übernachtung  
100,00 EUR

### Kreativangebote

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

82015

In jedem Kind steckt das Bedürfnis zu kritisieren, 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 01.02.2023,  
16.00 - 17.30 Uhr  
57,20 EUR/22 Ustd.



## **NEU: Den Geheimnissen des Glücks auf der Spur- für Kinder von 8-11 Jahren**

**81000**

In diesem Kurs begeben wir uns gemeinsam auf die Suche nach den Geheimnissen des Glücks.

Die Kinder entdecken ihre inneren Ressourcen, sie finden zurück zu einem positiven Selbstbild und dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten: den Grundlagen für ein gesundes Selbstwertgefühl!

Gemeinsam lernen wir Achtsamkeits- und Atemübungen kennen, finden einen gesunden Umgang mit Stress und Herausforderungen des Alltags und begeben uns auf Traumreisen. Wir erforschen unsere Gefühle und üben, unseren Fokus auf das Positive zu richten. Dabei finden die Kinder mehr und mehr zu einer inneren Ruhe.

Dies stärkt nicht nur das Wohlbefinden, sondern fördert ebenso Resilienz, Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und stärkt das Immunsystem.

Die Kursstunden stellen eine bunte Mischung aus Achtsamkeits- und Bewegungsübungen, Geschichten, kreativen Arbeiten, Gesprächen, Entspannungs- und Aktivierungseinheiten dar und nicht zuletzt: ganz viel Spaß!

Carina Höfer  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
8x dienstags, ab 31.01.2023, 15.30 - 17.00 Uhr  
54,45 EUR/16 Ustd.

## **NEU: Wochenendkurs - Den Geheimnissen des Glücks auf der Spur- für Kinder von 8-11 Jahren**

**81001**

In diesem Wochenendkurs begeben wir uns gemeinsam auf die Suche nach den Geheimnissen des Glücks.

Der Workshop stellt eine bunte Mischung aus Achtsamkeits- und Bewegungsübungen, Geschichten, kreativen Arbeiten, Gesprächen, Entspannungs- und Aktivierungseinheiten dar und nicht zuletzt: ganz viel Spaß!

Carina Höfer  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
Sa., 13.05.2023, 10.00 - 14.00 Uhr  
17,02 EUR/5 Ustd.

---

## **Babysitterkurs für Jugendliche**

**81880**

Wie werde ich Babysitter/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; ev. Familienzentrum Talitha Kumi,  
Hamburger Str. 5  
Fr., 12.05.2023, 17.00 - 19.15 Uhr  
Sa., 13.05.2023, 9.30 - 14.00 Uhr  
26,40 EUR/9 Ustd.



## Ferienangebote

### Tastschreiben kompakt für Kinder von 9-14 Jahren

**85000**

Siehe Kapitel Neue Medien S. 111

Bianca Westphal  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
Di., 11.04.2023 bis Fr., 14.04.2023, jeweils  
11.00 - 12.30 Uhr  
20,77 EUR/8 Ustd.



### Osterbasteln für Kinder von 5-13 Jahren (Kurs 1)

**82004**

Selbsthergestellte Osterdekorationen oder -geschenke 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 in Höhe von 9,00 EUR sind an die Dozentin zu entrichten.

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31  
Sa., 25.03.2023, 10.00-12.15 Uhr  
8,02 EUR/3 Ustd.

### Osterbasteln für Kinder von 5-13 Jahren (Kurs 2)

**82005**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31  
Sa., 25.03.2023, 12.30-14.45 Uhr  
8,02 EUR/3 Ustd.

### Osterbasteln für Kinder von 5-13 Jahren (Kurs 3)

**82006**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31  
Sa., 25.03.2023, 15.00-17.15 Uhr  
8,02 EUR/3 Ustd.

### Bastelkurs für Kinder von 5 - 13 Jahren in den Osterferien

**82012**

In diesem Kurs stehen Ihrem Kind mehrere Mal- oder Bastelvorschläge zur Auswahl. Bitte Malkittel oder altes T-Shirt mitbringen. Materialkosten in Höhe von 30,00 EUR sind an die Dozentin zu entrichten.

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31  
Mo., 03.04.2023 bis Do., 06.04.2023,  
jeweils 14.30-16.00 Uhr  
17,41 EUR/8 Ustd.

Bitte geben Sie Ihrem Kind zu den Mal- und Bastelkursen einen Malkittel oder ein altes T-Shirt mit.



## Sommerferien

### 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 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 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 (15-20 EUR) und sind an die Dozentin zu entrichten.

Höchsteilnehmendenzahl: 6

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Mo., 26.06.2023, 9.30 - 11.45 Uhr  
Di., 27.06.2023, 9.30 - 11.45 Uhr  
Mi., 28.06.2023, 9.30 - 11.45 Uhr  
30,63 EUR/9 Ustd.

### Nähen lernen für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren (Kurs 2)

**82002**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Mo., 26.06.2023, 12.30-14.45 Uhr  
Di., 27.06.2023, 12.30- 14.45 Uhr  
Mi., 28.06.2023, 12.30-14.45 Uhr  
30,63 EUR/9 Ustd.

### Nähen lernen für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren (Kurs 3)

**82003**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Mo., 26.06.2023, 15.30-17.45 Uhr  
Di., 27.06.2023, 15.30 - 17.45 Uhr  
Mi., 28.06.2023, 15.30 - 17.45 Uhr  
30,63 EUR/9 Ustd.



### Nähen lernen für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren (Kurs 4)

**82009**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Mo., 24.07.2023, 9.30 - 11.45 Uhr  
Di., 25.07.2023, 9.30 - 11.45 Uhr  
Mi., 26.07.2023, 9.30 - 11.45 Uhr  
30,63 EUR/9 Ustd.

### Nähen lernen für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren (Kurs 5)

**82010**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Mo., 24.07.2023, 12.30-14.45 Uhr  
Di., 25.07.2023, 12.30 -14.45 Uhr  
Mi., 26.07.2023, 12.30-14.45 Uhr  
30,63 EUR/9 Ustd.





## Nähen lernen für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren (Kurs 6)

**82011**

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Mo., 24.07.2023, 15.30-17.45 Uhr  
Di., 25.07.2023, 15.30 -17.45 Uhr  
Mi., 26.07.2023, 15.30 -17.45 Uhr  
30,63 EUR/9 Ustd.

## Bastelkurs für Kinder von 5-13 Jahren

**82007**

„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, u.s.w.. Materialkosten in Höhe von 30,00 EUR sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Bitte Malkittel oder ein altes T-Shirt mitbringen.

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon, Müllingser Weg 31  
Mo., 03.07.2023 bis Do., 06.07.2023, jeweils  
14.30-16.00 Uhr  
17,41 EUR/8 Ustd.



## 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

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Sekundarschule, Pavillon,  
Müllingser Weg 31  
Wenden Sie sich gern an uns - telefonisch,  
persönlich oder per E-Mail!  
103,50 EUR/3 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

## Kochkurse für Kinder und Jugendliche



### Nudeln machen glücklich

**83030**

Nudeln machen glücklich!  
Immer nur Nudeln mit Ketchup ist doch langweilig.

Wir kochen verschiedene Nudeln und leckere Soßen.

Nudelteig selber machen? Kein Problem!  
Auch das schafft Ihr nach diesem Nachmittag.

Bringt etwas zu trinken, eine Schürze oder altes T-Shirt und eine Dose für Reste mit.

Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 12,00 EUR und ist direkt vor Ort zu zahlen.

Sandra Mertin

Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92

Sa., 18.02.2023, 13.00 - 16.00 Uhr  
13,40 EUR/4 Ustd.

### Backen zu Ostern macht Spaß!

**83031**

Zum Osterfest backen wir süße Küken, kleine Osterkränze, ein Osterlamm und Osterhasenkekse aus Mürbeteig.

Bringt etwas zu trinken, eine Schürze oder altes T-Shirt und eine Dose für Reste mit.

Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 EUR und ist direkt vor Ort zu zahlen.

Sandra Mertin

Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92

Sa., 25.03.2023, 13.00 - 16.00 Uhr  
13,40 EUR/4 Ustd.





## Kochen wie im Märchen: Von Schneewitchen bis Aschenputtel

**83032**

Wenn es wieder mal an der Haustür klopft, dann ist das nicht immer unbedingt der Lieferdienst, der das bestellte Essen bringt. Manchmal ist es auch der böse Wolf, und die Mahlzeit, die verschlungen werden will, ist man selbst. Zumindest, wenn man sich nicht rechtzeitig in der Pendeluhr versteckt, wie das siebte, das jüngste Geißlein in Grimms Märchen „Der Wolf und die sieben jungen Geißlein“.

Keine Angst ... kein Rehbraten kommt auf den Tisch, auch der Froschkönig landet nicht als Delikatesse auf dem Teller, und die Bremer Stadtmusikanten werden sowieso unter keinen Umständen verspeist. Bringt etwas zu trinken, eine Schürze oder altes T-Shirt und eine Dose für Reste mit. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 12,00 EUR und ist direkt vor Ort zu zahlen.

Sandra Mertin  
Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92  
Sa., 22.04.2023, 13.00 - 16.00 Uhr  
13,40 EUR/4 Ustd.



## Bunte Sommerküche

**83033**

Kochen so leicht wie der Sommer: Quarkspeisen, Obstspieße, leckerer bunter Salat und leichte Hähnchen-Spieße und vieles mehr.

Bringt etwas zu trinken, eine Schürze oder altes T-Shirt und eine Dose für Reste mit. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 12,00 EUR und ist direkt vor Ort zu zahlen.

Sandra Mertin  
Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92  
Sa., 03.06.2023, 13.00 - 16.00 Uhr  
13,40 EUR/4 Ustd.

## 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 Teilnehmendenzahl beträgt 10 Kinder im Alter von 8-12 Jahren. Die Lebensmittelumlage wird zusätzlich an die Dozentin entrichtet.

Sandra Mertin  
Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92  
15.00 - 18.00 Uhr  
Termin auf Anfrage  
129,38 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 gerne mitgebracht werden, Geschwisterkinder über einem Jahr melden Sie bitte als zusätzliche Person an.

Alwina Hollmann  
Soest, Johannes-Grundschule,  
Hamburger Str. 29, Turnhalle  
15x mittwochs, ab 01.02.2023,  
15.45 - 16.45 Uhr  
43,53 EUR/20 Ustd.

### Eltern-Kind-Turnen - für Kinder von 1,5 - 3,5 Jahren

**83015**

Alwina Hollmann  
Soest, Christian-Rohlf's-Realschule,  
Paradieser Weg 20, Gymnastikhalle  
15x donnerstags, ab 02.02.2023,  
15.30 - 16.15 Uhr  
32,65 EUR/15 Ustd.

### Eltern-Kind-Turnen - für Kinder von 1,5 - 3,5 Jahren

**83016**

Alwina Hollmann  
Soest, Christian-Rohlf's-Realschule,  
Paradieser Weg 20, Gymnastikhalle  
15x donnerstags, ab 02.02.2023,  
16.15 - 17.00 Uhr  
32,65 EUR/15 Ustd.

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



## Hoppla; Jetzt komme ich

### Entwicklungsfördernde Bewegungsangebote für Kinder von 4-6 Jahren

**83101**

Kinder wollen und müssen sich bewegen. So erobern sie sich Schritt für Schritt ihre Umwelt, bauen soziale Kontakte auf und machen wichtige Erfahrungen über sich und ihren Körper. Sind in den ersten Lebensjahren die Bewegungserfahrungen eingeschränkt, fehlen dem Kind wichtige Entwicklungsanreize. Durch gezielte Bewegungsangebote, wie z.B. Gleichgewichtsübungen und Körpererfahrungen soll dem entgegengewirkt werden. Der Spaß an der Bewegung, das Erleben, die Motivation der Kinder, etwas Neues auszuprobieren und die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern, stehen im Mittelpunkt dieses Bewegungsangebotes.

Angelika Jablonski  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
11x donnerstags, ab 02.02.2023,  
16.15 - 17.00 Uhr  
24,32 EUR/11 Ustd.

---

## Schwimmkurse



**WICHTIG:** Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung für die Schwimmkurse am Freitag, 13.01.2023 ab 08.00 Uhr startet. Melden Sie sich nach Möglichkeit über die Homepage an.

### Schwimmkurs: Bronze

**83003**

Die Kinder vertiefen ihre Grundkenntnisse. Stil und Koordination werden gefördert. Ziel des Kurses ist die Erlangung des Bronzeabzeichens. Voraussetzung ist das Seepferdchenabzeichen.

Sarah Van den Eynden  
Soest; Sekundarschule, Lehrschwimmbecken;  
Troyesweg 4  
16x mittwochs, ab 01.02.2023,  
16.15 - 17.00 Uhr  
34,88 EUR/16 Ustd.

---



## **Schwimmkurs: Bronze/Silber**

### **83008**

Die Kinder vertiefen ihre Grundkenntnisse. Stil und Koordination werden gefördert. Ziel des Kurses ist die Erlangung des Bronze- oder Silberabzeichens. Voraussetzung ist das Seepferdchen- oder Bronzeabzeichen.

Marie Hammerl, Michaela Krämer  
Soest, Wiese-Grundschule, Im Tabrock 18,  
Lehrschwimmbecken  
16x mittwochs, ab 01.02.2023,  
17.30 - 18.15 Uhr  
34,88 EUR/16 Ustd.

---

## **Schwimmkurs: Gold**

### **83009**

Die Kinder vertiefen das Erlernte zur Vorbereitung auf das Goldabzeichen. Voraussetzung ist das Silberabzeichen.

Marie Hammerl, Michaela Krämer  
Soest, Wiese-Grundschule, Im Tabrock 18,  
Lehrschwimmbecken  
16x mittwochs, ab 01.02.2023,  
18.15 - 19.00 Uhr  
34,88 EUR/16 Ustd.

---





## 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'. The circle is positioned in the bottom right corner of the page.

## 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(r) 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.







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

### 12000

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Die Corona-Pandemie und der Krieg in der Ukraine haben deutlich gemacht, wie anfällig unser Leben gegenüber äußeren Einwirkungen ist und was das für unseren Alltag bedeuten kann. Dass die Auswirkungen des Klimawandels auch Deutschland betreffen, merken wir immer deutlicher: vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren, Starkniederschlagsereignisse oder durch den steigenden Meeresspiegel.

Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürger/-innen, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können. Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs „klimafit“. An sechs Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klima-

wandel vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz, ermöglicht das gemeinsame Einsparen von CO<sub>2</sub> und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur/-innen in der Kommune zu vernetzen.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom BMWK im Rahmen der Nationalen Klimainitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

### Themen der sechs Kursabende:

**15.03.2023, 18.00-21.00 Uhr:**

Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung

**29.03.2023, 18.00-21.00 Uhr:**

Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene

**26.04.2023, 18.00-20.00 Uhr:**

Expertendialog mit führenden Klimafor-  
scher/-innen (online)

**10.05.2023, 18.00-21.00 Uhr:**

Regionale Folgen des Klimawandels und  
was kann ich selbst tun?

**24.05.2023, 18.00-19.30 Uhr:**

Expertentipps zu Energie, Mobilität und Er-  
nährung (online)

**14.06.2023, 18.00-21.00 Uhr:**

Den Klimawandel gemeinsam anpacken.  
Zertifikatsverleihung

Boris Langerbein

Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4

6x mittwochs, ab 15.03.2023,

20,00 EUR/21 Ustd.



## **Energiesparen im Alltag**

**Online- Vortrag in Kooperation mit der Ver-  
braucherzentrale NRW**

**10013**

Die Energiepreise sind stark gestiegen.  
Deshalb lohnt es sich noch mehr, selbst  
Energie zu sparen und damit die Kosten zu  
senken. Die gute Nachricht: Um Energie zu  
sparen, muss man keinesfalls hohen Auf-  
wand betreiben oder größere Investitionen  
tätigen. Schon kleine Änderungen im All-  
tag können eine große Wirkung zeigen. Im  
Online-Seminar gibt Energierechtsberater  
Holger Okken von der Verbraucherzentrale  
NRW viele wertvolle Tipps. Im Anschluss  
an einen kurzen Vortrag bleibt Zeit für Fra-  
gen der Teilnehmenden.

Verbraucherzentrale NRW  
online

Mi., 22.03.2023, 18.00-19.30 Uhr

gebührenfrei/2 Ustd.



## **Reihe Nachhaltiger Konsum: Schreinern und Nähen**

**12005**

Man schont am besten Ressourcen, indem  
man sie nicht verbraucht!

Öfter mal etwas reparieren oder gebraucht  
kaufen ist besser als wegwerfen und neu  
anschaffen.

Es spart wertvolle Rohstoffe und kann  
auch noch Spaß machen.

Das Sozialkaufhaus der SEN Soest (Rüm-  
pelstilzchen) und die VHS bieten einen  
Aktionstag in der Werkstatt des Sozialkauf-  
hauses an.

Hier können Sie in der Schreinerwerkstatt  
Kleimöbel, Stühle oder andere kleinere  
Einrichtungsgegenstände reparieren. Ein  
erfahrener Schreiner steht Ihnen zur Seite.  
Es steht auch eine Nähwerkstatt zur Ver-  
fügung. Eine erfahrene Schneiderin zeigt  
Ihnen „Alltagsnähen“ und Sie können auch  
selbst Hand anlegen.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der  
Reihe „Nachhaltiger Konsum“ in Koopera-  
tion mit dem Landschaftsinformationszent-  
rum Mönhensee e.V. statt.

Anfragen können Sie vorab per Mail an  
arnold.hinzmann@sen-ev.de senden.

Hier können Sie klären, ob die notwendi-  
gen Materialien vorhanden sind oder mit-  
gebracht werden müssen.

Andrea Feldmann

Soest; SEN e.V. Soester EntwicklungsNetz,

Lange Wende 20

Sa., 18.02.2023, 10.00-14.00 Uhr

gebührenfrei/5 Ustd.



Auch für die kostenfreien  
Angebote ist eine  
Anmeldung erforderlich!



### **Reihe Nachhaltiger Konsum: Exkursion zum Gemüsebaubetrieb Gärtnerhof Röllingsen**

**12006**

Die Veranstaltung auf dem Gärtnerhof soll Einblicke in die Anbau- und Vermarktungsmethoden dieses Betriebes geben. Ferner werden die Parallelen des regionalen Anbaus und der traditionellen Landwirtschaft im Globalen Süden exemplarisch aufgezeigt. Die Beispiele veranschaulichen die Wechselwirkungen zwischen dem Konsumverhalten im Norden und deren Auswirkungen in Ländern des Südens. Die Veranstaltung will die Möglichkeit zum Perspektivwechsel geben und Ideen für mögliche Handlungsoptionen anbieten. Unterschiedliche Methoden, wie praktische Übungen, Diskussionen, Kleingruppenarbeiten kommen zum Tragen.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Reihe „Nachhaltiger Konsum“ in Kooperation mit dem Landschaftsinformationszentrum Möhnesee e.V. statt.

Eigene Anfahrt- 59494 Soest, Am Eichkamp 3

Angelika Haneball  
Soest, Hofgut Röllingsen, Am Eichkamp 3  
Sa., 06.05.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
gebührenfrei/8 Ustd.



### **Von der Stallhaltung zur Premium-Haltung**

**1000716**

Interessiert es Sie, wie das Tier gelebt hat, von dem Ihr Sonntagsbraten stammt? Immer mehr Konsumierenden ist es nicht mehr egal, wie die Tiere aufwachsen, wie sie gehalten und unter welchen Umständen sie gemästet werden. Es gibt bei den großen deutschen Supermarktketten seit 2019 ein einheitliches Siegel auf den Verkaufsverpackungen, um über die Haltungsbedingungen der Schlachttiere zu informieren. Noch kommt 90 % des in Deutschland verkauften Frischfleischs aus der Haltungsfom 1 = Stallhaltung. Dadurch wird der gesetzliche Mindeststandard erfüllt. Wir besuchen zwei Familienbetriebe, die zeigen, dass es auch anders geht. Wir beginnen auf Hof Spellerberg in Heppen (Bad Sassendorf, Lindenweg 2), wo die Ferkel geboren und aufgezogen werden und fahren danach 3 km zum Hof Albersmeier (Lippetal, Hüttinghauser Weg 10), dort werden diese Ferkel dann als Schweine gemästet. Als Resultat aus dieser Haltungsform erhält das Fleisch das bestmögliche Gütesiegel 4 = Premium.

Marianne Albersmeier, Klaus Albersmeier,  
Christine Spellerberg  
Hof Spellerberg, Bad Sassendorf, Lindenweg 2  
Sa., 29.04.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
gebührenfrei/4 Ustd.



## **Wildbienen-Vielfalt schützen: Nisthilfen so bauen wie die Wildbienen sie brauchen - Familienworkshop**

**12100**

Es gibt in Deutschland etwa 585 Wildbienenarten. Anders als Honigbienen leben die meisten Wildbienen als Einzelgängerinnen und sind aufgrund ihres Körperbaus, ihres Nistverhaltens und in ihrem Lebenszyklus abhängig von bestimmten gebietsheimischen Pflanzenarten. Wichtig für uns Menschen ist ihre Bestäubungsleistung an unseren Nahrungspflanzen, doch ca. 60% der Wildbienen gelten bei uns als gefährdet. Ihren Bedürfnissen entsprechende Nisthilfen kompensieren zum Teil die verlorengegangenen Lebensräume. Der BUND Soest/Welver vermittelt in diesem Kurs interessantes Grundwissen über die Vielfalt

der Wildbienenarten und das Know-how für geeignete Nisthilfen. Die Teilnehmenden bauen im Kurs ihre Nisthilfen selbst, so dass die Wildbienen sie als Brutablage annehmen können.

Geeignetes Material stellt der BUND.

Akkuschrauber mit verschiedenen Holzbohrern der Größe von 2 bis 9 mm können gern mitgebracht werden

Die Veranstaltung wird gefördert von der Geschäftsstelle Klimaschutz und ist kostenfrei. Für Materialkosten fallen ca. 5,00 EUR an, die am Nachmittag vor Ort eingesammelt werden.

BUND Ortsgruppe Soest/Welver  
Naturoase, Freiluftklassenzimmer,  
Am Kulturhaus Alter Schlachthof  
Sa., 29.04.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
gebührenfrei/4 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 Dozenten zu erwerben.

Michael Pawlas  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Mi., 01.03.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Mi., 08.03.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
21,00 EUR/6 Ustd.



### **Tipps zur Gartengestaltung Gärten kreativ und klimafreundlich planen 1210717**

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Michael Pawlas  
Möhnesee-Körbecke; Haus des Gastes, Kür-  
biker Str. 1  
Do., 09.03.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Do., 16.03.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
21,00 EUR/6 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. Die Kursleitung erläutert im ersten Teil der Reihe theoretische Grundlagen zum Thema Gartengestaltung. Der Samstag-Termin findet im hauseigenen Garten der Kursleitung statt und bietet viel Raum zur Besichtigung, Inspiration, Diskussion und eigenem praktischen Tun.

Helmut Hötling  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
Mi., 19.04.2023, 19.00- 20.30 Uhr  
Sa., 22.04.2023, 15.00-18.00 Uhr  
gebührenfrei/6 Ustd.



### **Ökologischer Garten - meine grüne Oase 1001516**

Sie haben einen naturnahen Garten oder möchten Ihren Garten naturnah gestalten? Das kann ein bunter, wilder Familiengarten sein oder ein strukturierter Nutzgarten oder eine Mixtur aus allem. Wichtig ist, dass ein vielfältiges Nahrungsangebot für Tiere vorhanden ist und möglichst abwechslungsreiche Strukturen Nischen für Flora und Fauna schaffen.

In zwei Terminen soll der naturnahe, ökologisch angelegte Garten im Mittelpunkt stehen. Im Sommer 2022 gab es in der Gemeinde Lippetal den Wettbewerb „Ökologischer Garten“. Wir besichtigen zwei der Sienergärten und bieten einen Meinungsaustausch mit weiteren Gartenfreunden an. Treffpunkt des ersten Termins ist das Heimathaus in Oestinghausen, anschließend besteht die Möglichkeit, den Sienergarten in der Kategorie „Mittelgroße Gärten“ zu besichtigen. In Oestinghausen nahe der stark befahrenen B475 liegt diese grüne Oase versteckt. Die Jury überzeugte die zahlreichen kleinen Strukturen, die verschiedenste Lebensräume schaffen und der stimmige Gesamteindruck.

Beim zweiten Termin ist ein Besuch des Sienergartens in der Kategorie „Große Gärten“ vorgesehen. Da gibt es einen naturnah gestalteten Teich, einen Wildblumensaum, Totholzhaufen, Trockenmauern und Kopfbäume zu entdecken. Beete mit Gemüse, Obst und Kräutern wechseln sich mit Staudenbereichen ab. Durch Fassadenbegrünungen und geschickte Bepflanzungen fügen sich die Gebäude harmonisch ein.

Volker Schenkel, Gerd Stepke  
Heimathaus Oestinghausen, An der Kirche 9  
2x samstags, 25.03.2023 und 03.06.2023,  
14.30 - 16.00 Uhr  
gebührenfrei/4 Ustd.



## **Erkundungsgang: Der Wald im Wandel und die nachhaltige Bewirtschaftung des Waldes**

**1220717**

Der Rundgang stellt anschaulich die Bedeutung des Waldes und die nachhaltige Wirtschaftsweise vor. Gibt es inzwischen neue Erkenntnisse?

Es erwartet uns ein interessanter Waldspaziergang.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Hubert Schümmer  
Möhnesee; Torhaus Möhnesee,  
Arnsberger Str. 4,  
Parkplatz (Am Ende des Parkplatzes)  
Mi., 14.06.2023, 15.00 bis ca. 17.30 Uhr  
10,50 EUR



## **Einblick in die Natur- und Wildnispädagogik für Eltern/Erwachsene, die mit Kindern arbeiten und keine Vorkenntnisse haben**

**1000518**

In diesem Workshop geht es um die Fragen: Warum ist der Wald so wichtig? Welche Prinzipien gelten für die Wildnis-Pädagogik? 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., 03.06.2023, 10.30 - 18.00 Uhr  
34,00 EUR/10 Ustd.





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

**1000418**

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

Jasmin Roß  
Welver; Parkplatz vor der Bördehalle,  
Am Sportplatz 7  
Sa., 06.05.2023, 11.00 - 14.45 Uhr  
15,50 EUR/5 Ustd.

## Gestalten



## Drogerieartikel selber herstellen

**1210816**

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 selbstge-

machten Produkte, leeres Tetrapack.

Der Vortrag ist gebührenfrei, trotzdem ist aus organisatorischen Gründen eine Anmeldung erforderlich. Eine Umlage von 5 EUR für die Materialien wird vor Ort von den Teilnehmenden eingesammelt.

Tanja Langerbein  
Lippetal; Haus Biele; Hovestadt  
Mo., 06.03.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
gebührenfrei/2 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, VHS, Nötenstraße 29, Raum E4  
Sa., 22.04.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
So., 23.04.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
40,00 EUR/8 Ustd.



## Stricken und Häkeln - Sommermode selbstgemacht

**12200**

Dieser Kurs richtet sich an alle, Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, die in gut gelaunter Runde 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.

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

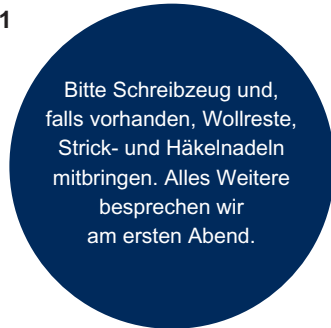
An den kommenden Abenden wollen wir dann unserer Vorfreude auf die wärmere Jahreszeit Ausdruck verleihen und Sommermode fertigen. Fortgeschrittene können gerne ein individuelles Kleidungsstück selbst entwerfen und in Handarbeit entstehen lassen.

Anke Altenhoff  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
10x dienstags, ab 18.04.2023,  
19.00 - 21.15 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.



## Schnupperkurs Stricken und Häkeln

**12201**



Anke Altenhoff  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
6x dienstags, ab 31.01.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
52,20 EUR



## 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.





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; Conrad von Soest Gymnasium;  
Raum E35  
5x freitags, ab 03.02.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
60,00 EUR/15 Ustd.



## Nähen und Zuschneiden I

**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.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Andrea Feldmann  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
Raum E35  
9x donnerstags, ab 02.02.2023,  
18.15 - 20.30 Uhr  
91,80 EUR/27 Ustd.



## Nähen und Zuschneiden II

**12204**

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Andrea Feldmann  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
Raum E35  
7x donnerstags, ab 20.04.2023,  
18.15 - 20.30 Uhr  
73,50 EUR/21 Ustd.

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.

## Sprachen

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



### Deutsch A2.2 - 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, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D1  
Mo. und Mi., ab 30.01.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
174,00 EUR/60 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  
14x donnerstags, ab 02.02.2023,  
10.45 - 12.15 Uhr  
81,20 EUR/28 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.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Bonnie Protheroe

Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4

12x donnerstags, ab 02.02.2023,

9.30 - 11.00 Uhr

84,00 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

15x donnerstags, ab 02.02.2023,

20.00 - 21.30 Uhr

87,00 EUR/30 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

15x montags, ab 30.01.2023, 19.30 - 21.00 Uhr

105,00 EUR/30 Ustd.



### Niederländisch Konversationskurs

#### 12401

Sie haben bereits Niederländischkenntnisse und möchten diese erweitern und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Mindestteilnehmendenzahl: 6

Maria De Schepper  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG;  
Raum 256  
13x dienstags, ab 31.01.2023, 18.15 - 19.45  
Uhr  
130,00 EUR/26 Ustd.

---

### Español para avanzados

#### 12420

En este curso tenemos la oportunidad de conversar en español, leer de actualidad o historias interesantes. Para ampliar el vocabulario y mejorar la pronunciación se utilizarán canciones típicas de la cultura latinoamericana o española.

Mindestteilnehmendenzahl: 6

Martín Guillermo Gallardo-Pérez  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG;  
Raum 246  
15x dienstags, ab 31.01.2023,  
19.00 - 20.30 Uhr  
150,00 EUR/30 Ustd.

---



## Digitale Angebote



### Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme

12421

Rund 25% der Weltbevölkerung leiden unter Hunger und Mangelernährung. Darüber hinaus wachsen die Probleme von Übergewicht und Adipositas, nicht nur in reichen, sondern zunehmend auch in ärmeren Ländern.

Im Vortrag werden historische Trends und zukünftige Herausforderungen der Ernährungssicherung vor dem Hintergrund planetarer Grenzen diskutiert.

Dabei werden auch aktuelle Krisen und deren Folgen für die Welternährung angesprochen.

Matin Qaim ist Professor für Agrarökonomie und Direktor am Zentrum für Entwicklungsforschung (ZEF) der Universität Bonn.

Prof. Dr. Martin Qaim

Zoom

Mo., 06.02.2023, 19.30 - 21.00 Uhr

Gebührenfrei



### Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck unseres digitalen Lebensstils

12505

Immer mehr Stunden nutzen wir täglich Smartphones, Computer oder andere digitale Geräte und konsumieren Online-dienste. Dabei sind wir uns nicht darüber bewusst, dass auch unser Digitalkonsum negative Umweltwirkungen hat. Während allgemein bekannt ist, dass Autofahren, Strom verbrauchen und Heizen klimaschädlich sind, bleiben uns die CO<sub>2</sub>-Emissionen des digitalen Lebensstils weitgehend verborgen. In diesem Webvortrag mit zahlreichen anschaulichen Praxisbeispielen gibt Dipl.-Ing. Jens Gröger von Öko-Institut e.V. einen Überblick darüber, wie der individuelle CO<sub>2</sub>-Fußabdruck berechnet wird, welche Beiträge digitale Geräte und Infrastrukturen dabei leisten und welche Ansatzpunkte es zum digitalen Klimaschutz gibt.

Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Dipl. Ing. Jens Gröger

online

Mi., 22.03.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

5,00 EUR/1 Ustd.



## Nachhaltige Fassaden- und Dachbegrünung

12506

Laut Prognosen der Vereinten Nationen werden im Jahr 2050 zwei Drittel der Weltbevölkerung in Städten leben. Die unaufhaltsame Urbanisierung hat Folgen: In den Städten werden rund 80 Prozent der weltweiten Energieressourcen verbraucht. Damit fallen hier auch die meisten CO<sub>2</sub>-Emissionen an.

Gleichzeitig sind die dort lebenden Menschen von steigenden Temperaturen durch dichte Bebauung sowie zunehmenden Verkehr betroffen. Zusätzlich verschärft durch die Klimakrise stellt sich die Frage nach einer zukunftsorientierten, nachhaltigen Entwicklung städtischer Flächen mit ihrer durchgehend hohen Inanspruchnahme.

Die Stadt der Zukunft muss deshalb ihre Flächen nachhaltiger nutzen.

Die Begrünung wird so zum wichtigen Zukunftsthema. Städte bleiben nur durch umfangreiche Begrünung bewohnbar.

Den Fassaden und Dachflächen kommen durch die Möglichkeit der Begrünung eine besondere Bedeutung zu, wenn es darum geht, den städtischen Wohn- und Arbeitsraum mit einfachen Mitteln ökologisch aufzuwerten. Pflanzen mindern vor allem die Folgen von Starkregen, sie reduzieren Lärm, binden CO<sub>2</sub>, leisten natürliche Verschattung sowie Verdunstungskühle und steigern die Lebensqualität vor Ort.

Der Web-Vortrag gibt einen Überblick zu diversen Begrünungsmöglichkeiten. Vielfältige Lösungen und Leistungsfaktoren zur Gebäudeoptimierung und Umfeldverbesserung werden vorgestellt. Anhand verschiedener Vorzeigeprojekte werden die Vorteile der Begrünungsvariationen deutlich.

Die Zugangsdaten werden Ihnen ein Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Prof. Dr.-Ing. Nicole Pfoser

online

Mi., 26.04.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

5,00 EUR/1 Ustd.



## Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?

12428

Wasserkrisen gehören mittlerweile zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft, Zusammenhänge mit Nahrungsmittelknappheit und mangelnder Anpassung an den Klimawandel sind offenkundig. Dabei ist Wasserknappheit selten die unabwendbare Folge schwindender Wasservorräte ist, sondern immer auch das Resultat der (unverhältnismäßig hohen) Nachfrage durch den Menschen. Von Anbeginn an hat die Menschheit einen überwältigenden Erfindungsreichtum an den Tag gelegt, Wasser zu bewirtschaften und aus immer ferneren Gegenden heranzuziehen.

Heute benötigen wir ein neues Wasserethos: Es respektiert die durch lokale und planetare Umweltbedingungen gesetzten Grenzen und überführt die Gewässeröko-



systeme wieder in einen intakten Zustand. Es umfasst darüber hinaus den gerechten Zugang aller Menschen zu sauberem Wasser, arbeitet also auch an der Abschaffung der globalen Wasserverteilungs- und Wasserqualitätskrise.

Dieter Gerten ist Professor für Klimasystem und Wasserhaushalt im Globalen Wandel und Experte des weltweit renommierten Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK). Er zählt zu den wichtigsten Klimaforschern in Deutschland.

Prof. Dr. Dieter Gerten

Zoom

Do., 16.03.2023, 19.30 - 21.00 Uhr

gebührenfrei/2 Ustd.



## Nachhaltigkeit in Unternehmen

**12504**

»Sehen Sie Nachhaltigkeitsthemen als Innovationschance, um Ihr Geschäft völlig neu zu denken. Wenn ein Unternehmen Nachhaltigkeitsmanagement konsequent einsetzt, dann wirkt es als kreativer Zerstörer des Unnachhaltigen. Es trägt so zu einer substanziellen

Nachhaltigkeitstransformation von Märkten, der Wirtschaft und der Gesellschaft bei«, sagt Prof. Dr. Schaltegger.

Zur Gestaltung einer nachhaltigen Zukunft für Ihr Unternehmen stellen Ihnen Expert/innen praxisnahe Ansätze vor. Weiterhin lernen Sie, mit neuen Geschäftsmodellen erfolgreich umzugehen und Ihre Gestal-

tungsspielräume gewinnbringend zu nutzen. Dieser Kurs bietet Ihnen und Ihren Mitarbeitenden Lösungsansätze und ein grundlegendes Verständnis dafür, wie unternehmerisches Handeln in einer nachhaltigen Zukunft aussehen kann.

Format

- Video-Lerneinheiten mit Quiz und interaktiven Übungen, mit einer Gesamtspiellänge von ca. 150 Minuten

Kursleitungen

Prof. Dr. Maja Göpel Expertin für Nachhaltigkeitswissenschaft

und Generalsekretärin des Wissenschaftlichen Beirats der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen

Prof. Dr. Stefan Rahmstorf Ozeanologe, forscht am PotsdamInstitut für Klimafolgenforschung.

Prof. Dr. Stefan Schaltegger Ordinarius für Betriebswirtschaftslehre, insbesondere Nachhaltigkeitsmanagement, sowie Institutsleiter des Centre for Sustainability Management (CSM) der Fakultät Nachhaltigkeit der Leuphana Universität Lüneburg

ZEIT AKADEMIE

Zoom

Termin jederzeit möglich nach verbindlicher Anmeldung.

Preis auf Anfrage





Für mehr Infos und  
exklusiven Content  
folgt uns auf  
Instagram







## Kultur, Gestalten und Länderkunde

Literatur, Schreiben, Sprechen, Singen

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

---

Referatsleitung:  
Christiane Rittmeier

---



2



## Kultur macht stark

•••••

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für Bürger/-innen Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

---

### Eine musikalische Reise durch das Judentum

mit hebräischen, sefardischen und jiddischen Liedern

2008

„Am Ende lösten sich die Zuhörer tief bewegt in der Erkenntnis, den uralten Puls des Judentums gefühlt zu haben - einen Atemzug lang.“ (Rheinische Post)

Mit dem Konzertprogramm „Donna Donna“ benannt nach dem berühmten jiddischen Lied von Sheldon Secunda, das sich metaphorisch mit dem Warschauer Getto beschäftigt, präsentiert die Sängerin Esther Lorenz israelische und spanisch-jüdische Musikkultur. Auch das Ostjudentum mit seiner reichen lyrischen wie geistlichen Welt findet Raum. Der Poet Abraham Reisen wird oft der „Heinrich Heine der Jiddischen Sprache“ genannt. Sein Gedicht „Vek nish“ wird als

Vertonung von Esther Lorenz im Duett mit Peter Kuhz vorgetragen, der außerdem das Konzert an der Gitarre begleitet.

Mit „Hinach Yaffa“ hat der Chansonkomponist und -sänger Georges Moustaki das romantische Hohelied der Bibel musikalisch festgehalten – „Wie schön bist Du meine Freundin, wie schön“. Esther Lorenz besingt den „Abend der Rosen“ in „Erev shel shoshanim“ - ein Liebeslied, das oft auf Hochzeiten gespielt und gesungen wird und zitiert ein beliebtes israelisches Schlaflied mit „Numi, Numi“, das die Rückkehr des „Abbas“ verspricht – der hebräische Kosename für Papa. Weniger bekannt ist die Musik der sephardischen Juden, die sich nach ihrer Vertreibung aus Spanien im Mittelalter in ganz Südeuropa, in Israel sowie in New York ansiedelten. „Adio Querida“ - der Abschied von der Geliebten wurde der Inbegriff dieser musikalischen Überlieferungen der Sefarden. Noch heute erinnert der spanische Flamenco an die maurischen Klänge dieser fast vergessenen Kultur.

Erläuterungen über jüdische Bräuche, Lyrik und die berühmte Prise Humor vervollständigen dieses Kaleidoskop, das jüdisches Leben von verschiedenen Seiten beleuchten möchte.

Esther Lorenz und Begleitung  
Stadtbücherei Soest, Severinstraße 10  
Sa., 28.01.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
7,00 EUR/3 Ustd.





## Pablo Picasso (1881 - 1973)

### Einblicke im Leben und Werk zum

#### 50. Todestag

#### 20501

Er gehörte schon zu Lebzeiten zu den bedeutendsten Künstlern des 20. Jahrhunderts und Wegbereitern der Modernen Kunst, dessen neuartige Werke oft kontrovers diskutiert wurden und heute vielfach zu den bekanntesten und wichtigen Werken der Kunstgeschichte zählen wie „Les Femmes d'Alger“ (O.J.), „Guernica“ oder seine Friedenstaube.

Sein umfangreiches Werk ist von Anfang an geprägt von Stilwechseln, die von figurativen Anfängen über Kubismus, Surrealismus bis zum expressiven Spätwerk reichen und dabei verschiedenste profane, mythologische wie politische Inhalte präsentiert. Zudem nutzte er nahezu alle Techniken und Gattungen von der Malerei, über Zeichnung, Druckgrafik, Collage, Skulptur bis hin zur Keramik.

Ein Bild des abwechslungsreichen spanischen Künstlers zu zeichnen und ihn einzuordnen, ist also eine Herausforderung. Anlässlich seines 50. Todestages am 8. April 2023 wird der Vortrag anhand wichtiger Themenfelder und Stilphasen einen Einblick in Picassos Leben und Werk geben.

Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Dr. Alexandra Carmen Axtmann

online

Di., 20.06.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

5,00 EUR/1 Ustd.

---

## Loriot. Eine Würdigung

#### 20500

Vor 100 Jahren wurde Vicco von Bülow geboren, der später unter dem Künstlernamen ‚Loriot‘ zu einem der vielseitigsten und bekanntesten deutschen Humoristen wurde. Loriot etablierte mit seinem wohl einzigartigen Sprachverständnis und seinem subtilen und beobachtenden Humor über lange Zeit seinen eigenen Stil, manche Wortschöpfungen wie die Steinlaus und das Jodeldiplom sind nahezu Allgemeingut in der deutschen Sprache geworden.

Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Dr. Stefan Neumann

online

Di., 09.05.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

5,00 EUR/1 Ustd.

---

## DIY: T-Shirts nähen

#### 12280



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Dorothee Gerdes-Liefländer

Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4

Sa., 22.04.2023, 10.00 - 13.00 Uhr

So., 23.04.2023, 10.00 - 13.00 Uhr

40,00 EUR/8 Ustd.

---

## Reihe Nachhaltiger Konsum: Schreibern und Schneidern

12300



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Soest; SEN e.V. Soester Entwicklungsnetz, Lange Wende 20  
Samstag, 18.02.2023  
10:00 bis 14:00 Uhr  
Ansprechpartnerin SeN : Frau Antje Pfeiffer  
35004-0

Andrea Feldmann  
Soest; SEN e.V. Soester EntwicklungsNetz,  
Lange Wende 20  
Sa., 18.02.2023, 10.00 - 14.00 Uhr  
gebührenfrei/4 Ustd.



### Einführung in das Trocken- und Nadelfilzen

20003

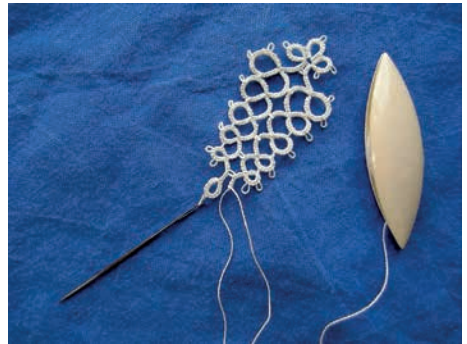
Eine Einführung in das Trocken- oder Nadelfilzen, eine Technik, die leicht zu erlernen ist.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, 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, Nöttenstraße 29, Raum D3  
3x mittwochs, ab 15.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
42,00 EUR/12 Ustd.



### Schiffchenspitze „Occhi“

20004

Occhi (italienisch ‚Augen‘), auch Schiffchenarbeit oder Frivolité genannt, ist eine Handarbeitstechnik, bei der mittels des auf ein Schiffchen aufgewickelten Fadens Spitzen hergestellt werden. Da die einzelnen Glieder der Spitze wie kleine Augen aussehen, wird diese Technik „Occhi“ genannt.

Agnes Hagenkamp  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
4x donnerstags, ab 09.03.2023,  
18.30 - 20.00 Uhr  
40,00 EUR/8 Ustd.




## Sing- und Stimmwerkstatt

### 20100

Das gemeinsame Singen macht Spaß und unterstützt und fördert das harmonische Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Die Singwerkstatt richtet sich an Menschen, die gerne 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.

Légèere, lockere Kleidung ist von Vorteil.



Materialien können bei der Kursleitung für 2,00 EUR erworben werden.

Edda Pick  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
Sa., 25.03.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
So., 26.03.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
32,00 EUR/8 Ustd.

## Sing- und Stimmwerkstatt

### 20101

Edda Pick  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
Sa., 03.06.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
So., 04.06.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
32,00 EUR/8 Ustd.

## Lesekreis in der Stadtbücherei

### 20113

Sie lesen gern und viel und haben Freude daran, sich mit anderen „Leseratten“ auszutauschen? Dann ist dieser Lesekreis genau das Richtige für Sie! Hier legen die Teilnehmenden 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 lesen Sie bitte „Die Geschichte der Bienen“ von Maja Lunde. Es lohnt sich!

Mindestteilnehmendenzahl: 6

Dr. Beate Ridzewski  
Stadtbücherei Soest, Severinstraße 10  
Mo., 06.02.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
Mo., 06.03.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
Mo., 08.05.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
Mo., 05.06.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
60,00 EUR/12 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 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.

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, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Sa., 25.03.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
16,00 EUR/4 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?

Dr. Frank Schindler  
Stadtbücherei Soest, Severinstraße 10  
10x mittwochs, ab 08.02.2023,  
20.00 - 21.30 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.



## Improvisationstheater

20127

Eine Heranführung für Erwachsene ohne Vorerfahrung.

Durch Bewegung und intensive Körperarbeit kommen wir raus aus unserer Alltagshaltung. Ziel ist es, eine körperliche und geistige Präsenz zu entwickeln, um so 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 und entsteht, entdecken vielleicht neue, ungeahnte Seiten an uns.

Barbara Kiwitt  
Soest; Stadtteilhaus, Soester Süden,  
Britischer Weg 10  
10x montags, ab 06.02.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.





## Malerei

### Winteraquarelle

20511

Winterbilder unterscheiden sich sehr in den Farben zu Sommer und Herbstbildern. Es werden eher kalte Farben verwendet und sehr reduziert gemalt. Dies wollen wir mit Hilfe von Vorlagen an diesem Tag üben. Dabei wenden wir unterschiedliche Aquarelltechniken an.

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

Susanne Hohaus  
Soest; Museum Wilhelm Morgner  
Sa., 28.01.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
50,00 EUR/8 Ustd.

### Stricken und Häkeln

#### Sommermode selbstgemacht

12200



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Anke Altenhoff  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
10x dienstags, ab 18.04.2023,  
19.00 - 21.15 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.

#### Schnupperkurs Stricken und Häkeln

12201



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Anke Altenhoff  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
6x dienstags, ab 31.01.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
52,20 EUR / 18 Ustd.



### Mixed-Media-Printing mit der Gelli Plate

21420

Die Gelli Plate ist eine Platte von gummi-bärchenartiger Konsistenz und wird für vielfältige Printverfahren verwendet. In diesem Kurs geht es um einfache Druckverfahren mit Reliefmaterialien, Stempeln und Schablonen. Die Drucktechniken werden gezeigt und können ausprobiert werden. Danach geht es in die Produktion von Papieren mit unterschiedlichen Musterbildungen und Schichtungen. Das Papier kann benutzt werden als Geschenkpapier, Schmuckpapier für Briefkarten oder Umschlagpapier für kleine Heftchen. Die Kursleiterin steht individuell mit Rat und Tat zur Seite.

Vorerfahrungen nicht nötig,  
es gibt keine Alterseinschränkung,  
selbstständiges Arbeiten  
Voraussetzung.  
Materialpauschale 10,00 EUR.  
Ein Kittel wird empfohlen.

Gabriele Neuhaus  
Soest, VHS, Nöthenstraße 29, Raum D1  
Sa., 11.02.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
22,00 EUR/4 Ustd.



### Collagetisch „Blumen und Bienen“

21421

Das künstlerische Konzept der Collage bedeutet, dass aus zusammengesammelten Materialien etwas Neues zusammengefügt wird, in der Regel zu einem Bild, es können aber Objekte collagiert werden. Die Technik eignet sich auch für künstlerische Laien, die Lust auf Gestaltung haben.

Der Collagetisch „Blumen und Bienen“ greift die Idee des Zusammenfügens auf und wird als reichhaltiges Kunstbuffet für Kunstlustige organisiert. D.h. jede/r darf sich nach Herzenslust am Material bedienen und die eigenen Vorstellungen zum Thema verwirklichen. Es können Collagen zu Drucken, Girlanden, Geschenkpapieren, Briefkarten u.v.m. gestaltet werden. Die Kursleiterin steht während der ganzen Zeit mit Rat und Tat zur Seite.

Eigenes Material zum Thema darf gerne mitgebracht werden. Ein sicherer Umgang mit Schere und Kleber sowie selbstständiges Arbeiten sind Voraussetzung für diesen Kurs.

Materialpauschale  
10,00 EUR.

Gabriele Neuhaus  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D1  
Sa., 11.03.2023, 12.00 - 18.00 Uhr  
44,00 EUR/8 Ustd.



### Collagetisch „Ungewöhnlich“

21423

Gabriele Neuhaus  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D1  
Sa., 04.02.2023, 12.00 - 18.00 Uhr  
44,00 EUR/8 Ustd.

### Collagetisch „Klatschvergnügt“

21424

Gabriele Neuhaus  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D1  
Sa., 03.06.2023, 12.00 - 18.00 Uhr  
44,00 EUR/8 Ustd.





## Mixed-Media-Collagen

21422

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 jede/r nach Herzenslust bedienen und in die Welt der Collagen einsteigen. Zur Inspiration stehen zahlreiche Beispiele zur Verfügung. Weihnachtliche Motive können ebenso gewählt werden wie eine Vielzahl anderer Motive. Die Kursleiterin steht individuell mit Rat und Tat zur Seite.

Materialpauschale  
5,00 EUR.

Zusätzliches individuelles  
Material (z.B. Fotos, Briefmarken,  
Papierreste,...) ist  
immer willkommen.

Für Arbeiten  
mit Farben wird ein Kittel  
empfohlen.

Gabriele Neuhaus  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöthenstraße 29  
Sa., 25.02.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
22,00 EUR/4 Ustd.

## Nähen lernen für Jugendliche und Erwachsene ohne Vorkenntnisse

12202



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
Raum E35  
5x freitags, ab 03.02.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
75,00 EUR/15 Ustd.

## Nähen und Zuschneiden I

12203



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Andrea Feldmann  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
Raum E35  
9x donnerstags, ab 02.02.2023,  
18.15 - 20.30 Uhr  
91,80 EUR/27 Ustd.

## Nähen und Zuschneiden II

12204



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Andrea Feldmann  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium;  
Raum E35  
7x donnerstags, ab 20.04.2023,  
18.15 - 20.30 Uhr  
73,50 EUR/21 Ustd.



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

Erweitere deine  
digitale Kompetenz.



## 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 im Beruf und im 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 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.

### Tag der Selbsthilfe

#### 30005

Am 6. Mai stehen die Selbsthilfegruppen im Kreis Soest Rede und Antwort beim „Tag der Selbsthilfe“ rund um die VHS und die AWO-Begegnungsstätte im Bergenthalpark. Mit ihren Informationsständen richten sich die Gruppen an alle Selbsthilfe-Interessierte, Betroffene und Angehörige und möchten Sie dazu einladen, in lockerer Atmosphäre ins Gespräch zu kommen.

Die Gruppen informieren über ihre Arbeit und stehen für Gespräche und Beratungen zur Verfügung.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) im Kreis Soest und die VHS stehen an diesem Tag ebenfalls für Fragen zur Verfügung und informieren über ihr umfassendes Angebot.

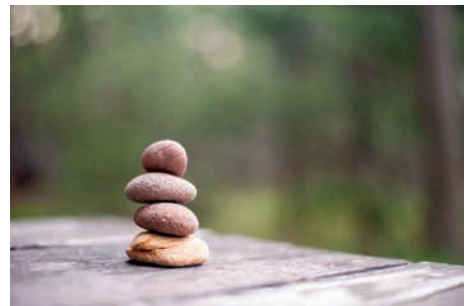
Die KISS informiert und berät Menschen, die sich persönlich für Selbsthilfe interessieren, unterstützt die Gründung neuer Gruppen, unterstützt und berät bestehende Gruppen.

Neben der Präsentation der Selbsthilfegruppen wird es auch Vorträge und Workshops geben.

Für das leibliche Wohl wird durch das Team der AWO-Begegnungsstätte im Bergenthalpark gesorgt.

Soest, VHS und AWO-Begegnungsstätte,  
Nöttenstraße 29  
Sa., 06.05.2023, 11.00 - 15.00 Uhr

## Entspannung



### 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

- Qigong

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., 11.02.2023, 9.30 - 12.45 Uhr

16,00 EUR/4 Ustd.



## Entspannung und Stressabbau durch Klangschalen/Meditation

**30118**

Durch den achtsamen Einsatz und der Kombination von Atemtechnik und vielfältigen Klangelementen (Klangschalen, Gong und Zimbeln) wird der Körper ganzheitlich in die Entspannung geführt.

Denn nur ein entspannter, ausgeglichener, glücklicher und kraftvoller Mensch vermag in allen Bereichen des eigenen Lebens Wunderbares zu leisten und seine Gesundheit positiv zu beeinflussen.

Bitte bequeme Kleidung und bei Bedarf eine Decke mitbringen.

Kerstin Gerlach

Soest, VHS-Seminargebäude,

Ostenhellweg 23 A, Raum 5

9x freitags, ab 10.03.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

34,80 EUR/12 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

15x freitags, ab 03.02.2023, 17.00 - 17.45 Uhr

43,50 EUR/15 Ustd.

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



## 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. Tai Chi 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  
15x freitags, ab 03.02.2023, 18.00 - 18.45 Uhr  
43,50 EUR/15 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. Bögen werden vor Ort gestellt.

Elke Kuhlmann  
Werl; Bogenschießhalle; An Luigsmühle 7  
Sa., 22.04.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
40,00 EUR/4 Ustd.

## Meditatives Bogenschießen

### 33002

Elke Kuhlmann  
Werl; Bogenschießhalle; An Luigsmühle 7  
Sa., 20.05.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
40,00 EUR/4 Ustd.

## YOGA



## 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  
16x montags, ab 30.01.2023, 17.30 - 19.00 Uhr  
92,80 EUR/32 Ustd.





## Yoga

### 30100

Wilhelm Dicke  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
17x dienstags, ab 31.01.2023,  
18.15 - 19.45 Uhr  
98,60 EUR/34 Ustd.

---

## Yoga

### 30102

Wilhelm Dicke  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
17x dienstags, ab 31.01.2023,  
20.00 - 21.30 Uhr  
98,60 EUR/34 Ustd.

---

## Yoga

### 30109

Wilhelm Dicke  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
18x mittwochs, ab 01.02.2023,  
18.30 - 19.30 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.

---

## NEU: Yoga für alle Altersgruppen

### 30107

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 wiederherstellen. 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. Dies macht den Körper beweglicher und befreit die Gelenke.

Yoga ist unabhängig von Alter und Konstitution jederzeit möglich.

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

Annette Swiergiel  
Soest, Martin Luther Familienzentrum  
9x montags, ab 30.01.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
52,20 EUR/18 Ustd.

---

## Rücken stärken und entspannen

### Mit Yoga gegen Rückenschmerzen

#### 30111

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 erlaubt, sich tief zu entspannen.

Brigitte Jansen  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
15x mittwochs, ab 01.02.2023,  
16.30 - 18.00 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.

---

## Rücken stärken und entspannen

### Mit Yoga gegen Rückenschmerzen

#### 30112

Brigitte Jansen  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
15x mittwochs, ab 01.02.2023,  
11.00 - 12.30 Uhr  
87,00 EUR/30 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 31.01.2023, 8.15 - 9.00 Uhr  
43,50 EUR/15 Ustd.

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

**30601**

Dinah Schnabel  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
15x dienstags, ab 31.01.2023, 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 31.01.2023,  
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 31.01.2023,  
18.30 - 19.30 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

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

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

### **30616**

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  
15x donnerstags, ab 02.02.2023,  
18.00 - 19.00 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

---

## **Präventionskurs Rücken**

### **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.

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 31.01.2023,  
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  
15x mittwochs, ab 01.02.2023, 9.30 - 10.30 Uhr  
70,00 EUR/20 Ustd.

---

## **Pilates**

### **30250**

Belkis Özkes  
Soest, Jahnstadion, Gymnastikraum  
15x mittwochs, ab 01.02.2023,  
17.00 - 18.00 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

---

## **Pilates**

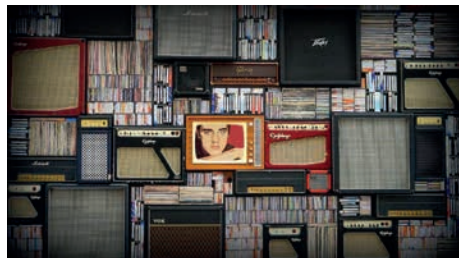
### **30251**

Belkis Özkes  
Soest, Jahnstadion, Gymnastikraum  
15x mittwochs, ab 01.02.2023,  
18.00 - 19.00 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

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



## Tanzangebote



### 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.

Vorteilhaft wäre eine Anmeldung zu zweit.

Andreas Frie  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 5  
8x sonntags, ab 05.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
54,45 EUR/16 Ustd.



### 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.

In einer Welt, in der wir Frauen tagtäglich unseren „Mann“ stehen müssen, ist es besonders wichtig, hier eine Balance zu schaffen und unsere Weiblichkeit neu zu entdecken und zu erfahren. Hier können wir die Seele baumeln lassen und ganz wir selber 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  
12x donnerstags, ab 02.02.2023,  
18.30 - 19.30 Uhr  
56,07 EUR/16 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 02.02.2023,  
19.30 - 21.00 Uhr  
75,38 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 Disco-Fox 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 16.04.2023, 18.00 - 19.00 Uhr  
32,00 EUR/8 Ustd.

Für die Paar-Tanzkurse bietet sich die Anmeldung zu zweit an. Halten Sie zunächst Rücksprache mit der VHS, wenn Sie sich alleine anmelden möchten.

## Zumba® - Fitness

**30690**

Zumba ist eine Kombination von 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 02.02.2023,  
18.15 - 19.15 Uhr  
63,28 EUR/20 Ustd.

## Zumba® - Fitness

**30691**

Tatiana Baba  
Soest, Patrokli-Grundschule, Turnhalle,  
Eingang Lavauengasse, Schonekindstr. 17  
15x donnerstags, ab 02.02.2023,  
19.30 - 20.30 Uhr  
63,28 EUR/20 Ustd.

## Fitness



## 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. Entspannungsrübungen runden dieses Ganzkörperprogramm in wohltuender Weise ab. Voraussetzung für diesen Kurs sind geistige und körperliche Grundfitness.

Dr. Christa Fianda  
Soest, Jahnstadion, Gymnastikraum  
15x montags, ab 30.01.2023, 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 30.01.2023, 19.00 - 19.45 Uhr  
43,50 EUR/15 Ustd.

---

### **Gymnastik und Fitnesstraining für Männer**

#### **30635**

Neben einer ausgewogenen Ganzkörpergymnastik werden in diesem Kurs Kreisstraining (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 30.01.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
87,00 EUR/30 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 02.02.2023,  
20.00 - 20.45 Uhr  
37,70 EUR/13 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 30.01.2023, 20.00 - 21.00 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.



### Power Workout

#### 30655

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 31.01.2023,  
19.00 - 20.30 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.

---

### 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. Ausdaueranteil 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-Rohlf's-Realschule,  
Paradieser Weg 20, Turnhalle  
15x dienstags, ab 31.01.2023,  
18.00 - 19.00 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  
15x mittwochs, ab 01.02.2023,  
19.00 - 20.00 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

---

Bitte bringen Sie sich zu den Fitnesskursen ausreichend zu trinken, ein Handtuch und ggf. eine eigene Sportmatte mit.



## 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-Rohlf's-Realschule,  
Paradieser Weg 20, Gymnastikhalle  
12x donnerstags, ab 02.02.2023,  
18.15 - 19.15 Uhr  
46,40 EUR/16 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 31.01.2023,  
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 02.02.2023,  
18.30 - 19.30 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

---

## HIIT - Die Geheimwaffe für die Fettverbrennung

**30695**

HIIT ist ein Training für Frauen und Männer aus hochintensiven Intervallen, in Kombination mit kurzen Regenerationsphasen. 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 donnerstags, ab 02.02.2023,  
19.45 - 20.30 Uhr  
43,50 EUR/15 Ustd.

---

## HIIT - Die Geheimwaffe für die Fettverbrennung

**30696**

Andrea Hamm-Styra  
Soest, Jahnstadion, Gymnastikraum  
15x dienstags, ab 31.01.2023,  
20.00 - 20.45 Uhr  
43,50 EUR/15 Ustd.

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





## 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 30.01.2023, 17.45 - 18.45 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd.

## Aquafitness - präventive Fitness für Jung und Alt

**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

13x dienstags, ab 31.01.2023,  
16.40 - 17.25 Uhr  
37,70 EUR/13 Ustd.

## Aquafitness - präventive Fitness für Jung und Alt

**30699**

Hildegard Westermann

Soest, Johannes-Grundschule,  
Hamburger Str. 29, Lehrschwimmbecken

13x dienstags, ab 31.01.2023,  
17.45 - 18.30 Uhr  
37,70 EUR/13 Ustd.



## Schnupperkurs Intuitives Bogenschießen

**30053**

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., 15.04.2023, 14.00 - 17.00 Uhr

28,00 EUR/4 Ustd.

## Schnupperkurs Intuitives Bogenschießen

**30054**

Dierk Schimmel

Werl; Bogenschießhalle; An Luigsmühle 7  
Sa., 13.05.2023, 14.00-17.00 Uhr

28,00 EUR/4 Ustd.



## Kochen

### Thailändische Küche

#### 30722

Die thailändische Küche ist eine der schmackhaftesten der Welt.

Und nicht nur das, 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.

Die Dozentin sammelt an dem Abend die Lebensmittelumlage von ca. 17 EUR direkt ein.

Sukanya Schmidt  
Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92  
Sa., 11.02.2023, 14.00-18.30 Uhr  
23,80 EUR/6 Ustd.

### Thailändische Küche

#### 30723

Die Dozentin sammelt an dem Abend die Lebensmittelumlage von ca. 17 EUR direkt ein.

Sukanya Schmidt  
Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92  
Sa., 15.04.2023, 14.00 -18.30 Uhr  
23,80 EUR/6 Ustd.

Bringen Sie sich zu den Kochkursen bitte etwas zu trinken, eine Schürze und kleine Gefäße für Kostproben mit.



### Italienische Küche

#### 30727

Auf dem Speiseplan stehen für diesen Abend selbstgemachte Pasta, geschmortes Huhn „Cassiatore“, verschiedene italienische Gemüsesorten und vieles mehr. Lernen Sie die italienische Küche und ihre Gebräuche kennen!

Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 12 EUR wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Daniela Stavale-Wagner  
Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92  
Fr., 17.03.2023, 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. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 12 EUR wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Daniela Stavale-Wagner  
Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92  
Fr., 05.05.2023, 17.30 - 21.15 Uhr  
17,40 EUR/5 Ustd.



## NEU: Die indische Küche - Curry einfach & lecker

**30730**

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.

Wir kochen an jedem Abend eine ausgewogene indische Mahlzeit für Fleischliebhaber und -liebhaberinnen die aus Reis, Fladenbrot, einem Gemüsegericht, Joghurtsoße sowie einem Curry (z.B. Geflügel) besteht. Außerdem bereiten Sie indisch gewürzten Tee und Dessert zu.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 10,50 EUR pro Abend wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Regina Gurram

Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92

Do., 27.04.2023, 18.00-21.45 Uhr

Do., 04.05.2023, 18.00-21.45 Uhr

33,70 EUR/10 Ustd.

Bringen Sie sich zu den  
Kochkursen bitte etwas  
zu trinken, eine Schürze und  
kleine Gefäße für  
Kostproben mit.

## NEU: Indische vegetarische Küche: Kichererbsen

**30731**

Hülsenfrüchte besitzen wertvolles pflanzliches Eiweiß und reichhaltige B - Vitamine. Deshalb sind sie besonders wichtig für vegane und vegetarische Menschen- doch nicht nur für sie. Rund um die Kichererbsen kochen wir an jedem Abend eine ausgewogene vegetarische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Linsensoße, Gemüse der Saison und Joghurtsoße besteht. Außerdem gibt es indisch gewürzten Tee und Dessert. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 9,50 EUR pro Abend wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Regina Gurram

Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92

Di., 28.02.2023, 18.00- 21.45 Uhr

Di., 07.03.2023, 18.00- 21.45 Uhr

33,70 EUR/10 Ustd.

## Türkische Küche

**30732**

Kochen zählt zu Ihren größten Leidenschaften? Das Besondere daran ist für Sie, immer wieder neue Rezepte und Gerichte kennenzulernen? Wie wäre es dann heute einmal mit der türkischen Küche? Die türkische Küche ist sehr vielseitig und bietet jede Menge Köstlichkeiten mit unterschiedlichen Gemüse- und Fleischsorten, die gesund zubereitet werden können.

Eine Umlage für die Lebensmittel wird zu beiden Terminen vor Kursbeginn an die Kursleiterin entrichtet (gesamt ca. 18 EUR).

Belkis Özkes

Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92

Fr., 10.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Fr., 24.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

26,10 EUR/8 Ustd.



## Türkische Küche

### 30733

Eine Umlage für die Lebensmittel wird zu beiden Terminen vor Kursbeginn an die Kursleiterin entrichtet (gesamt ca. 18 EUR).

Belkis Özkes

Soest; Georgsschule, Küche,  
Paradieser Weg 92

Fr., 12.05.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Fr., 26.05.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

26,10 EUR/8 Ustd.

Die Umlage für die Weinverköstigung in Höhe von 40,00 EUR wird vor Ort von dem Dozenten eingesammelt.

Harald Burg

Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29

Sa., 25.03.2023, 18.00 - 21.45 Uhr

15,00 EUR/5 Ustd.

## Käse und Wein

### 30744

Erleben Sie, wie sich Käse und Wein als reine und ursprüngliche Naturprodukte gegenseitig ergänzen und vervollkommen. An diesem Abend lernen Sie Weiß- und Rotweine aus verschiedenen Ländern in ihrer Rolle als Begleiter zu Käse und die große Vielfalt der Kombinationsmöglichkeiten kennen.

Es werden ca. 15 Käsesorten zu rund 20 Weinen gereicht.

Die Umlage für die Weinverköstigung in Höhe von 40,00 EUR wird vor Ort von dem Dozenten eingesammelt.

Harald Burg

Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29

Sa., 13.05.2023, 18.00 - 21.45 Uhr

15,00 EUR/5 Ustd.



## Weiß- und Rotweinabend - Schwerpunkt Europa

### 30743

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. Kleinigkeiten werden zu den einzelnen Weinen gereicht, damit diese in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter geschmacklich besser erfasst werden können.

Weiterhin erhalten Sie Informationen zu Weinetikett, Technik der Weinherstellung etc.

Bringen Sie sich zu den  
Kochkursen bitte etwas  
zu trinken, eine Schürze und  
kleine Gefäße für  
Kostproben mit.



## Gesundheitsbildung



### **NEU: Vortrag: Wie unsere Darmbakterien unsere Gesundheit beeinflussen**

**30607**

Bedeutung der Darmbakterien für die Gesundheit - sind sie ein Schlüssel zur Gesundheit?

Die große Bedeutung des Darms für die Gesundheit des gesamten Körpers ist bekannt, doch welche Rolle spielen hierbei die lebensnotwendigen Darmbakterien? Eine gestörte Darmflora kann zur Entstehung vieler Erkrankungen beitragen. Stress, Medikamente, Infekte, falsche Ernährung können dieses empfindliche System aus dem Gleichgewicht bringen.

Die gute Nachricht: Sie können Einiges tun, um die Darmflora zu unterstützen, sie wieder ins Gleichgewicht zu bringen und so einen wesentlichen Beitrag für Ihre Gesundheit zu leisten.

Die Ärztin kombiniert an diesem Abend aktuelle Informationen aus der Schulmedizin mit fundierten Verfahren aus der Naturheilkunde und bewährten Hausmitteln.

Dr. Maria Plitt-Becker  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöthenstraße 29  
Mo., 08.05.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
13,50 EUR/2 Ustd.

## Ernährung bei Krebs

**33003**

Viele Patient/-innen fragen sich bei einer Krebserkrankung, ob sie etwas Besonderes bei der Ernährung beachten müssen. Was ist eigentlich gesund während und nach der Therapie? Kann Ernährung mich schützen? Muss ich meine Ernährung umstellen? Viele Fragen, auf die das Online-Seminar Antworten geben will. Für manche Patient/-innen gibt es auch Einschränkungen in der Ernährung durch den Krebs oder durch die Therapie - manchmal können einfache Tipps unterstützen.

Die Zugangsdaten werden Ihnen einen Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Prof. Dr. Jutta Hübner  
online

Do., 20.04.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
5,00 EUR/1 Ustd.





## Schlaganfall

### 34200

Der Schlaganfall gilt mittlerweile als zweithäufigste Todesursache und auch jüngere Menschen können davon betroffen sein.

Der Schlaganfall (Apoplex, Hirnschlag) ist eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn. Sie muss schnellstens ärztlich behandelt werden! Anderenfalls sterben so viele Gehirnzellen ab, dass die Patientin/der Patient bleibende Schäden wie Lähmungen oder Sprachstörungen davonträgt oder sogar stirbt. Was ist ein Schlaganfall und wie entsteht er? Was sind die Warnzeichen, welche Folgen hat er und wie lässt er sich behandeln? Was zu tun ist, wenn jede Minute zählt.

Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Prod. Dr. med. Christian Opherk

online

Di., 13.06.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

5,00 EUR/1 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

Schwedisch

Spanisch

Türkisch

---

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 - online

**40202**

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

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

Gesprächsthemen aus dem Alltag sollen den Teilnehmenden helfen, einen praktisch nutzbaren, elementaren Wortschatz aufzubauen, um sich in einfachen privaten oder beruflichen Situationen zurechtzufinden.

Yuchen Zhang

VHS Cloud

6x mittwochs, ab 26.04.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
60,00 EUR/12 Ustd.

### Chinesisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen - online

**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.

Yuchen Zhang

VHS Cloud

7x montags, ab 24.04.2023, 18.00 - 20.30 Uhr  
77,00 EUR/22 Ustd.

## Deutsche Gebärdensprache

### Deutsche Gebärdensprache - für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

**40403**

Gehörlosigkeit ist für die Betroffenen eine sicherlich schwierige Situation, die sie oftmals 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 01.03.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
40,00 EUR/8 Ustd.



## Deutsch als Fremdsprache

### Niveaustufe A1

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

**40402**

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.

Dr. Martin Schwarte  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG;  
Raum 242  
Di. und Do., ab 31.01.2023, 17.30 - 19.00 Uhr  
174,00 EUR/60 Ustd.

#### Kapitel BNE

Bildung für nachhaltige Entwicklung  
am Anfang des Programmhefts.

Siehe Seite XXXXXXX

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

**40400**

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 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, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
Mo. und Do., ab 30.01.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
174,00 EUR/60 Ustd.

### Niveaustufe A2

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

**40404**

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.

Dr. Martin Schwarte  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG;  
Raum 242  
Di. und Do., ab 31.01.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
174,00 EUR/60 Ustd.



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

12404



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

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

Renate Gösmann  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D1  
Mo. und Mi., ab 30.01.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
174,00 EUR/60 Ustd.

## Niveaustufe B1



### Deutsch B1.1 - abends

40407

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 nächsten telc Deutsch B1 Prüfungen finden am 12.05.2023 (Kursnummer: 40415) und am 16.06.2023 statt (Kursnummer: 40416).

Dr. Martin Schwarte  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG;  
Raum 269  
Mo. und Mi., ab 30.01.2023, 17.30 - 19.00 Uhr  
174,00 EUR/60 Ustd.

### Deutsch B1.2 - vormittags

40408

Die nächsten telc Deutsch B1 Prüfungen finden am 12.05.2023 (Kursnummer: 40415) und am 16.06.2023 statt (Kursnummer: 40416).

Renate Gösmann  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D1  
Mo. und Mi., ab 30.01.2023, 10.45 - 12.15 Uhr  
174,00 EUR/60 Ustd.

### Deutsch B1.2 - abends

40409

Die nächsten telc Deutsch B1 Prüfungen finden am 12.05.2023 (Kursnummer: 40415) und am 16.06.2023 statt (Kursnummer: 40416).

Anne Tibussek  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG;  
Raum 269  
Di. und Do., ab 31.01.2023, 18.15 - 19.45 Uhr  
174,00 EUR/60 Ustd.





## Niveaustufe B2

### Deutsch B2.2 - abends

**40412**

Im Kurs werden systematisch der mündliche Ausdruck, 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.

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

Die nächste B2 Prüfung findet am 17.06.2023 statt. (Kursnummer: 40417)

Renate Gösmann

Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG; Raum 258

Di. und Do., ab 31.01.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
174,00 EUR/60 Ustd.

## Niveaustufe C1

### 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 30.01.2023, 18.45 - 20.15 Uhr  
174,00 EUR/60 Ustd.

## Niveaustufe A1-C1

### Schreibberatung online

**40418**

Texte zu schreiben, egal für welchen Zweck, kann Sie zur Verzweiflung bringen? Der Einstieg will nicht gelingen, die Worte fehlen oder kleine Fehler schleichen sich ein? Hier können wir Ihnen helfen! Unsere Schreibprofis beraten sie individuell in einer Sprechstunde (online oder telefonisch). Ob für Bewerbungen, Leserbriefe, Anschreiben oder Formulare - wir finden gemeinsam Ihre persönliche Lösung. Senden Sie Ihre Texte an [vhs-schreibberatung@soest.de](mailto:vhs-schreibberatung@soest.de) und profitieren Sie schnell und günstig von der professionellen Beratung und Texthilfe.

Sandra Effert

online

Individuell buchbar

30,36 EUR



## Prüfungen & Zertifikate



### Prüfung Deutsch B1 - „Zertifikat Deutsch“

**40414**

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 21. Januar 2023.

Iwona Lehmann  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
Fr., 24.02.2023, 8.30 - 17.00 Uhr  
150,00 EUR/12 Ustd.

---

### Prüfung Deutsch B1 - „Zertifikat Deutsch“

**40415**

Persönliche Anmeldung möglich bis zum 31. März 2023.

Iwona Lehmann  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
Fr., 12.05.2023, 8.30 - 17.30 Uhr  
150,00 EUR/12 Ustd.

---

### Prüfung Deutsch B1 - „Zertifikat Deutsch“

**40416**

Persönliche Anmeldung möglich bis zum 23. Mai 2023.

Iwona Lehmann  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
Fr., 16.06.2023, 8.30 - 17.30 Uhr  
150,00 EUR/12 Ustd.

---

### Prüfung: telc Deutsch B2

**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:

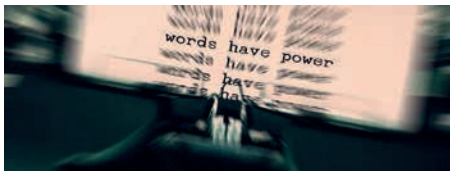
- Leseverstehen
- Sprachbausteine (Wortschatz und Grammatik)
- Hörverstehen
- schriftlicher Ausdruck

Persönliche Anmeldung möglich bis zum 23. Mai 2023.

Iwona Lehmann

Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
Sa., 17.06.2023, 8.00 - 17.00 Uhr  
150,00 EUR/8 Ustd.

## Englisch



### Niveaustufe A1



#### NEU: Englisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

**40608**

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die noch keine oder sehr geringe Sprachkenntnisse in angenehmer Atmosphäre erlernen, erweitern und vertiefen möchten.

Welcome!

Anke Klotz

Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
15x montags, ab 30.01.2023, 10.45 - 12.15 Uhr  
105,00 EUR/30 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  
15x dienstags, ab 24.01.2023,  
11.30 - 13.00 Uhr  
105,00 EUR/30 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 D1  
15x donnerstags, ab 02.02.2023,  
18.15 - 19.45 Uhr  
105,00 EUR/30 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 Sprechanlässe. Zusätzliche Lesetexte und Hörverständnisübungen passen zum Lehrbuch und zur Jahreszeit.

Anke Klotz  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
15x montags, ab 30.01.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
87,00 EUR/30 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 31.01.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
98,00 EUR/28 Ustd.

---

## Englisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

**40611**

Barbara Lohmann  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
14x dienstags, ab 31.01.2023,  
10.45 - 12.15 Uhr  
98,00 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  
15x mittwochs, ab 01.02.2023,  
18.15 - 19.45 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.

---

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

## Niveaustufe B1

### Conversation: Early Birds

12407



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Bonnie Protheroe  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
12x donnerstags, ab 02.02.2023,  
9.30 - 11.00 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.

---

### Englisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

12408



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Anke Klotz  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
14x donnerstags, ab 02.02.2023,  
10.45 - 12.15 Uhr  
81,20 EUR/28 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  
13x montags, ab 06.02.2023, 14.30 - 16.00 Uhr  
75,40 EUR/26 Ustd.

---

### Conversation: An Evening Class

12409



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Thilo Nagel  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
15x donnerstags, ab 02.02.2023,  
20.00 - 21.30 Uhr  
87,00 EUR/30 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!

Mindestteilnehmendenzahl: 6

Bonnie Protheroe  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG;  
Raum 257  
10x dienstags, ab 07.02.2023,  
17.30 - 19.00 Uhr  
100,00 EUR/20 Ustd.

---

### English for the job

40618

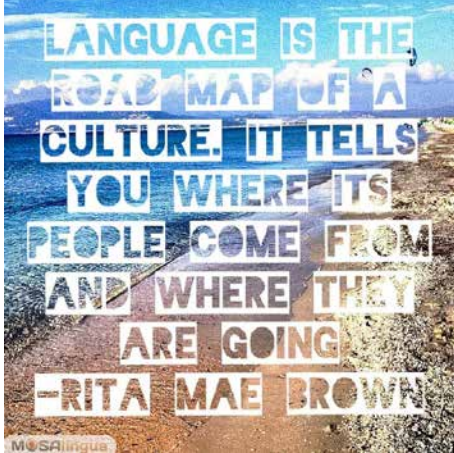
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache im beruflichen Kontext. Wie begrüße ich meinen englischsprachigen Geschäftspartner? Was sind die richtigen Umgangsformen? Wie schreibe ich eine Mail? Wie halte ich Small Talk? Diese und weitere interessante Themen werden in diesem Kurs gemeinsam erarbeitet.

Bonnie Protheroe  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG;  
Raum 257  
10x dienstags, ab 07.02.2023,  
19.15 - 20.45 Uhr  
100,00 EUR/20 Ustd.

---



## Niveaustufe B2



### Conversation:

#### Englisch mit Muße ab 50 Jahren

**40635**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich mit Muße mit Themen und Texten unterschiedlicher Inhalte beschäftigen und dazu austauschen möchten.

Utabeate Schütz  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 4  
10x mittwochs, ab 15.02.2023, 9.00 - 11.30 Uhr  
150,00 EUR/30 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, Nöttenstraße 29, Raum E4  
14x dienstags, ab 07.02.2023,  
18.00 - 19.30 Uhr  
81,20 EUR/28 Ustd.

### 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  
4x samstags, ab 11.02.2023, 10.30 - 12.00 Uhr  
44,00 EUR/8 Ustd.

### English for Interviews, Examinations, Presentations

an intensive one day course

**40629**

Using English formally in these kinds of situations is a whole other ball game from everyday usage. How you present yourself makes all the difference to your chances of success.

Martin Cantor  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
Sa., 25.03.2023, 9.30 - 16.30 Uhr  
44,00 EUR/8 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 ohne Vorkenntnisse

**40802**

Lernen Sie die französische Sprache von Anfang an. 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  
15x montags, ab 30.01.2023, 18.15 - 19.45 Uhr  
105,00 EUR/30 Ustd.

#### Französisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

**40800**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die erst seit Kurzem Französisch lernen und an Wiedereinsteigende mit geringen Vorkenntnissen.

Corinna Zeschky  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG;  
Raum 256  
15x montags, ab 30.01.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
105,00 EUR/30 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  
15x donnerstags, ab 02.02.2023,  
17.30 - 19.00 Uhr  
150,00 EUR/30 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)





## 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

15x donnerstags, ab 02.02.2023,  
19.30 - 21.00 Uhr  
105,00 EUR/30 Ustd.

## Italienisch

### Niveaustufe A1

### Italienisch für Teilnehmende mit Zielniveau A1

**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

15x donnerstags, ab 02.02.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.

### Italienisch für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen (A1.2)

**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

15x montags, ab 30.01.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
87,00 EUR/30 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 01.02.2023,

10.15 - 11.45 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.

Eine andere Sprache  
zu können, ist wie eine  
zweite Seele zu besitzen.  
(Karl der Große)



## Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

**40905**

Manuela Giuseppa Schwolle  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D1  
12x mittwochs, ab 01.02.2023,  
17.30 - 19.00 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.

## Niveaustufe A2

## Italienisch für Teilnehmende mit Zielniveau A2

**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  
15x donnerstags, ab 02.02.2023,  
18.00 - 19.30 Uhr  
105,00 EUR/30 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  
10x freitags, ab 03.02.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
100,00 EUR/20 Ustd.

## Italienisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

**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!

Benvenuti!

Manuela Giuseppa Schwolle  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
15x freitags, ab 03.02.2023, 10.45 - 12.15 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.

## NEU: Dialoghiamo e giochiamo in italiano (Conversazione)

**40910**

Hai voglia di parlare in italiano e approfondire e attivare le tue conoscenze linguistiche? Sono italiana, pronta e entusiasta di comunicare con te/ voi tramite dei testi della rivista „Adesso „ oppure che ne dici di approfondire il tuo italiano tramite giochi di tavola. Su dai, datti una spinta!

Manuela Giuseppa Schwolle  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
12x freitags, ab 03.02.2023, 15.30 - 17.00 Uhr  
120,00 EUR/24 Ustd.

Wer eine Fremdsprache lernt,  
zieht den Hut vor einer  
anderen Nation.  
(Martin Kessel)



## Italienisch für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen

**40908**

Vielleicht waren Sie schon mehrmals im Urlaub in Italien oder haben vor einiger Zeit bereits Italienischkurse besucht und möchten nun Ihre erworbenen Kenntnisse vertiefen und erweitern? Sie können Italiener/-innen Ihre alltäglichen Bedürfnisse mitteilen und mit Ihnen in Kontakt treten? Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und bleiben Sie auf Italienisch im Gespräch.

Manuela Giuseppa Schwolle  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG;  
Raum 244  
15x dienstags, ab 31.01.2023,  
18.00 - 19.30 Uhr  
105,00 EUR/30 Ustd.



## Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

**40909**

Sie möchten Ihre vorhandenen Italienischkenntnisse in einer fröhlichen und motivierten Gruppe vertiefen? Sie möchten in die italienische Sprache, Kultur, Lebensgewohnheiten und Lebensfreude eintauchen? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie!

Manuela Giuseppa Schwolle  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG;  
Raum 244  
12x montags, ab 30.01.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.

## Niveaustufe B1



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

## 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  
15x montags, ab 30.01.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
105,00 EUR/30 Ustd.



Jetzt anhören!  
Unser Podcast  
ist online!

# Gemeinsam stark

Der Podcast der  
Volksbank Hellweg

QR-Code scannen und Reinhören



Apple



Spotify

Und über GELD spricht man DOCH!

Im Podcast der Volksbank Hellweg „Gemeinsam Stark“ reden wir über die wichtigsten Themen rund um Finanzen, Vermögen oder Nachhaltigkeit.



## Niederländisch



### 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 31.01.2023,  
20.00 - 21.30 Uhr  
75,40 EUR/26 Ustd.

#### Niederländisch Konversationskurs

**12401**



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Maria De Schepper  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG;  
Raum 256  
13x dienstags, ab 31.01.2023,  
18.15 - 19.45 Uhr  
130,00 EUR/26 Ustd.

## Norwegisch



### Niveaustufe A1

#### Norwegisch - A1 - für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen

**41500**

Hinweis: Der Kurs findet in Kooperation mit der VHS Lippstadt online statt. Anmeldungen unter [www.vhs.stadt-lippstadt.de](http://www.vhs.stadt-lippstadt.de) ab 06. Januar 2023 möglich. Nähere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursstart.

Für Rückfragen steht Ihnen das Team der VHS Lippstadt unter: 02941 28 95-0 oder [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de) zur Verfügung.

Sie können den Kurs unter der Kursnummer 69500 buchen.

Kristin Sens  
Online  
10x donnerstags, ab 09.02.2023,  
19.30 - 21.00 Uhr  
72,00 EUR/20 Ustd.



## Portugiesisch



### Niveaustufe A 1



#### Portugiesisch ohne Vorkenntnisse

##### 41801

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.

Ana Helena Botelho  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG;  
Raum 245  
5x dienstags, ab 14.02.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
50,00 EUR/10 Ustd.

#### Portugiesisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

##### 41802

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der Sprache, oder aber an diejenigen die ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation.

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

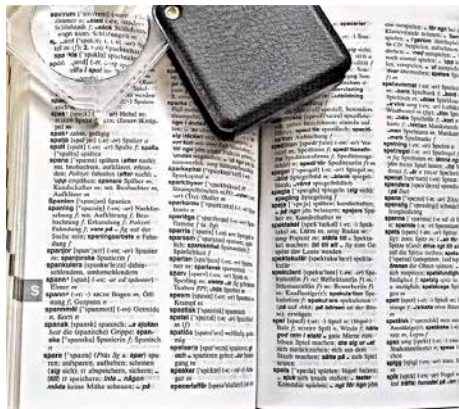
Ana Helena Botelho  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG;  
Raum 245  
10x donnerstags, ab 02.02.2023,  
19.00 - 20.30 Uhr  
100,00 EUR/20 Ustd.

Wer auf andere Leute wirken will,  
der muss erst einmal in ihrer  
Sprache mit ihnen reden.  
(Kurt Tucholsky)





## Neu: Schwedisch



### Niveaustufe A1

#### Schwedisch - A1

42000

Hinweis: Der Kurs findet in Kooperation mit der VHS Lippstadt statt. Anmeldungen unter [www.vhs.stadt-lippstadt.de](http://www.vhs.stadt-lippstadt.de) ab 06. Januar 2023 möglich.

Für Rückfragen steht Ihnen das Team der VHS Lippstadt unter: 02941 28 95-0 oder [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de) zur Verfügung.

Sie können den Kurs unter der Kursnummer: 66700 buchen

Nadja Driftmeier  
VHS Lippstadt; Liobaschule Warstein,  
Raum 3.1.04, Schwarzer Weg 25  
10x dienstags, ab 14.02.2023,  
19.00 - 20.30 Uhr  
81,00 EUR/20 Ustd.

## Spanisch

### Niveaustufe A 1

#### 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,  
Nöthenstraße 29

5x samstags, ab 04.03.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
55,00 EUR/10 Ustd.

#### NEU: Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

42205

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 donnerstags, ab 02.02.2023,  
20.00 - 21.30 Uhr  
105,00 EUR/30 Ustd.





## Spanisch mit ersten Vorkenntnissen

### 42207

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ganz geringe Vorkenntnisse der spanischen Sprache haben. Sie reisen gern nach Spanien oder Lateinamerika beruflich oder privat und möchten sich in der Landessprache verständigen können? Dann melden Sie sich an.

Entonces bienvenidos!

Asensio Gonzalo Rivero  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
6x montags, ab 30.01.2023, 9.30 - 11.00 Uhr  
60,00 EUR/12 Ustd.

---

## Spanisch mit geringen Vorkenntnissen

### 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-Pèrez  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG;  
Raum 246  
15x montags, ab 30.01.2023, 18.15 - 19.45 Uhr  
150,00 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-Pèrez  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D1  
15x freitags, ab 03.02.2023, 9.30 - 11.00 Uhr  
105,00 EUR/30 Ustd.

---

## NEU: Spanischer Buchclub

### 42203

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 31.01.2023, 19.15 - 20.45 Uhr  
60,00 EUR/12 Ustd.

---



### Spanisch für Teilnehmende mit 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 02.02.2023,  
18.15 - 19.45 Uhr  
87,00 EUR/30 Ustd.

---

### Niveaustufe B1

#### Español para avanzados

**12420**



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Martín Guillermo Gallardo-Pérez  
Soest; Conrad von Soest Gymnasium; 2 OG;  
Raum 246  
15x dienstags, ab 31.01.2023,  
19.00 - 20.30 Uhr  
150,00 EUR/30 Ustd.

### NEU: Türkisch



### Niveaustufe A1



#### Türkisch zum Kennenlernen - A1

**43000**

Hinweis: Der Kurs findet in Kooperation mit der VHS Lippstadt statt. Anmeldungen unter [www.vhs.stadt-lippstadt.de](http://www.vhs.stadt-lippstadt.de) ab 06. Januar 2023 möglich.

Für Rückfragen steht Ihnen das Team der VHS Lippstadt unter: 02941 28 95-0 oder [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de) zur Verfügung.

Sie können den Kurs unter der Kursnummer: 66800 buchen

Aykan Boz, Aynur  
VHS Lippstadt; VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.8, Barthstr. 2, 59557  
5x donnerstags, ab 23.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
43,00 EUR/10 Ustd.



## Neue Medien Beruf

Kommunikation & berufliche Kompetenzen

Medienkompetenzen / Fotografie analog und digital

Grundlagenkurse / Digital im Beruf

---

Referatsleitungen:  
Anja Plesser  
Ivana Lisek

---



A large, light blue circular graphic containing the white number 5, indicating the page number.

## Grundlagen



### **NEU: Word, Excel und Outlook: Grundlagen - Bildungsurlaub - 50174**

In diesem dreitägigen Seminar 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.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die VHS Soest.

Reiner Schmidt  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
Di., 28.02.2023, 9.30 - 16.30 Uhr  
Mi., 01.03.2023, 9.30 - 16.30 Uhr  
Do., 02.03.2023, 9.30 - 16.30 Uhr  
160,08 EUR/24 Ustd.

### **NEU: Word, Excel und Outlook: Fortgeschritten - Bildungsurlaub - 50175**

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse im Umgang mit den Office-Anwendungen Word, Excel und Outlook und möchten Ihr Können erweitern? In diesem dreitägigen Seminar lernen Sie erweiterte Funktionen zum Umgang mit diesen Programmen kennen und sind somit in der Lage, die Software souverän für die Erledigung anspruchsvoller Aufgaben zu nutzen.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit den Office-Anwendungen.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 und 2 nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Sie kann daher im Rahmen von Bildungsurlaub gebucht werden.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die VHS Soest.

Reiner Schmidt  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
Di., 21.03.2023, 9.30 - 16.30 Uhr  
Mi., 22.03.2023, 9.30 - 16.30 Uhr  
Do., 23.03.2023, 9.30 - 16.30 Uhr  
160,08 EUR/24 Ustd.

### **Tastschreiben für berufstätige und private Nutzer**

#### **50180**

Schüler/-innen, Studierende, Büroangestellte, Ärzte/Ärztinnen, Rechtsanwält/-innen, etc. - man könnte die Liste endlos weiterführen, alle müssen kürzere oder längere Texte in den Rechner eingeben und nur Wenige beherrschen das Tastschreiben. Kaum jemand hat heute noch eine Assistenz oder Schreibkraft, die diese Aufgabe übernehmen könnte.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, berufs- bzw. studienbegleitend das sichere



Tastatschreiben mit wechselndem Medien-einsatz in überschaubarer Zeit zu erlernen und zu festigen.

Gisela Johannsen  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
10x mittwochs, ab 01.02.2023,  
19.00 - 20.30 Uhr  
100,00 EUR/20 Ustd.

---

## **Tastatschreiben 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, Nöttenstraße 29, Raum E2  
Di., 11.04.2023 bis Fr., 14.04.2023,  
jeweils 11.00 - 12.30 Uhr  
21,44 EUR/8 Ustd.

Bildung eröffnet uns  
nicht nur neue Möglich-  
keiten, sie ist auch eine  
Investition in die Zukunft.  
(Ed Markey)

## **NEU: Schreibwerkstatt für Neuautor/-innen**

### **50909**

Eine Geschichte zu schreiben, ist eine große Herausforderung. Man braucht eine Idee, muss Schreibprozesse planen und benötigt das entsprechende Handwerkszeug für die erfolgreiche Fertigstellung. In diesem Kurs lernen Sie, was angehende Autor/-innen wissen müssen, um aus Worten eine druckreife Geschichte entstehen zu lassen.

Sandra Effert  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D1  
12x dienstags, ab 21.02.2023,  
17.00 - 18.30 Uhr  
120,00 EUR/24 Ustd.

---

## **NEU: Schreibwerkstatt für Autor/-innen**

### **50908**

Vom Genre über den Plottreiber bis zum Exposé lernen Autor/-innen hier den Feinschliff des Geschichtenschreibens. Dabei werden nicht nur das stilistische Schreiben betrachtet, sondern auch die Komponenten des Storybuildings sowie die Veröffentlichung. Die perfekte Ergänzung zur Schreibwerkstatt für Neuautor/-innen.

Sandra Effert  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D1  
12x dienstags, ab 21.02.2023,  
18.30 - 20.00 Uhr  
120,00 EUR/24 Ustd.

---

## 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.

Im Kurs wird auch vermittelt, wie diese Daten anschaulich in Diagrammen, Tabellen und Übersichten dargestellt werden.

Thomas Bäsecke  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
10x dienstags, ab 31.01.2023,  
18.00 - 21.15 Uhr  
200,00 EUR/40 Ustd.

### Excel Grundkurs - Kompakt in den Osterferien

#### 50022

Thomas Bäsecke  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
Di., Mi., Do., Fr. und Mo., ab 11.04.2023,  
18.00 - 21.15 Uhr  
160,00 EUR/32 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 wird der Einsatz von Text-, Datums- und Zeitfunktionen sowie einfache statistische und finanzmathematischen Techniken erläutert.

Thomas Bäsecke  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
Di. und Do., ab 09.05.2023, 18.00 - 21.15 Uhr  
100,00 EUR/20 Ustd.



## Apple/Windows/Android

### Smartphone oder Tablet im Griff! Android

50176

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.)

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Thomas Semler  
Soest, VHS-Seminargebäude,  
Ostenhellweg 23 A, Raum 3  
Mo., 20.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
Mi., 22.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
Mo., 27.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
60,00 EUR/12 Ustd.

„Willst du für ein Jahr vorausplanen, so baue Reis. Willst du für ein Jahrzehnt vorausplanen, so pflanze Bäume. Willst du für ein Jahrhundert planen, so bilde Menschen.“  
(Guan Zhong)

### Smartphone und Tablet Sprechstunde

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 ganz 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.

Thomas Semler  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
30,00 EUR/2 Ustd.

Sie vereinbaren mit unserem Sekretariat 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 E4  
3x donnerstags, ab 27.04.2023,  
18.00 - 21.15 Uhr  
60,00 EUR/12 Ustd.





## Windows 10: richtig einrichten, Windows 11: Was ist neu?

**50177**

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. So lernen Sie Ihr eigenes Gerät besser kennen und können dieses 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  
3x donnerstags, ab 27.04.2023,  
15.15 - 17.30 Uhr  
45,00 EUR/9 Ustd.

Bildung ist das Leben im  
Sinne großer Geister mit  
dem Zwecke großer Ziele.  
(Friedrich Wilhelm  
Nietzsche)

## Internet/ Robotik/Mechanik

### NEU: Onlineshopping - aber sicher!

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale  
NRW

**50010**

Der nächste Kauf ist nur ein Klick auf dem Smartphone entfernt. Häufig locken Internetanbieter dabei mit unschlagbar günstigen Preisen und kurzer Lieferzeit. Wenn alles klappt ist die Freude groß, aber: Was mache ich, wenn es zu Problemen kommt? In diesem Seminar informieren wir über die aktuellen Stolperfallen im Internet und zeigen, wie man sich am besten davor schützen kann. Außerdem haben wir Zeit eingeplant, um über Ihre Fragen zu sprechen. Hinweis: Individuelle rechtliche Beratungen können an diesem Termin nicht vorgenommen werden.

Bitte melden Sie sich für diesen Vortrag bei der VHS Soest an.

Verbraucherzentrale NRW  
Soest, Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Mi., 01.03.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

## InfoTastic on tour

**50308**

„Gemeinsam Innovation leben“ lautet das Motto der InfoTastic Academy. Erleben Sie moderne Technik zum Anfassen. Sie lernen den lebenswerten Roboter Nao kennen, werden kreativ am Schneideplotter und am Lasercutter, bekommen einen ersten kinderleichten Einblick in die 3D-Konstruktion mit TinkerCAD und vieles mehr. InfoTastic Academy on Tour in Soest ist ein Erlebnis für Jung und Alt.

Infotastic Academy  
Soest, VHS, Nöthenstraße 29, Raum E4  
Sa., 18.03.2023, 11.00 - 16.00 Uhr  
33,33 EUR/6 Ustd.



## Laufroboter in der Bauindustrie

### 50181

Der Oberbegriff „Bauen 4.0“ beschreibt die vierte Revolution im Bauwesen, die ein nachhaltiges digitales Planen, Bauen und Betreiben von Bauwerken ermöglicht. Das Bauen 4.0 führt zu einem vermehrten Einsatz von Robotersystemen. Moderne Robotersysteme erlauben es, bislang überwiegend von Menschen ausgeführte Aufgaben zu übernehmen und den Menschen zu entlasten. Zu diesen Aufgaben zählen insbesondere die Inspektion und das Monitoring von Ingenieurbauwerken. Die Inspektion und das Monitoring von Ingenieurbauwerken werden immer wichtiger, weil Ingenieurbauwerke aufgrund von Alterung, stärkeren Umwelteinflüssen und erhöhtem Verkehrsaufkommen zunehmend geschädigt werden und - Beispiel Brücken - ggf. für aufwendige Sanierungsmaßnahmen gesperrt werden müssen. Zielgerichtete Inspektions- und Monitoringmaßnahmen können dazu beitragen, dass Ingenieurbauwerke frühzeitig und somit kostengünstig saniert werden können. Hierfür können Laufroboter eingesetzt werden, die den Vorteil haben, dass sie manövrierfähiger sind als andere Robotersysteme und auch schwierig zugängliche Stellen in den Bauwerken erreichen können.

Der Web-Vortrag gibt einen Überblick über Robotersysteme für Inspektions- und Monitoringaufgaben im Bauwesen, zeigt aktuelle Trends und Praxisbeispiele und gibt einen Ausblick auf zukünftige Entwicklungen. Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Prof. Dr. Kay Smarsly

online

Mo., 27.02.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

5,00 EUR/1 Ustd.

## Einführung in Quantensensorik und Quantencomputer

### 50182

Herkömmliche Computer verarbeiten Daten mittels elektronischer Schaltung. Zahlenwerte speichern sie in Form von Bits. Im Unterschied hierzu nutzen Quantenprozessoren keine elektronischen Schaltungen, sondern Zustände aus der Quantenmechanik als Datenspeicher. Durch diese neuen Methoden eröffnen sich in der Wissenschaft und auch in der Industrie ganz neue Möglichkeiten. In der Medizintechnik können Quantensensoren zum Beispiel eine schnellere Krebsdiagnostik unterstützen. In der Produktion können wiederum durch Quantensensorik kleinste Materialrisse und Verformungen erkannt werden.

Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Dr. Markus Krutzik

online

Di., 07.03.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

5,00 EUR/1 Ustd.

---

## Homeoffice



### Gesund arbeiten im Homeoffice

#### 50183

Mit der Corona-Pandemie ist der Arbeitsplatz für viele Beschäftigte in den häuslichen Bereich verlagert worden, in das sogenannte Homeoffice. Im besten Fall war der Arbeitsplatz zu Hause ein privates Arbeitszimmer - bei sehr vielen Beschäftigten war es zunächst der Küchentisch, die Couch oder ein Klapptisch im Schlafzimmer. Neben den ergonomischen Bedingungen sind aber auch die Arbeitsorganisation im heimischen Kontext und der Austausch mit Kolleg/-innen und Vorgesetzten vielfach herausfordernd und gewöhnungsbedürftig gewesen.

Mit der Zeit haben sich viele Beschäftigte zu Hause gut eingerichtet und neben den Herausforderungen sind auch vielfach die Vorteile des Homeoffice in den Fokus gerückt, so dass mit der Rückkehr der Beschäftigten in die Betriebe vielfach der Wunsch geäußert wurde, hybrid (teilweise im Betrieb und teilweise zu Hause) oder sogar remote (komplett aus dem Homeoffice) zu arbeiten. Was man dabei beachten sollte und wie es gelingen kann, auch im Homeoffice gesund zu arbeiten, wird in diesem Web-Vortrag vorgestellt.

Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Prof. Dr. Sabine Rehmer

online

Mo., 13.03.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

5,00 EUR/1 Ustd.

---

## Trends und Herausforderungen des langfristig sicheren Homeoffice

50184

Rückblick, März 2020: Von heute auf morgen war das Homeoffice für Arbeitgeber/-innen aber auch für Arbeitnehmer/-innen in Deutschland eines der wichtigsten Themen, um arbeitsfähig zu bleiben. Diese Situation traf insbesondere den Großteil der kleinen und mittleren Unternehmen und ihre Mitarbeiter/-innen völlig unvorbereitet.

Fest steht: Die Arbeit im Homeoffice hat uns alle noch einmal abhängiger von funktionierenden und sicheren IT-Systemen gemacht. Außerdem ist eine gute Informationssicherheit im Homeoffice aufwändiger als im Büro, denn nicht nur Gerätesicherheit, sondern auch Kommunikationssicherheit und Verhaltenssicherheit müssen gewährleistet werden. Neben technischen Mängeln hat sich der Mensch oftmals als größte Schwachstelle herausgestellt. Cyberkriminelle haben die veränderte Situa-

tion schnell durchdrungen und neue bzw. zusätzliche Angriffspunkte entdeckt und ausgenutzt. Viele Probleme und Gefährdungen lassen sich aber bereits durch einfache Maßnahmen vermeiden, die Ihnen in diesem Web-Vortrag nähergebracht werden.

Die Zugangsdaten werden Ihnen 1 Tag vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Prof. Dr. Achim Schmidtman

online

Mo., 20.03.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

5,00 EUR/1 Ustd.

---

## Fotografie



## Workshop: Tipps und Tricks - digitale Fotografie

Theorie und Praxis

50040

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 kom-



plett 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 Blitzeinstellungen
- 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., 05.02.2023, 10.30 - 17.00 Uhr  
40,00 EUR/8 Ustd.

---

## **Workshop: Tipps und Tricks - digitale Fotografie**

**Theorie und Praxis**

**50041**

Bianca Westphal  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
So., 05.03.2023, 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., 11.06.2023, 10.30 - 17.00 Uhr  
40,00 EUR/8 Ustd.

---

## **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 Retuschearbeiten 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., 21.05.2023, 10.00 - 17.00 Uhr  
40,00 EUR/8 Ustd.

---

## **Workshop: Nachtfotografie**

**50043**

„Stimmungsvolle Bilder der nächtlichen Kulisse der Altstadt Soest.“

Der Kurs ist für alle Hobbyfotograf/-innen gedacht, die sich schon immer 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.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Bianca Westphal  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E2  
Sa., 22.04.2023, 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 E4  
Mittwoch, 15.03.23, 19.00- 22.00 Uhr, VHS  
Nöttenstrasse Raum E4  
Samstag, 18.03.23, 10.00 - 16.00 Uhr Exkursion  
Mittwoch, 22.03.23, 19.00 - 22.00 Uhr, VHS  
Nöttenstrasse Raum E4  
80,00 EUR/16 Ustd.

---

## **Nah- und Makrofotografie Schmetterlingshaus Maxipark Hamm**

### **50046**

Die Nah- und Makrofotografie erschließt eine faszinierende Welt, die man mit bloßem Auge nicht erblicken kann. Nach einer Einführung in die verschiedenen Techniken geht es dann am Samstag in den Maxipark Hamm, wo uns das größte Schmetterlingshaus in NRW erwartet. Am letzten Abend werden die Bilderergebnisse ausführlich besprochen.

Für den Kurs wird eine Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten benötigt. Ein Stativ ist von Vorteil, kann aber beim Kursleiter ausgeliehen werden. Bitte prüfen Sie, ob ihre Kamera bzw. ihre Objektive für den Nah- und Makrobereich geeignet sind. Versuchen Sie, eine Münze möglichst formatfüllend aufzunehmen. Die Kosten für die Exkursion (Fahrkosten und Eintrittspreise) sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Roger Wimbert  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4  
Mittwoch, 07.06.23, 19.00- 22.00 Uhr,  
VHS Nöttenstr, Raum E4  
Samstag, 10.06.23, 10.00 - 16.00 Uhr  
Exkursion  
Mittwoch, 14.06.23, 19.00 - 22.00 Uhr,  
VHS Nöttenstr. Raum E4  
80,00 EUR/16 Ustd.



## Soft Skills



### NLP - Basic, DVNLP

#### - Bildungsurlaub -

**50914**

Kommunikative Kompetenz als Schlüsselqualifikation ist neben Ihrer Fachkompetenz ausschlaggebend für beruflichen Erfolg. NLP - Neurolinguistisches Programmieren - liefert Ihnen einen Werkzeugkasten mit hilfreichen Tools, die die zwischenmenschliche Kommunikation effektiver gestaltet. Außerdem unterstützen NLP-Methoden Sie beim Umgang mit Stress, Unsicherheiten und fördern Ihre Widerstandskraft (Resilienz). Sie gewinnen so zunehmend mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten. Je mehr Optionen Ihnen zur Verfügung stehen, desto besser gewinnen Sie Zuversicht, Vertrauen und können optimale Entscheidungen treffen. Außerdem erwerben Sie dadurch sinnvolle Methoden eines gelungenen Selbstcoachings und lernen Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Folgende Themen werden wir bearbeiten:

Grundprinzipien des NLP, Beziehungsgestaltung mit NLP - der gute Draht zum Gegenüber, individuelle Wahrnehmung: Bewusstere Wahrnehmung und Steuerung eigener Denk- und Verhaltensmuster, Feedback geben und nehmen, Erfolgsfaktor Ziel, hinderliche Gefühlsmuster überwinden und hilfreiche Strukturen installieren, Sprache und ihre Wirkung, eigene Ressourcen nutzen, positive Stimmungen erarbeiten und abrufbar machen. In diesem Training schließen sich nach kurzen Inputs Übungen an, in denen Sie die Methoden auf Ihre eigenen Themen anwenden, damit ein hoher Nutzen für Sie garantiert ist.

Dieser Kurs kann als Teil für die zert. NLP-Practitioner-Ausbildung nach DVNLP und Society of NLP anerkannt werden.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt.

Das Seminar findet in Kooperation mit der VHS Arnberg Sondern zu den angegebenen Zeiten in Arnberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7 statt.

Judith Nachtwey

Arnberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7

Mo., 06.03.2023 bis Fr., 10.03.2023, jeweils 9.00 - 17.15 Uhr  
495,00 EUR/50 Ustd.

### NLP - Basic, DVNLP

#### - Bildungsurlaub -

**50915**

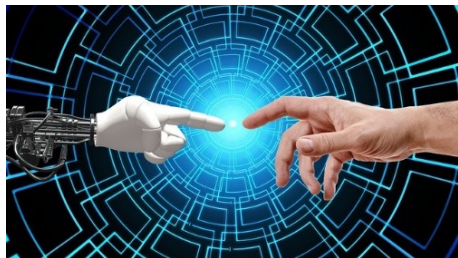
Judith Nachtwey

Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum E4

Mo., 07.08.2023 bis Fr., 11.08.2023,  
jeweils 9.00 - 17.15 Uhr  
495,00 EUR/50 Ustd.



## Zeit Akademie



### Künstliche Intelligenz

**50082**

Wie schafft es eine Künstliche Intelligenz, ein Schach-Duell gegen einen Menschen zu gewinnen? Was sollte eine Führungskraft tun, um die Firma fit zu machen für ein Zeitalter, in dem Daten, maschinelles Lernen und KI eine Rolle spielen? Mit fundierter Fachkenntnis beleuchten herausragende Wissenschaftler/-innen und erfolgreiche Unternehmer/-innen, welche innovativen, verschiedenen Ansätze diese Technologie bietet. Ziel ist es, ein Grundverständnis für die Technologie zu vermitteln, um diese besser einschätzen und einordnen zu können. Von der Robotik bis zur Spracherkennung, vom Data-Mining bis zu neuronalen Netzen, von der ethischen Herausforderungen bis zum Einsatz in Unternehmen: Dieser Kurs liefert ein Rundum-Paket für alle, die sich in das Thema einarbeiten möchten, die Hintergründe verstehen und Chancen für sich nutzen möchten

#### Format

- 10 Video-Lerneinheiten mit einer Gesamtspiellänge von ca. 350 Minuten
- Konkrete Anwendungsbeispiele aus der Forschung und aus den Unternehmen wie Google, Adobe oder Cewe geben Einblicke über den Einsatz in der Praxis
- Quizfragen

#### Kursleitungen

Prof. Dr. Prof. h. c. Andreas Dengel DFKI  
Kaiserslautern  
Dr. Elsa Andrea Kirchner DFKI Bremen  
Shirley Ogolla Humboldt-Institut für Internet  
und Gesellschaft Berlin  
Richard Socher PhD Chefwissenschaftler  
Salesforce

#### ZEIT AKADEMIE

Zoom

Termin jederzeit möglich nach verbindlicher

Anmeldung.

Preis auf Anfrage

---

### Interkulturelle Kompetenz

#### Strategien für eine erfolgreiche Zusammenarbeit

**50081**

Interkulturelle Kompetenz können Sie erwerben und damit Sicherheit gewinnen. Unsere Kultur ist für uns so selbstverständlich, dass wir nicht darüber nachdenken. Das wird uns erst bewusst, wenn unsere gelernten Spielregeln nicht mehr greifen. Im Video-Seminar »Interkulturelle Kompetenz - Strategien für eine erfolgreiche Zusammenarbeit« erläutern Experten den Einfluss von Kultur auf unsere Kommunikation und Arbeitsweise. Diese Komplexität gilt es zu verstehen und zu steuern, um Missverständnisse zu vermeiden. Im Kommunikationstraining der ZEIT Akademie erfahren Sie alles, um Ihr heterogenes Team sicher zu steuern. Auch einen Auslandsaufenthalt können Sie damit perfekt vorbereiten.

Prof. Dr. Ulrich Kühnen beantwortet wichtige Fragen: Wie werden Missverständnisse aufgelöst, die durch Diversität im Team entstehen?

Wie können Sie trotz unterschiedlicher Kommunikationsstile erfolgreich zusammenarbeiten?





## Format

- 4 Video-Lerneinheiten mit einer Gesamtspiellänge von ca. 100 Minuten
- Quizfragen und Reflexionsaufgaben vertiefen das Thema
- Begleitbuch als PDF

## Kursleitungen

Prof. Dr. Ulrich Kühnen forscht als Professor an der Bremer Jacobs University seit über zwanzig Jahren zum Thema interkulturelle Kommunikation. Als Autor und Psychologe liegt sein Schwerpunkt genau an der Schnittstelle zwischen Kultur und Evolution. Seine Lehre wurde außerdem 2012 mit dem Preis »Teacher of the Year« ausgezeichnet.

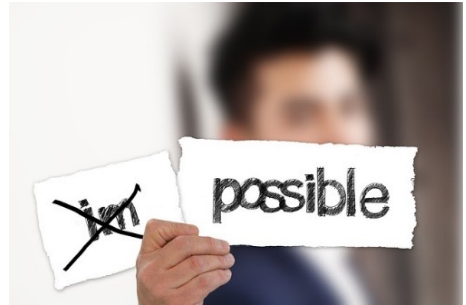
Dr. Nadine Binder kennt die Tücken und Potentiale kulturell diverser Teams aus ihrer täglichen Arbeit. Die promovierte Trainerin ist in verschiedenen Unternehmen und Organisationen unterwegs, coacht, moderiert Workshops und erarbeitet gemeinsam mit den Kunden Lösungen für gelungene, interkulturelle Zusammenarbeit.

## ZEIT AKADEMIE

Zoom

Termin jederzeit möglich nach verbindlicher Anmeldung.

Preis auf Anfrage



## Optimismus im Business

Mit Freude mehr erreichen

50080

Realer Erfolg stimmt optimistisch. Wenn der Erfolg jedoch noch nicht eingetreten ist, dann hilft die feste Überzeugung, dass dieser sich in Zukunft einstellen wird. Optimistische Menschen beherrschen diese Weitsicht. Sie richten sich nämlich nach dem Leitsatz: »Hope for the best and care for the rest!«. Man tut eben etwas für seinen Erfolg. Optimisten sind fleißig, denn sie wissen, sie werden dafür belohnt. Erfahren Sie im Video-Kurs von Prof. Dr. Jens Weidner, warum die sogenannten Best-of-Optimisten zupacken. Sie lassen die Dinge nicht laufen, in der Hoffnung, dass sich alles zum Guten wendet, sondern bereiten den Weg vor. Und sie wissen auch: zuerst kommt der positive Zukunftsgedanke, und dann folgt mit höherer Wahrscheinlichkeit auch die Realität.

Erfahren Sie in diesem Optimismus-Training, welchen Einfluss eine optimistische Haltung auf Ihre Arbeit haben kann und mit welchen Tricks Sie den Optimismus individuell sowie auch in Ihrem Unternehmen verankern.

## Über den Kurs

»Am Erfolg habe ich Schuld, am Misserfolg die anderen. Dieser positive Selbstbetrug und dass es ein Selbstbetrug ist, das wissen wir natürlich alle hat fantastische, ganz

reale Konsequenzen für Ihr Leben.«

Prof. Dr. Jens Weidne

#### Format

- Video-Lerneinheiten mit renommiertem Experten
- Quizfragen und Reflexionsaufgaben vertiefen das Thema
- Begleitmaterial im PDF-Format

#### Kursleitung

Prof. Dr. Jens Weidner

lehrt Kriminologie & Sozialisierungstheorie an der Fakultät für Wirtschaft und Soziales der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg.

#### ZEIT AKADEMIE

Zoom

Termin jederzeit möglich nach verbindlicher Anmeldung.

Preis auf Anfrage

---

### Nachhaltigkeit in Unternehmen

**12504**



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

#### ZEIT AKADEMIE

Zoom

Termin jederzeit möglich nach verbindlicher Anmeldung.

Preis auf Anfrage

## Qualifizierungs- und Fortbildungsangebot für Kindertagespflegepersonen



### Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach QHB

**11050**

In diesem Qualifizierungskurs lernen Sie alles Wichtige zu den Themen Frühpädagogik, wie Sie sich als Tagesmutter/-vater selbstständig machen können und eine Kindertagespflegestelle aufbauen. Sie bekommen Informationen zu rechtlichen Grundlagen und reflektieren in der Gruppe Ihre Arbeitsweise.

Der erste, berufsvorbereitende Kursteil umfasst 160 UE. Zusätzlich müssen Sie 100 UE Selbstlerneinheiten leisten und jeweils ein einwöchiges Praktikum in einem Kindergarten und in einer Kindertagespflegestelle durchführen.

Sie können - nach der Erteilung der Pflegeerlaubnis durch Ihr zuständiges Jugendamt - bereits nach erfolgreichem Abschluss des ersten Teils als Tagesmutter/-vater tätig sein. Der zweite, berufsbegleitende Kursteil umfasst 140 UE. Zusätzlich weisen Sie noch 40 UE Selbstlerneinheiten nach.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat „Anerkannte Kindertagespflegeperson“ des Bundesverbandes für Kindertagespflege.



Der Kurs findet wechselnd in Arnsberg, Soest und online statt.

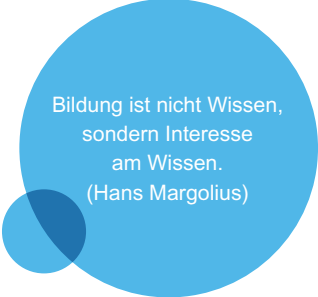
Ansprechpartner bei der VHS für alle organisatorischen Fragen:

VHS Soest: Jennifer Bubolz  
Tel. 02921-103 1302  
j.bubolz@soest.de

VHS Arnsberg/Sundern: Dr. Tobias Schulte  
Tel. 02933 – 9099 504  
t.schulte@vhs-arnsberg-sundern.de

Anmeldestart: 25.10.2022  
Anmeldeschluss: 15.02.2023

Der erste Termin findet statt am  
Fr., 03.03.2023, 16.30-19.30 Uhr und Sa.,  
04.03.2023, 9.00 - 16.00 Uhr



Bildung ist nicht Wissen,  
sondern Interesse  
am Wissen.  
(Hans Margolius)

## **Workshop Kinderrechte - Kinderschutz - Kindeswohlgefährdung 51005**

In diesem Workshop geht es um die Themen Kinderrechte, Kinderschutz und Kindeswohlgefährdung. Im Fokus stehen Möglichkeiten und Indikatoren des Wahrnehmens, Erkennens und Handelns bei Kindeswohlgefährdungen. Es werden Formen, Ursachen und Folgen der Gefährdung thematisiert und den Tagespflegepersonen Hilfestellungen für den richtigen Umgang vermittelt.

Die Veranstaltung richtet sich an Kindertagespflegepersonen und findet in Kooperation mit der VHS Lippstadt statt.

Manuela Wohlgethan  
Soest, VHS, Gebäude Kükelhaus,  
Nöttenstraße 29  
Do., 09.03.2023, 18.00 - 20.45 Uhr  
Do., 23.03.2023, 18.00 - 20.45 Uhr  
37,00 EUR

## **Workshop Konzeptentwicklung in der Kindertagespflege**

### **51006**

Wozu benötigen Tagespflegepersonen eine Konzeption? Was sind mögliche Inhalte und welche pädagogischen Ansätze gibt es? Diesen Fragen wollen wir uns gemeinsam widmen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bereits formulierte Konzeptionen können gerne mitgebracht werden.

Die Veranstaltung richtet sich an Kindertagespflegepersonen und findet in Kooperation mit der VHS Lippstadt statt.

Tabea Hense  
Soest, VHS, Nöttenstraße 29, Raum D3  
Sa., 22.04.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
61,00 EUR

## **Workshop: Ein gutes Selbstverständnis gibt Sicherheit - Meine Professionalität als Kindertagespflegeperson**

**51007**

Kindertagespflege ist Vertrauenssache. Deshalb kommt der persönlichen Empfehlung in diesem Beruf allerhöchste Bedeutung zu. Die Eltern „Ihrer“ Kinder werden aktiv Ihre Leistungen weiterempfehlen. Sie sollten sich stets professionell aufstellen und alles dafür tun, dass sich die Kinder bei Ihnen wohlfühlen und ihre Eltern Ihnen vertrauen können. Die Tagespflegeperson unterstützt und ergänzt die Familie bei der Bildung, Erziehung und Betreuung des Kindes. Eine vertrauensvolle Aufgabe, die mit guter Selbstkenntnis und Fachwissen auch Ihnen selbst berufliche Zufriedenheit bringt.

Inhalte:

- Wo komme ich her? Wo will ich hin? Meine eigenen Erfahrungen zu gesundem Aufwachsen
- Mein Bild vom Kind
- Kommunikation ist der Schlüssel zur Zufriedenheit (bei mir selbst und bei den Eltern)
- Dialog von Anfang an - Erziehungspartnerschaft
- Mein ganz persönliches Stärkenprofil

Die Veranstaltung richtet sich an Kindertagespflegepersonen und findet in Kooperation mit der VHS Lippstadt statt.

Martina Stolte

Soest, VHS, Nötenstraße 29, Raum D3

Do., 25.05.2023, 18.00 - 20.45 Uhr

Do., 01.06.2023, 18.00 - 20.45 Uhr

64,00 EUR





## Schulabschlüsse

**Lehrgänge am Vormittag und Abend** bietet das Hanse Kolleg Lippstadt an (Beginn am 1. Februar und 7. August 2023). 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 1. Februar und 7. August 2023 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 1. Februar und 7. August 2023 starten neue Kurse!**

- Hauptschulabschluss
- Mittlerer Schulabschluss
- Vorkurse für Migranten

- Fachabitur
- Abitur
- Abitur-online

**NEU:**  
Jetzt 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

Tel.: 02921/50529 (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.

## Kreatives

Diese Kurse finden in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Bad Sassendorf statt



### Handlettering „Osterlettern“

2130315

Die Zeichenkunst der schönen Buchstaben und Worte.

In diesem Workshop lettern Sie mit vielen Basics Geschenkanhänger, Grußkarten oder auch Zitate.

Den richtigen Einsatz verschiedener Zeichenmaterialien, Stifte und Farben lernen Sie ganz nebenbei, ebenso wie die wichtigsten Grundlagen und 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, Übungspapier (70-80g/m<sup>2</sup>), Zeichen-/Skizzenpapier (min.120g/m<sup>2</sup>), Fineliner/Tuschestifte schwarz, wasserfest in verschiedenen Strichstärken. (0,3; 0,7; 1,5)

Ein Satz Buntstifte oder Aquarellstifte, ein kleines Set Brushpens in verschiedenen Farben - inkl. schwarz

nach Möglichkeit:

Lineal oder Geodreieck, Kurvenlineal, Radierstift, Aquarellpapier (min. 150g) mit wenig Struktur.

Heike Brömmelhaus

Bad Sassendorf; Mehrgenerationenhaus;

Kinder- und Jugendhaus; Kirchplatz 4

Sa., 18.03.2023, 13.00 - 17.00 Uhr

25,00 EUR/5 Ustd.



### Orimoto® Grundkurs

2130415

Sie haben ein altes Buch zu Hause, das Sie eigentlich nicht mehr brauchen? Behalten Sie es trotzdem – und machen Sie etwas Schönes daraus. Wir zeigen Ihnen den Einstieg in eine relativ junge Kunst, bei der Bücher mithilfe wohlgezielter Eselsohren zu zwei- und dreidimensionalen Objekten gefaltet werden.



**Bitte mitbringen:**

ein Buch von mindestens 200  
bis maximal 250 Seiten  
(Falten ohne Vorlage) bzw. 400 bis  
maximal 450 Seiten (Falten mit Vorlage),  
keine Hochglanzseiten, möglichst fester  
Einband und nicht älter als ca. 10 Jahre  
(da Papier sonst oftmals brüchig),  
Lineal, Bleistift, Schere.

Ivonne Durand  
Bad Sassendorf; Mehrgenerationenhaus;  
Kinder- und Jugendhaus; Kirchplatz 4  
Sa., 25.03.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
35,00 EUR/7 Ustd. (Mittagspause: 45 Minuten)

**Stricken und/oder Häkeln  
inkl. Strickfilzen**

**1220015**

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen, Wieder-  
einsteigende und Geübte geeignet!  
Das Material kann in vielen Farben und  
Ausführungen am Abend von der Kurslei-  
tung erworben werden.

Petra-Maria Nüsken  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Kunstraum, Zur Hepper Höhe 4,  
(Eingang vom Steinmicker Weg)  
6x dienstags, ab 07.02.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
63,00 EUR/18 Ustd.



**Nähkurs für alle Begeisterten**

**1220115**

Dieser Kurs ist für ungeübte genauso ge-  
eignet wie für geübte Teilnehmende.  
Es werden unter anderem der richtige  
Umgang mit Schnittmustern sowie unter-  
schiedliche Techniken, ob mit oder ohne  
Nähmaschine, gezeigt.  
Es besteht die Möglichkeit, eigene Klei-  
dung 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.

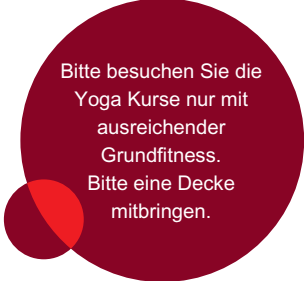
Inga Taucci  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Kunstraum, Zur Hepper Höhe 4,  
(Eingang vom Steinmicker Weg)  
6x donnerstags, ab 02.02.2023,  
17.00 - 19.15 Uhr  
63,00 EUR/18 Ustd.

## 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.



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 02.03.2023,  
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 02.03.2023,  
19.30 - 21.00 Uhr  
58,00 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, Fascienrolle u.v.m. Sie lernen Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und zur Mobilisierung der gesamten Wirbelsäule. 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.

Hildegard Westermann  
Bad Sassendorf,  
Tagungs- und Kongresszentrum,  
Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2)  
12x montags, ab 30.01.2023, 17.30 - 18.15 Uhr  
34,80 EUR/12 Ustd.

### Rückenschule mit neuen und altbekannten Geräten/Faszientraining

#### 3010615

Hildegard Westermann  
Bad Sassendorf,  
Tagungs- und Kongresszentrum,  
Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2)  
12x montags, ab 30.01.2023, 18.25 - 19.10 Uhr  
34,80 EUR/12 Ustd.

### Rückenschule mit neuen und altbekannten Geräten/Faszientraining

#### 3010715

Hildegard Westermann  
Bad Sassendorf,  
Tagungs- und Kongresszentrum,  
Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2)  
12x montags, ab 30.01.2023, 19.20 - 20.05 Uhr  
34,80 EUR/12 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)  
12x montags, ab 06.02.2023, 10.00 - 10.45 Uhr  
41,34 EUR/12 Ustd.

## Zumba® Gold

### 3020315

Alena Sander  
Bad Sassendorf,  
Tagungs- und Kongresszentrum,  
Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2)  
12x montags, ab 06.02.2023, 11.00 - 11.45 Uhr  
41,34 EUR/12 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 Beweglich-

keit 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.

Iris Belda  
Bad Sassendorf,  
Tagungs- und Kongresszentrum,  
Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2)  
14x mittwochs, ab 01.02.2023,  
18.30 - 19.15 Uhr  
40,60 EUR/14 Ustd.

## Pilates

### 3020715

Iris Belda  
Bad Sassendorf,  
Tagungs- und Kongresszentrum,  
Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2)  
14x mittwochs, ab 01.02.2023,  
17.30 - 18.15 Uhr  
40,60 EUR/14 Ustd.

## NEU: 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 in Gewerbepark  
Lohner Klei, Hagenbusch 4  
Sa., 25.02.2023, Sa., 18.03.2023,  
Sa., 29.04.2023, Sa., 20.05.2023,  
jeweils 9.30 - 11.00 Uhr  
28,00 EUR/8 Ustd.

## Ernährung

### Dal

#### 3040015

Dal ist ein Gericht der indischen Küche, das vorwiegend aus Hülsenfrüchten, besonders Kichererbsen, Linsen, Bohnen oder Erbsen, zubereitet wird.

Hülsenfrüchte besitzen wertvolles pflanzliches Eiweiß und reichhaltige B-Vitamine, weswegen sie besonders wichtig für alle sind.

Bitte mitbringen: kleine Gefäße für Kostproben, Schürze, Trockentücher

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person ca. 8,50 EUR und wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Regina Gurram  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Zur Hepper Höhe 4, Lehrküche (Haupteingang)  
Sa., 04.03.2023, 10.30 - 15.00 Uhr  
23,80 EUR/6 Ustd.

## Tandoor

#### 3040115

Tandoor ist in Indien ein besonderer Backofen aus Lehm, in dem Fleisch oder Gemüse gegrillt werden, das vorher mit einer speziellen Tandoori - Gewürzmischung mariniert wurde.

Wie Sie die orangeroten, würzigen Grillgerichte in Ihrem heimischen Backofen zubereiten können, erfahren Vegetarier/innen und Fleischliebhaber/innen an diesem Tag. Passend zur Grillsaison bereiten Sie außerdem Zitronenreis und Kichererbsensalat zu. Mango Lassi und gewürzter Tee runden die Mahlzeit ab.

Bitte bringen Sie neben Neugier eine Schürze und kleine Gefäße für Kostproben mit.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person ca. 9,50 EUR und wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Regina Gurram  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule, Zur Hepper Höhe 4, Lehrküche (Haupteingang)  
Sa., 03.06.2023, 10.30 - 15.00 Uhr  
23,80 EUR/6 Ustd.

## Thailändische Küche

#### 3040215

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.



Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person ca. 18,00 EUR und wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Sukanya Schmidt  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Zur Hepper Höhe 4, Lehrküche (Haupteingang)  
Sa., 11.03.2023, 14.00 - 18.30 Uhr  
23,80 EUR/6 Ustd.

Eine Umlage für die Lebensmittel wird vor Kursbeginn an die Kursleiterin entrichtet (ca. 15,00 EUR).

Belkis Özkes  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Zur Hepper Höhe 4, Lehrküche (Haupteingang)  
Fr., 10.02.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
17,00 EUR/4 Ustd.

## Thailändische Küche

3040315

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person ca. 18,00 EUR und wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Sukanya Schmidt  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Zur Hepper Höhe 4, Lehrküche (Haupteingang)  
Sa., 06.05.2023, 14.00 - 18.30 Uhr  
23,80 EUR/6 Ustd.

## Türkische Küche

3040515

Eine Umlage für die Lebensmittel wird vor Kursbeginn an die Kursleiterin entrichtet (ca. 15,00 EUR).

Belkis Özkes  
Bad Sassendorf, INI Gesamtschule,  
Zur Hepper Höhe 4, Lehrküche (Haupteingang)  
Fr., 21.04.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
17,00 EUR/4 Ustd.

## Türkische Küche

3040415

Kochen zählt zu Ihren größten Leidenschaften? Das Besondere daran ist für sie, immer wieder neue Rezepte und Gerichte kennenzulernen? Wie wäre es dann einmal mit der türkischen Küche? Die türkische Küche ist sehr vielseitig und bietet jede Menge Köstlichkeiten mit unterschiedlichen Gemüse- und Fleischsorten, die gesund zubereitet werden können.

Bitte Schürze, Getränk und Restedose mitbringen.

## Das Mehrgenerationen-Musical in Bad Sassendorf




Diese Reihe findet in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus statt

Sie erzählen gerne Geschichten oder haben Spaß am Singen, Tanzen und Thea-

terspielen? Dieses Theater-Projekt im Mehrgenerationenhaus Bad Sassendorf ist für Großeltern, Eltern und Kinder ab 6 Jahren gedacht und startet zunächst ganz unverbindlich mit drei Kennenlern-Workshops für Erwachsene.

Im Anschluss an diese Workshops möchten wir dann jeweils Freitag, 3. / 10. / 17. / 24. / 31. März 2023 ab 15:00 Uhr die in den Workshops erarbeiteten Szenen weiteren musicalbegeisterten Menschen aus Bad Sassendorf vorstellen. Hier ist dann auch die junge Generation angesprochen!



Die drei Workshops sind unabhängig voneinander und somit auch einzeln buchbar.

## Das Mehrgenerationen-Musical in Bad Sassendorf

### Workshop 1

**1010215**

Spontane Improvisationsspiele für Stimme und Körper geben den Teilnehmenden zunächst die notwendigen Impulse zur Entwicklung von Ausdrucksfähigkeit und Vorstellungskraft. Freies, vor allem auf Improvisation aufgebautes Theaterspiel bedarf dabei keinerlei Bühnenerfahrung. Es kommt einem vergnüglichen Abenteuer gleich, spontan in andere Rollen zu schlüpfen, sich fallen zu lassen, auszuprobieren, sich (neu) zu entdecken, zu lachen und Glück empfinden.

Walter Hönig  
Bad Sassendorf, Mehrgenerationenhaus  
Fr., 10.02.2023, 15.00 - 17.15 Uhr  
13,50 EUR/3 Ustd.

## Das Mehrgenerationen-Musical in Bad Sassendorf

### Workshop 2

**1010315**

Wir erarbeiten Schritt für Schritt eine szenische Erzählung zu ganz verschiedenen Episoden aus dem Leben der Teilnehmenden. Erleben Sie Ihre Glücksmomente noch einmal, indem andere in Ihre Rolle schlüpfen - man nennt das Playback-Theater. Ein biografischer Ansatz als kreative Auseinandersetzung mit dem Leben. Spüren Sie dabei aber auch, dass wenn man auf diese Weise sein Glück mit anderen teilt, es doppelt so viel Freude macht. Aber das ist längst noch nicht alles.

Walter Hönig  
Bad Sassendorf, Mehrgenerationenhaus  
Fr., 17.02.2023, 15.00 - 17.15 Uhr  
13,50 EUR/3 Ustd.

## Das Mehrgenerationen-Musical in Bad Sassendorf

### Workshop 3

**1010415**

Passend zu den in den vorherigen Workshops erarbeiteten Geschichten suchen wir uns die passende Musik aus. Nach dem Motto: Alles kann - nichts muss, entsteht so eine Mischung aus Erzählung, Theater, Gesang und Tanz. Eine Art generationenübergreifendes Mitmach-Musical mit dem einen oder anderen Hit aus den 50er Jahren, als Oma und Opa selbst noch Teenager waren bis zu den Songs von heute.

Walter Hönig  
Bad Sassendorf, Mehrgenerationenhaus  
Fr., 24.02.2023, 15.00 - 17.15 Uhr  
13,50 EUR/3 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.



<b>Unterrichtsort</b>	<b>Parkmöglichkeit</b>
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



### Schwimmkurs Seepferdchen für Kinder ab 5 Jahren

**8300016**

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!

Dr. Anja Britta Birkefeld  
Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
12x samstags, ab 04.02.2023, 9.00 - 9.45 Uhr  
38,16 EUR/12 Ustd.  
(inkl. 12,00 EUR Benutzungsgebühr)

### Schwimmkurs Seepferdchen für Kinder ab 5 Jahren

**8300116**

Dr. Anja Britta Birkefeld  
Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
12x samstags, ab 04.02.2023, 9.45 - 10.30 Uhr  
38,16 EUR/12 Ustd.  
(inkl. 12,00 EUR Benutzungsgebühr)

### Schwimmkurs Seepferdchen für Kinder ab 5 Jahren

**8300216**

Dr. Anja Britta Birkefeld  
Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
12x samstags, ab 04.02.2023,  
10.30 - 11.15 Uhr  
38,16 EUR/12 Ustd.  
(inkl. 12,00 EUR Benutzungsgebühr)

### Schwimmkurs Seepferdchen für Kinder ab 5 Jahren

**8300316**

Dr. Anja Britta Birkefeld  
Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
12x samstags, ab 04.02.2023,  
11.15 - 12.00 Uhr  
38,16 EUR/12 Ustd.  
(inkl. 12,00 EUR Benutzungsgebühr)

### Schwimmkurs Seepferdchen für Kinder ab 5 Jahren

**8300416**

Dr. Anja Britta Birkefeld  
Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
12x samstags, ab 04.02.2023,  
12.00 - 12.45 Uhr  
38,16 EUR/12 Ustd.  
(inkl. 12,00 EUR Benutzungsgebühr)

#### WICHTIG:

Bitte beachten Sie, dass die  
Anmeldung für die Schwimmkurse am  
Freitag, 13.01.2023 ab 08.00 Uhr  
startet.

Melden Sie sich nach Möglichkeit  
über die Homepage an.

**Schwimmkurs Bronze/Silber****8300516**

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  
12x montags, ab 06.02.2023, 16.15 - 17.00 Uhr  
38,16 EUR/12 Ustd.  
(inkl. 12,00 EUR Benutzungsgebühr)

---

**Schwimmkurs Bronze/Silber****8300616**

Dr. Anja Britta Birkefeld  
Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
12x montags, ab 06.02.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
38,16 EUR/12 Ustd.  
(inkl. 12,00 EUR Benutzungsgebühr)

---

**Schwimmkurs Bronze/Silber****8300716**

Dr. Anja Britta Birkefeld  
Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
12x montags, ab 06.02.2023, 17.45 - 18.30 Uhr  
38,16 EUR/12 Ustd.  
(inkl. 12,00 EUR Benutzungsgebühr)

---

**Schwimmkurs Silber/Gold****8300916**

Die Kinder erlernen weitere Techniken, um das vorhandene Können zu stabilisieren. Voraussetzung: Seepferdchen. Ziel des Kurses kann das Abzeichen in Silber oder Gold sein (Mindestalter für das Abzeichen in Gold sind 9 Jahre).

Dr. Anja Britta Birkefeld  
Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
12x freitags, ab 03.02.2023, 15.45 - 16.30 Uhr  
38,16 EUR/12 Ustd.  
(inkl. 12,00 EUR Benutzungsgebühr)

---

**Schwimmkurs Silber/Gold****8301016**

Dr. Anja Britta Birkefeld  
Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbecken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
12x freitags, ab 03.02.2023, 15.00 - 15.45 Uhr  
38,16 EUR/12 Ustd.  
(inkl. 12,00 EUR Benutzungsgebühr)

---

**Englisch für Vorschulkinder****8400016**

Spielerisch 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; Familienzent.  
St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt  
10x freitags, ab 03.02.2023, 8.15 - 9.00 Uhr  
21,80 EUR/10 Ustd. (ermäßigte Gebühr)

---



## Englisch für Vorschulkinder

**8400116**

Marie Krömer

Lippetal; Familienzentr.

St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt  
10x freitags, ab 03.02.2023, 9.00 - 9.45 Uhr  
21,80 EUR/10 Ustd. (ermäßigte Gebühr)

## Englisch für Vorschulkinder

**8400216**

Marie Krömer

Integrative heilpädagogische Tagesstätte  
Hultrop, St.Barbara Str. 2

10x freitags, ab 03.02.2023, 10.15 - 11.00 Uhr  
21,80 EUR/10 Ustd. (ermäßigte Gebühr)

## Englisch für Vorschulkinder

**8400316**

Marie Krömer

Integrative heilpädagogische Tagesstätte  
Hultrop, St.Barbara Str. 2

10x freitags, ab 03.02.2023, 11.00 - 11.45 Uhr  
21,80 EUR/10 Ustd. (ermäßigte Gebühr)

## Allgemeines



## Ökologischer Garten - meine grüne Oase

**1001516**



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Volker Schenkel, Gerd Stepke  
Heimathaus Oestinghausen,  
An der Kirche 9  
Samstag, 25.03. und 03.06.2023,  
14.30 - 16.00 Uhr  
gebührenfrei/4 Ustd.

## Einstieg in die Fotografie im „manuellen“ Modus

**5010316**

Ziel des Kurses ist es von den Teilautomatiken oder gar Vollautomatik weg zu kommen und selber Herr bzw. Frau über das Licht und die farbliche Gestaltung (Weißabgleich) zu werden. Wir lernen mit den Begriffen Schärfentiefe, Weißabgleich, Blende, Belichtungszeit und ISO umzugehen und wie sich die Werte und Einstellungen gegenseitig beeinflussen.

Voraussetzungen sind Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera und Einstellungsmöglichkeiten im manuellen Modus. Ein stabiles Stativ wäre zusätzlich zur eigenen Kamera (DSLR oder Systemkamera) wünschenswert, da wir auch bei schlechten Lichtverhältnissen und einsetzender Dunkelheit fotografieren.

- Weißabgleich als stilistisches Mittel
- Blende, Belichtungszeit und ISO im manuellen Modus
- Schärfentiefe gezielt nutzen
- mit ISO das Rauschverhalten minimieren lernen

Die beiden ersten Termine sind vorgesehen für die Praxis und Arbeit mit dem Fotoapparat, der dritte Termin findet in der Grundschule statt und dient der Bildbesprechung mit Tipps zur Bildbearbeitung.

Olaf Kerber

Lippetal; Ludgerus-Grundschule Lippborg;

Do., 23.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa., 25.03.2023, 9.00 - 12.00 Uhr

Di., 28.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

42,00 EUR/12 Ustd.



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

12000



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Themen der sechs Kursabende:

15.03.2023:

Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung

29.03.2023:

Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene

26.04.2023:

Expertendialog mit führenden Klimaforscher/-innen (online)

10.05.2023:

Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?

24.05.2023:

Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)

14.06.2023:

Den Klimawandel gemeinsam anpacken. Zertifikatsverleihung

Die Zweigstelle Lippetal der VHS Soest nimmt die Themen zur nachhaltigen Entwicklung auf und beschäftigt sich in ausgewählten Kursformaten mit den unterschiedlichen Inhalten der 17 Ziele (SDGs)

## Erste-Hilfe-Kurs für Führerscheinbewerber/-innen und Ersthelfer/-innen

1103016

Die VHS bietet einen Erste-Hilfe-Kurs an. Der Kurs ist geeignet für Führerscheinbewerber/-innen, Ersthelfer/-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., 18.03.2023, 9.00 - 16.00 Uhr  
gebührenfrei/9 Ustd.

## Kochkurs: Spargelvariationen

3002116

An drei Abenden werden verschiedene Gerichte rund um den Spargel gemeinsam zubereitet und verköstigt. Schmackhafte, einfache sowie auch raffinierte Rezepte wie z.B. Spargelcocktail, Spargellasagne, Spargelragout und Nachtisch mit Spargel stehen auf dem Programm.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken und Gefäße für Reste. Eine Umlage für die Speisen wird vor Ort eingesammelt.

Marie-Theres Schulte, Heinz-Jürgen Junker  
Lippetal; Lippetalschule Herzfeld;  
Lippstädter Str. 31  
Di., 02.05., 09.05 und 23.05.2023  
18.30 - 21.30 Uhr  
45,50 EUR/12 Ustd.



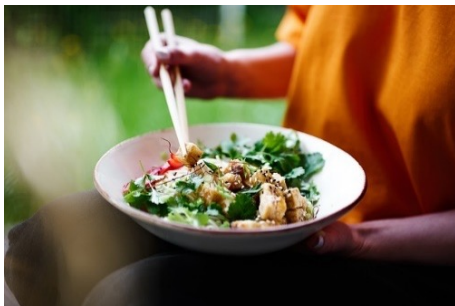
## Thailändische Küche

**3070216**

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 für die Lebensmittel in Höhe von ca. 17,00 EUR wird am Kursabend von der Kursleitung eingesammelt.

Sukanya Schmidt  
Lippetal; Lippetalschule Herzfeld  
Sa., 25.02.2023, 14.00 - 18.30 Uhr  
28,00 EUR/6 Ustd.



## Thailändische Küche

**3070316**

Eine Umlage für die Lebensmittel in Höhe von ca. 17,00 EUR wird am Kursabend von der Kursleitung eingesammelt.

Sukanya Schmidt  
Lippetal; Lippetalschule Herzfeld  
Sa., 29.04.2023, 14.00 - 18.30 Uhr  
28,00 EUR/6 Ustd.

## Weißwein aus deutschen Anbaugebieten

**3070416**

Sie probieren acht Weißweine aus verschiedenen deutschen Anbaugebieten in den Geschmacksrichtungen „trocken“ bzw. „feinherb“. Dazu wird Fingerfood sowie Mineralwasser gereicht. Gewinnen Sie einen Eindruck über die hochwertigen Weine deutscher Winzer. Begleitend zur Verkostung erhalten Sie Informationen zu den Winzern, den Rebsorten sowie zur Lagerung und Verzehr der Weine.

Der Kostenbeitrag für Wein und Verzehr in Höhe von ca. 12,00 EUR ist am Abend in bar zu entrichten.

Ferdinand Schmitt  
Heimathaus Oestinghausen,  
An der Kirche 9  
Fr., 21.04.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
10,50 EUR/3 Ustd.



## Elektromobilität: Praxiserfahrungen mit dem E-Auto

**2001016**

Wie fährt sich ein E-Auto? Was muss man beachten bei der Auswahl? Klappt das mit der Reichweite? Wie und wo geht das Aufladen? Wie teuer ist das Laden, wo ist es kostenlos? Sind Elektroautos wirklich nachhaltig?

Fragen über Fragen. Der Referent erzählt über seine Erfahrungen mit der Umstellung von Diesel auf Hybrid und Hybrid auf E-Auto.

Impressionen, Erfahrungen und ein lockerer Austausch werden die Runde ausmachen sowie auch das Anschauen und Anfassen eines Elektroautos. Nach Möglichkeit werden auch mehrere Fahrzeuge vor Ort sein.

Boris Langerbein  
Lippetal; Haus Biele; Hovestadt;  
Mo., 17.04.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

### Drogerieartikel selber machen

**1210816**



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Tanja Langerbein  
Lippetal; Haus Biele; Hovestadt  
Mo., 06.03.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
gebührenfrei/2 Ustd.

### Von der Stallhaltung zur Premium-Haltung

**1000716**



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Marianne Albersmeier, Klaus Albersmeier,  
Christine Spellerberg  
Hof Spellerberg, Bad Sassendorf, Lindenweg 2  
Sa., 29.04.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
gebührenfrei/4 Ustd.



### Mein Silberring - selbst gestaltet

**2000616**

Ein individueller Silberring ist eine Zierde für jeden Finger. In diesem Kurs gestalten die Teilnehmenden 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., 25.03.2023, 10.00 - 18.00 Uhr  
40,00 EUR/10 Ustd.

Die Zweigstelle Lippetal der VHS Soest nimmt die Themen zur nachhaltigen Entwicklung auf und beschäftigt sich in ausgewählten Kursformaten mit den unterschiedlichen Inhalten der 17 Ziele (SDGs)



## Sprachen

„Die ganze Kunst der Sprache besteht darin, verstanden zu werden.“  
Konfuzius

### Deutsch als Fremdsprache

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 Teilnehmenden festgelegt.

### 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 06.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
gebührenfrei/24 Ustd.

### Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

**4220716**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die keine Vorkenntnisse der spanischen Sprache haben. Sie reisen gern nach Spani-

en oder Lateinamerika und möchten sich in der Landessprache verständigen können?  
Entonces bienvenidos!

Asensio Gonzalo Rivero  
Lippetal; Haus Biele; Hovestadt;  
9x mittwochs, ab 01.02.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
63,00 EUR/18 Ustd.

### Bewegung und Gesundheit



### Qi Gong

**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 jedermann 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. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene.

Kornelia Keßler  
Lippetal; Haus Hagedorn, Hauptstrasse 12  
8x mittwochs, ab 01.02.2023, 18.30 - 19.15 Uhr  
28,00 EUR/8 Ustd.



**Qi Gong Schnupperkurs  
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
3022816**

Kornelia Keßler  
Lippetal; Haus Hagedorn, Hauptstrasse 12  
2x mittwochs, ab 19.04.2023, 18.30 - 19.15 Uhr  
7,00 EUR/2 Ustd.

**Discofox**

**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 Disco-Fox durch den Film „Saturday Night Fever“.

Wer also als Paar schwofen möchte, tut damit nicht nur der Partnerschaft gut, sondern auch seiner Gesundheit (Konzentration, Gedächtnistraining, Bewegung, Loslassen des Alltags). Und 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 01.02.2023, 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 19.04.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
35,00 EUR/10 Ustd.

**Discofox für Fortgeschrittene  
3000716**

Annette Wiesner  
Lippetal; St. Stephanus Grundschule  
Oestinghausen, Schulstr. 9  
5x mittwochs, ab 01.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
35,00 EUR/10 Ustd.

**Discofox für Fortgeschrittene  
3000416**

Annette Wiesner  
Lippetal; St. Stephanus Grundschule  
Oestinghausen, Schulstr. 9  
5x mittwochs, ab 08.03.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
35,00 EUR/10 Ustd.

**Partytanz für alle  
3000516**

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, man kann sich paarweise oder auch einzeln anmelden.



Annette Wiesner  
Lippetal; St. Stephanus Grundschule  
Oestinghausen, Schulstr. 9  
Sa., 06.05.2023, 14.30 - 17.30 Uhr  
16,00 EUR/4 Ustd.

---

**Traditionelle Kreistänze  
aus verschiedenen Ländern  
3000616**

Traditionelle Kreistänze aus verschiedenen Ländern für Jung und Alt, für Mann und Frau (Alternative zu Line Dance). Jedes Land hat seine eigene traditionelle Tanzkultur. Wir kennen Alle den Rheinländer, die Polka, den Schuhplattler aus Bayern, oder den Sirtaki aus Griechenland. Diese traditionellen Volks- oder Folkloretänze wurden auf Volksfesten oder in traditionellen Gesellschaften getanzt, oft auch in typischer Landestracht. Aber auch aus einem bestimmten Anlass, natürlich bei Hochzeiten etc., aber auch im Frühling oder beim Erntedankfest.

Wir wollen dieser Kultur beim Kreistanz, Kettentanz oder der Polka nachspüren, und diese alte Tradition wiederaufleben lassen.

Annette Wiesner  
Lippetal; St. Stephanus Grundschule  
Oestinghausen, Schulstr. 9  
Sa., 22.04.2023, 14.30 - 17.30 Uhr  
16,00 EUR/4 Ustd.

Wo immer der Tanzende  
mit dem Fuß auftritt,  
da entspringt dem Staub  
ein Quell des Lebens.  
(Rumi)

**Tanzkurs in geschlossener Gruppe  
Crashkurs 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, 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 Teilnehmenden 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  
12x montags, ab 06.02.2023, 19.00 - 19.45 Uhr  
41,40 EUR/12 Ustd.



### Zumba® - Fitness

**3023416**

Diese Party macht dich fit! Nicht nur Frauen, auch die Männer!

Wenn Teilnehmenden 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.

Bitte beachten Sie, dass das Betreten des Ballettraumes in Straßenschuhen nicht gestattet ist.

Alena Sander  
Lippetal; Familienzentrum  
St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt  
12x montags, ab 06.02.2023, 20.00 - 20.45 Uhr  
41,40 EUR/12 Ustd.

### Zumba® -Fitness

**3023516**

Alena Sander  
Lippetal; Familienzentrum  
St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt  
12x freitags, ab 10.02.2023, 18.00 - 18.45 Uhr  
41,40 EUR/12 Ustd.

### Zumba® - Fitness

**3023616**

Alena Sander  
Lippetal; Familienzentrum  
St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt  
12x freitags, ab 10.02.2023, 19.00 - 19.45 Uhr  
41,40 EUR/12 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 selbstständig trainieren können.

Roswita Hamers  
Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbcken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
10x dienstags, ab 07.02.2023,  
17.30 - 18.15 Uhr  
49,00 EUR/10 Ustd.  
(inkl. 20,00 EUR Benutzungsgebühr)





## **Wassergymnastik für Damen und Herren**

**3021716**

Durch gezielte muskelkräftigende und isometrische 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. Die Wassertemperatur beträgt 28° C.

Roswita Hamers  
Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbcken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
10x dienstags, ab 07.02.2023,  
18.15 - 19.00 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. Im Kurs werden die Grundlagen der funktionellen und konditionellen Wassergymnastik vermittelt und er räumt mit dem Vorurteil auf, Wassergymnastik sei nur Gymnastik für ältere Herrschaften. 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 Wasserwider-

stand sorgt für eine optimale Belastung der Muskulatur und des Herz-Kreislaufsystems.

Roswita Hamers  
Lippetal, Ludgerus-Grundschule,  
Lehrschwimmbcken, Lippborg, Ludgeristr. 5  
10x dienstags, ab 07.02.2023,  
19.00 - 19.45 Uhr  
49,00 EUR/10 Ustd.  
(inkl. 20,00 EUR Benutzungsgebühr)

## **Body Forming**

**3022216**

Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Abwechslungsreiche 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 07.02.2023,  
19.00 - 20.00 Uhr  
46,00 EUR/16 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.  
– Buddha

## 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 und Menschen mit Vorkenntnissen 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; Familienzentrum  
St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt  
12x dienstags, ab 07.02.2023,  
17.45 - 19.15 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.

## Yoga

### 3022516

Andreas Huckebrink  
Lippetal; Familienzentrum  
St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt  
12x dienstags, ab 07.02.2023,  
19.30 - 21.00 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.



## 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 in Ihrem Leben gelenkt.

Wenn Sie sich interessiert auf einen neuen Weg machen möchten oder schon Yogaerfahrungen gemacht haben, sind Sie herzlich willkommen.

Mitzubringen sind eine Decke, Socken und (wenn vorhanden) ein Yoga-Kissen (Sofakissen) und eine Matte.

Andrea Elbracht  
Lippetal; Betreuungshaus Lippborg,  
Ludgeristr. 7, Bewegungsraum  
8x mittwochs, ab 01.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
46,40 EUR/16 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 den nächsten Kindergeburtstag?

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 + Materialkosten

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 ca. 9,00 EUR Materialkosten an die Kursleiterin zu entrichten. Die maximale Teilnehmendenzahl beträgt 10 Kinder.

### Osterbasteln für Kinder von 5 - 13 Jahren

**1180117**

Selbthergestellte Osterdekorationen oder -geschenke 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 ca. 9,00 EUR sind an die Kursleitung zu entrichten.

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Möhnesee-Körbecke; Möhnesee-Schule;  
Hospitalstr. 7; Werkraum  
Sa., 01.04.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
8,02 EUR/3 Ustd.

### Bastelkurs für Kinder von 5 - 13 Jahren in den Sommerferien

**1000517**

„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 Keilrah-



men 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 Kursleitung zu entrichten. Bitte Malkittel oder ein altes T-Shirt mitbringen.

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Möhnesee-Körbecke, Sekundarschule, Hospitalstr. 7, Werkraum  
Mo., 31.07.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
Di., 01.08.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
Mi., 02.08.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
19,62 EUR/9 Ustd.



### **Nähen lernen für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren - in den Osterferien**

#### **1180617**

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 (15-20 EUR) und sind an die Kursleitung zu entrichten.

Höchsteilnehmendenzahl: 6

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Möhnesee-Körbecke, Sekundarschule, Hospitalstr. 7, Werkraum  
Fr., 14.04.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
Sa., 15.04.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
21,90 EUR/6 Ustd.

### **Nähen lernen für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren in den Sommerferien**

#### **1180517**

Höchsteilnehmendenzahl: 6

Dorothee Gerdes-Liefländer  
Möhnesee; Haus des Gastes; Küerbiker Str.1, Schulungsraum 2  
Mo., 10.07.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
Di., 11.07.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
Mi., 12.07.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
30,60 EUR/9 Ustd.

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

#### **2140617**

Dieser Workshop richtet sich an Nähinteressierte, die das Nähen von Anfang an erlernen oder das Angebot als Wiedereinstieg 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 Stück für Stück. 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 Nähmaschine mit  
 Anleitung, Reißverschlussfuß und eine  
 Stoffschere mitbringen.  
 Es stehen aber auch Leihmaschinen zur  
 Verfügung (Leihgebühr: 10 EUR)

Höchsteilnehmendenzahl: 6

Dorothee Gerdes-Liefländer  
 Möhnesee-Körbecke; Haus des Gastes;  
 Küerbiker Str.1, Schulungsraum 2  
 5x dienstags, ab 31.01.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
 75,00 EUR/15 Ustd.

## Kindergeburtstag

**Kochen für Kinder /Jugendliche im Alter  
 von 10-15 Jahren**

**1180217**

Wir kochen gemeinsam das Wunschmenü  
 des Geburtstagskinds, individuell auf die  
 Feier abgestimmt.

Die Grundgebühr beträgt 129,38 EUR. Zu-  
 sätzlich ist eine Umlage für Lebensmittel  
 bei der Kursleitung zu entrichten. Die ma-  
 ximale Teilnehmendenzahl beträgt 12 Kin-  
 der/Jugendliche.

Marion Berg  
 Möhnesee-Körbecke, Sekundarschule; Hospi-  
 talstr. 7; Lehrküche  
 129,38 EUR

Wenn Sie Interesse  
 an dem Angebot haben,  
 wenden Sie sich an die  
 VHS-Zweigstellenleiterin Möhnesee,  
 dann erfolgt nach Absprache  
 des Termins die weitere Planung.

## Gesundheitskurse



### Zumba®-Fitness

**3026017**

Zumba® ist ein effektives Trainingspro-  
 gramm, welches Aerobic, Ausdauertrai-  
 ning, Krafttraining und Tanz verbindet. Das  
 Training erfolgt tänzerisch zu lateinameri-  
 kanischer und internationaler Musik. Eine  
 vorherige Tanzerfahrung ist nicht notwen-  
 dig. Die Tanzbewegungen sind problem-  
 los 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 ge-  
 fördert.

Dr. Regina Meinhardt  
 Möhnesee-Körbecke; alte Turnhalle;  
 Hospitalstr. 5  
 15x dienstags, ab 31.01.2023,  
 18.15 - 19.15 Uhr  
 58,00 EUR/20 Ustd. (15 Termine)

### Step-Workout

**3022217**

Ein anspruchsvolles, jedoch ausgewoge-  
 nes Ganzkörpertraining durch die Kom-  
 bination von Step-Aerobic und Hanteltrai-  
 ning.

Nach einer kurzen Aufwärmphase erwar-  
 tet Sie ein dynamisches, aerobes Aus-  
 dauertraining, welches auf einer höhen-  
 verstellbaren Plattform (Step-Brett) durch  
 Auf- und Absteigen mittels kleiner Choreo-  
 grafien (erlernte Schrittfolgen) ausgeführt  
 wird. In paralleler Verbindung mit weiteren  
 Trainingshilfen (Tubes / Therabänder), je-  
 doch vorwiegend mit kleinen Hanteln, fließt  
 ein gezieltes Training der Arm-/Schulter-/  
 Nacken- und Rückenmuskulatur ein, wel-  
 ches zusätzlich die Koordination von Arm-



und Beinbewegungen schult und fördert. Abschließende Übungen für den Brust-, Bauch- und Gesäßbereich runden die jeweils abwechslungsreichen Trainingseinheiten, welche durch motivierende Musik getragen werden, 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

Zielsetzung:

Allgemeine Verbesserung der Kondition, Koordination, Gewichtsabnahme, Muskelaufbau, Körperhaltung und Beweglichkeit

Mitzubringen sind:

Sportbekleidung und feste, saubere Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Beate Hoffmann

Möhnesee-Körbecke, Haus des Gastes,  
Küerbikerstr. 1, Gymnastikhalle  
15x montags, ab 30.01.2023, 19.30 - 20.30 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd. (15 Termine)

## Step-Workout - Sommerkurs

**3022317**

Beate Hoffmann

Möhnesee-Körbecke, Haus des Gastes,  
Küerbikerstr. 1, Gymnastikhalle  
9x montags, ab 19.06.2023, 19.30 - 20.30 Uhr  
34,80 EUR/12 Ustd. (9 Termine)

## 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 03.02.2023, 9.00 - 10.00 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd. (15 Termine)



## Fit und beweglich

**3022917**

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 ermög-





lichen, selbst im Rahmen eines Gruppen-  
trainings, dass jede/r Teilnehmende auf  
entsprechendem Leistungsniveau trainie-  
ren kann und den Kursraum glücklich und  
ausgelastet verlässt.

Judith Tyrala  
Möhnesee-Körbeke, Haus des Gastes,  
Küerbikerstr. 1, Gymnastikraum  
15x freitags, ab 03.02.2023, 10.10 - 11.10 Uhr  
58,00 EUR/20 Ustd. (15 Termine)

---

**Gymnastik für Frauen in Völlinghausen  
3022117**

Bleiben Sie fit und aktiv mit einem ganz-  
heitlichen Bewegungsprogramm. Die  
Schwerpunkte sind: Sanftes Training für  
Wirbelsäule und Gelenke, Verbesserung  
der Koordinationsfähigkeit und Entspan-  
nungsübungen.

Reinhild Pergher  
Möhnesee-Völlinghausen, Schulweg 2,  
Turnhalle  
13x montags, ab 30.01.2023, 17.30 - 18.15 Uhr  
37,70 EUR/13 Ustd.

---

**Fit für den Alltag  
3023017**

Fehlende Koordination, mangelnde Stabili-  
tät, eingeschränkte Beweglichkeit, verkürz-  
te Muskulatur, verklebte Faszien schränken  
uns häufig in unserer Alltagsauglichkeit  
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 Hand-  
tuch sowie Hallenturnschuhe oder dicke  
rutschfeste Socken mit.

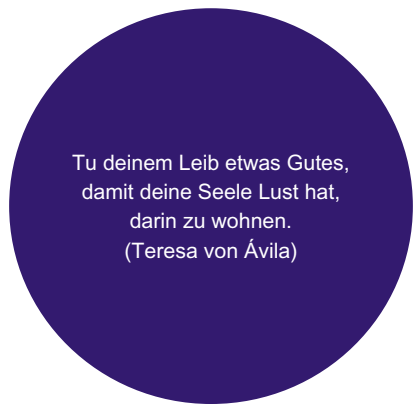
Maria Elisabeth Kneer  
Möhnesee-Körbecke; Haus des Gastes:  
Küerbicker Str. 1, Gymastikhalle  
12x mittwochs, ab 01.02.2023, 8.00 - 9.00 Uhr  
46,40 EUR/16 Ustd. (12 Termine)

---

**Body and Mind für Frauen am Vormittag  
3022717**

Durch Bodystyling wird der ganze Körper  
geformt und fit gehalten. Faszientraining  
gehört ebenso zum Programm wie Üben-  
gen aus dem Bereich „Gehirn und Bewe-  
gung“, Körperwahrnehmungs- und Mobili-  
sationsübungen, Kräftigungsgymnastik zur  
Stärkung von Schulter-, Nacken-, Bauch-  
und Rückenmuskulatur. Konditions- so-  
wie Entspannungsübungen runden die  
Übungsstunden ab. Das abwechslungs-  
reiche Training wird durch den Einsatz  
von Kleingeräten wie z.B. BLACKROLL®,  
Brasil, Therabändern, Bällen und motivie-  
render Musik aufgelockert.  
Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein Hand-  
tuch sowie Hallenturnschuhe oder dicke  
rutschfeste Socken mit.

Maria Elisabeth Kneer  
Möhnesee-Körbecke; Haus des Gastes: Küerb-  
cker Str. 1, Gymastikhalle  
12x mittwochs, ab 01.02.2023, 9.00 - 10.00 Uhr  
46,40 EUR/16 Ustd. (12 Termine)



Tu deinem Leib etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.  
(Teresa von Ávila)



## „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;  
Küerbicke Str.1 Gymnastikraum  
15x donnerstags, ab 02.02.2023,  
19.35 - 20.35 Uhr  
63,48 EUR/20 Ustd. (15 Termine)

## 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.

Eine Umlage für Lebensmittel ist bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte bringen Sie bei allen Kochkursen eine Schürze, ein Geschirrtuch und Gefäße für Reste mit.

Marion Berg

Möhnesee-Körbecke, Sekundarschule,  
Hospitalstr. 7, Lehrküche (Nebeneingang)  
157,50 EUR/4 Ustd.

Wenn Sie Interesse an dem Angebot haben, wenden Sie sich 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.

**NEU: Thailändische Küche****3070417**

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.

Zusätzlich ist eine Lebensmittelumlage von ca. 18,00 EUR an die Kursleitung zu entrichten.

Bitte bringen Sie bei allen Kochkursen eine Schürze, ein Geschirrtuch und Gefäße für evtl. Reste mit.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Sukanya Schmidt  
Möhnesee-Körbecke, Sekundarschule,  
Hospitalstr. 7, Lehrküche (Nebeneingang)  
Sa., 25.03.2023, 14.00 - 18.30 Uhr  
28,00 EUR/6 Ustd.

**Thailändische Küche****3070517**

Zusätzlich ist eine Lebensmittelumlage von ca. 18,00 EUR an die Kursleitung zu entrichten.

Sukanya Schmidt  
Möhnesee-Körbecke, Sekundarschule,  
Hospitalstr. 7, Lehrküche (Nebeneingang)  
Sa., 13.05.2023, 14.00 - 18.30 Uhr  
28,00 EUR/6 Ustd.

**Sprachen**

Ändere deine Sprache und  
du änderst deine Gedanken.  
(Karl Albrecht)

**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.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Volker Merten  
Möhnesee-Körbecke; Haus des Gastes;  
Küerbiker Str.1, Schulungsraum 2  
12x montags, ab 30.01.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.

**NEU: Spanisch von Anfang an - A1.1****4220117**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und führt systematisch in das Sprechen, Schreiben und die Grammatik der spanischen Sprache ein.

Mindestteilnehmendenzahl: 6

Ada Zulita Santiago-Föhring  
Möhnesee; Haus des Gastes; Küerbiker Str.1,  
Schulungsraum 2  
10x dienstags, ab 07.03.2023,  
19.00 - 20.30 Uhr  
100,00 EUR/20 Ustd.



## Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A2

**4220217**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen und führt systematisch in das Sprechen, Schreiben und die Grammatik der spanischen Sprache ein.

Mindestteilnehmendezahl: 8

Ada Zulita Santiago-Föhring  
Möhnesee-Körbecke; Haus des Gastes;  
Küerbiker Str.1, Schulungsraum 2  
15x mittwochs, ab 08.02.2023,  
19.00 - 20.30 Uhr  
105,00 EUR/30 Ustd.



## Italienisch ohne Eile am Vormittag A1.2 für 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.

Patricia Oppermann  
Möhnesee-Körbecke; Haus des Gastes;  
Schulungsraum 2/ Saal  
15x montags, ab 30.01.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
105,00 EUR/30 Ustd.

## Fit mit dem E-Bike/Pedelec

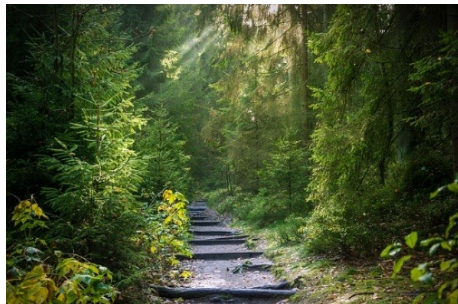
**Zielgruppe: alle E-Bike- bzw. Pedelec-Fahrer  
1100717**

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. Mitzubringen sind Pedelec und Fahrradhelm.

Rainer Heinze  
Möhnesee-Körbecke,  
Möhnesee Schule-Sekundarschule,  
Hospitalstr. 7  
Do., 11.05.2023, 13.30 bis ca. 15.30 Uhr  
gebührenfrei



**Erkundungsgang: Der Wald im Wandel  
und die nachhaltige Bewirtschaftung  
des Waldes**

**1220717**



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

**Tipps zur Gartengestaltung  
Gärten kreativ und klimafreundlich planen  
1210717**



siehe Kapitel BNE ab Seite 38

Mindestteilnehmendenzahl: 8

Michael Pawlas  
Möhnesee-Körbecke; Haus des Gastes,  
Küerbiker Str.1  
Do., 09.03.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Do., 16.03.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
21,00 EUR/6 Ustd.

Die Zweigstelle Möhnesee der  
VHS Soest nimmt die Themen zur  
nachhaltigen Entwicklung auf und  
beschäftigt sich in ausgewählten  
Kursformaten mit den unterschiedlichen  
Inhalten der 17 Ziele (SDGs)





## Zweigstelle Welver

### **Leiterin der Zweigstelle:**

Beate Kolpaczik

Telefon dienstlich: 02384 51-0

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 51-0

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.

## Sprachkurse

### Englisch Grund- und Mittelstufe

**4060118**

Im Vordergrund dieses Fortsetzungskurses steht die Erweiterung von grammatischen Strukturen und Wortschatz, um Alltagssituationen in der englischen Sprache bewältigen zu können.

Ein Einstieg in den Kurs ist auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen möglich.

Sharon Morris  
Welver; Offene Ganztagsgrundschule,  
Im Hagen 19  
12x montags, ab 30.01.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
84,00 EUR/24 Ustd.

### 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 02.02.2023,  
18.00 - 19.30 Uhr  
69,60 EUR/24 Ustd.

## Kunst und Gestalten

### Stricken

**2020418**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die der Kunst des Strickens nachgehen möchten. Es werden alle Grundbegriffe vermittelt und geübt. Als erstes Projekt stricken wir einen modernen Kapuzenschal/Loop.

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

Britta Sommer-Kiy  
Welver; Grundschule, Reiherstr. 17, OGS  
9x dienstags, ab 31.01.2023, 18.00 - 19.00 Uhr  
60,00 EUR/12 Ustd.

### Stricken

**2020518**

Britta Sommer-Kiy  
Welver; Grundschule, Reiherstr. 17, OGS  
9x donnerstags, ab 02.02.2023,  
18.00 - 19.00 Uhr  
60,00 EUR/12 Ustd.



**Erwachsenenmalkurs****2200018**

Faszination Pastellmalerei: künstlerische Selbsterfahrung für Erwachsene. Pastellmaltechnik wird erlernt und es entstehen jahreszeitliche Motive oder Ihre eigenen Motive. Es entstehen tolle und realistische Bilder.

Mitzubringen ist ein Softpastellkreidenkasten, (Preis ca. 3,00 EUR), ein Zeichenblock DIN A4 mit einer rauen Oberfläche und ein Bleistift HB.

Sabine Wittek

Welver; Grundschule (Werkraum) im Hagen 19  
4x samstags, ab 04.02.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
80,00 EUR/16 Ustd. (alle 14 Tage)

**Erwachsenenmalkurs****2200118**

Sabine Wittek

Welver; Grundschule (Werkraum) im Hagen 19  
4x montags, ab 24.04.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
80,00 EUR/16 Ustd. (alle 14 Tage)

**Kinder Malkurs****8200018**

Faszination Pastellmalerei: Malen mit weichen Pastellkreiden, Förderung der Kreativität und Ideenfindung für Kinder. Jahreszeitliche Motive und eigene Motive werden in der Pastellmaltechnik umgesetzt und es entstehen tolle und schöne Bilder.

Mitzubringen ist ein Softpastellkreidenkasten, (Preis ca. 3,00 EUR), ein Zeichenblock DIN A4 mit einer rauen Oberfläche und ein Bleistift HB.

Sabine Wittek

Welver; Grundschule Im Hagen 19  
4x samstags, ab 11.02.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
42,88 EUR/16 Ustd. (alle 14 Tage)

**Kinder Malkurs****8200118**

Sabine Wittek

Welver; Grundschule Im Hagen 19  
4x samstags, ab 29.04.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
42,88 EUR/16 Ustd. (alle 14 Tage)

**Wir gestalten einen Ring als frühlingshafte Fensterdeko****2020118**

Jeder gestaltet den Ring nach seinem individuellen Geschmack.

Verschiedenste Materialien zur Gestaltung werden für 5,00 EUR zur Verfügung gestellt.

Eva Tiete

Welver; Grundschule, Reiherstr. 17, OGS  
Mi., 01.03.2023, 17.00 - 19.15 Uhr  
10,50 EUR/3 Ustd.

## Wir gestalten einen Feuertopf

**2020218**

Ja, endlich wieder draußen gemütlich zusammen auf der Terrasse sitzen...und abends, wenn es dunkel wird, brennt ein Feuertopf...

In diesem Workshop wird ein Feuertopf passend zu Ihrem Zuhause gestaltet. Materialkosten 10,00 EUR.

Eva Tiete

Welver; Grundschule, Reiherstr. 17, OGS  
Mi., 24.05.2023, 17.00 - 19.15 Uhr  
10,50 EUR/3 Ustd.

## Für Kinder

### Geschenke zum Muttertag

Wir basteln ...

**8020018**

Hey Kids, hier könnt ihr ein ganz persönliches Geschenk für die Mama zaubern! Was genau wird noch nicht verraten, ...sonst weiß Mama das ja schon vorher. Materialkosten 5,00 EUR.

Eva Tiete

Welver; Grundschule, Reiherstr. 17, OGS  
Mi., 19.04.2023, 17.00 - 19.15 Uhr  
6,53 EUR/3 Ustd.

### Vatertagsbasteln

**8020118**

Auch der Papa hat ein Dankeschön verdient... wir gestalten ihm gemeinsam eine Überraschung.

Materialkosten 5,00 EUR.

Eva Tiete

Welver; Grundschule, Reiherstr. 17, OGS  
Mi., 10.05.2023, 17.00 - 19.15 Uhr  
6,53 EUR/3 Ustd.

## Entspannung



### Qigong

**Durch Entschleunigung die Gesundheit stärken**  
**3011318**

Die Jahrtausende alte Bewegungsform Qigong, als Teil der traditionellen chinesischen Medizin ist durch ihre einfachen langsam fließenden Bewegungen eine willkommene Möglichkeit den Körper zu entspannen und zu stärken.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und somit für jedes Alter bzw. jeden Gesundheitszustand geeignet.

Sie bieten uns eine Möglichkeit Abstand vom Stress zu finden, uns zu regenerieren und dann erfrischt in den Alltag zurückzukehren.

Sabine Grigo

Welver, Grundschule, Im Hagen 19, Turnhalle  
10x montags, ab 06.02.2023, 19.00 - 19.45 Uhr  
34,50 EUR/10 Ustd.

## Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

**3011418**

Diese bewährte Methode bietet eine Möglichkeit schnell und ohne viel Aufwand Zugang zur Entspannung zu bekommen.

In entspannter Rückenlage, in eine warme Decke gehüllt (bitte mitbringen) oder in entsprechender Kleidung, lernen wir vom Alltag loszulassen und Muskelverspannungen und Stresszustände zu reduzieren.

Ist die Methode einmal eingeübt, kann sie auch vor dem zu Bett gehen genutzt werden, um Schlafstörungen zu verbessern.

Sabine Grigo

Welver, Grundschule, Im Hagen 19, Turnhalle  
10x montags, ab 06.02.2023, 19.45 - 20.30 Uhr  
34,50 EUR/10 Ustd.

---

## Gymnastik/ Fitness

### Pilates

**3011218**

Pilates ist eine sanfte, überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Ursprünglich für Tänzerinnen und Tänzer entwickelt, enthält diese Trainingsmethode sowohl Elemente aus Ballett, Yoga und Gymnastik. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt! Die Kombination von Kräftigungsübungen, fließenden Bewegungsabläufen, Atemtechnik und Stretching machen Pilates zu einem besonders effektiven, aber gleichzeitig erholsamen Training!

Wendy Daelman

Welver, Grundschule, Im Hagen 19, Turnhalle  
12x donnerstags, ab 19.01.2023,  
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 13.01.2023, 17.00 - 18.00 Uhr  
57,98 EUR/20 Ustd.

---

## Einblick in die Natur- und Wildnis- pädagogik für Eltern/Erwachsene, die mit Kindern arbeiten und keine Vorkenntnisse haben

**1000518**

Warum ist der Wald so wichtig? Prinzipien der Wildnispädagogik, Was gehört in den Waldrucksack? Sicherheit, Waldspiele, Wald-/ Lagerfeuerküche.

Bitte wetterfeste, bequeme  
Kleidung, Yogamatte und  
Verpflegung mitbringen.

Jasmin Roß

Welver; Parkplatz vor der Bördehalle,  
Am Sportplatz 7  
Sa., 03.06.2023, 10.30 - 18.00 Uhr  
34,00 EUR/10 Ustd.



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

**1000418**

Wir erkunden den Wald.  
Waldspiele, Sinnesschulung, Schutzhüttenbau, Spuren lesen und Feuer entzünden.

Bitte dem Wetter  
entsprechende Kleidung  
anziehen, die auch  
schmutzig werden darf!

Jasmin Roß  
Welver; Parkplatz vor der Bördehalle,  
Am Sportplatz 7  
Sa., 06.05.2023, 11.00 - 14.45 Uhr  
15,50 EUR/5 Ustd.

---

## Waldbaden und Naturyoga

**1000118**

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., 17.06.2023, 11.00 - 17.00 Uhr  
27,20 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

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ich habe eine Anregung | <input type="checkbox"/> Ich möchte Lob oder Kritik äußern | <input type="checkbox"/> Ich habe eine Beschwerde |
|---|--|---|

Meine Anmerkungen beziehen sich auf:

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| Information und Anmeldung | <input type="checkbox"/> |
| Räumlichkeiten            | <input type="checkbox"/> |
| Kursgestaltung            | <input type="checkbox"/> |
| Hauservice                | <input type="checkbox"/> |
| Sonstiges                 | <input type="checkbox"/> |

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

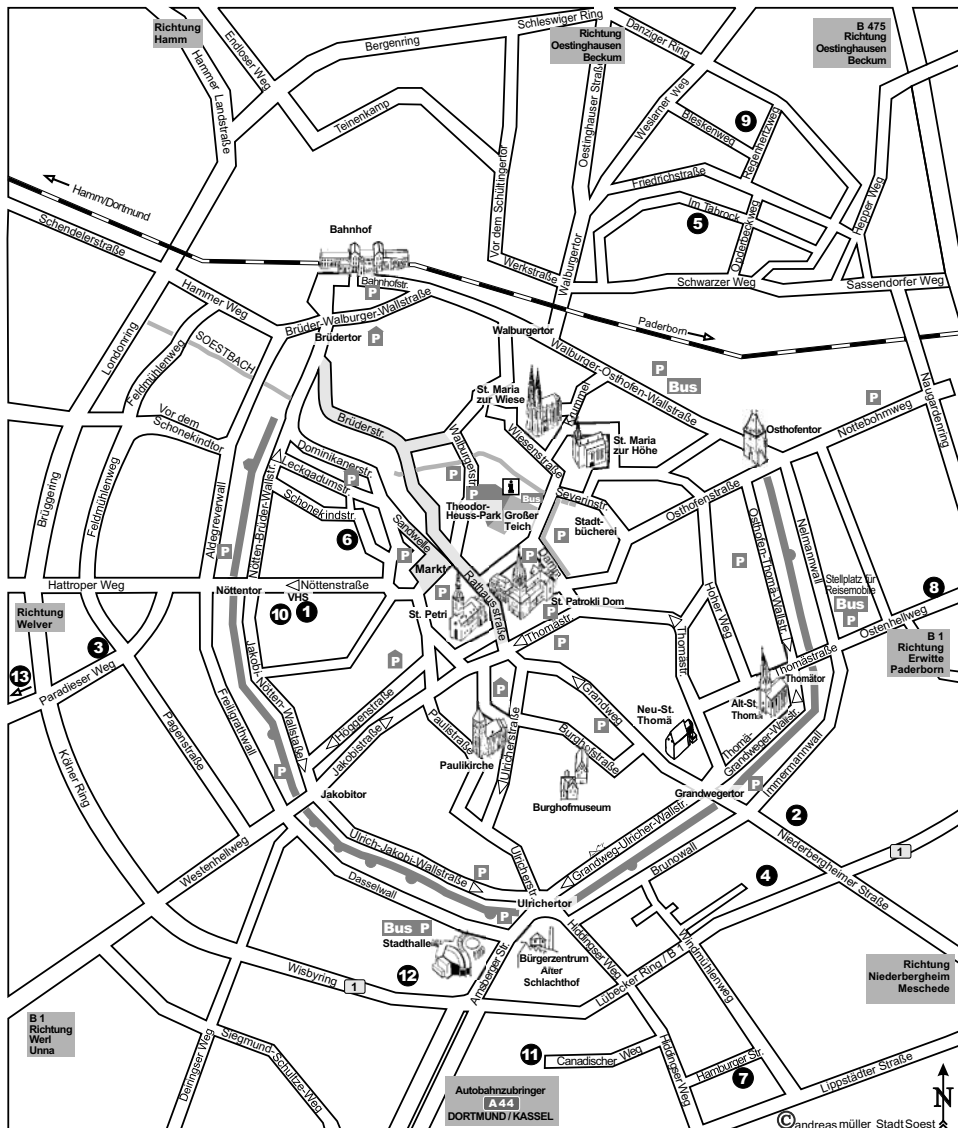
Tel.: 02921 103-1333  
Fax: 02921 103-1336  
vhs@soest.de  
www.vhsssoest.de

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







## Veranstaltungsorte und Arbeitsräume in Soest

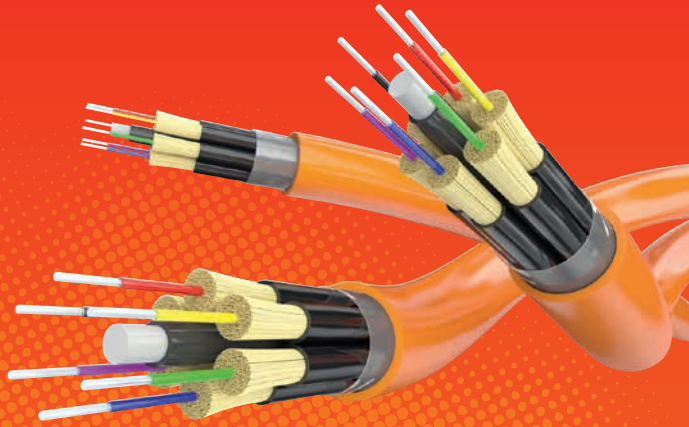
Die Veranstaltungen der Volkshochschule Soest finden in den nachstehend aufgeführten Häusern statt:

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 1 Geschäftsstelle der VHS Soest,<br>Nöthenstraße 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>Nöthenstr. 29 c |  |



**Stadtwerke  
Soest**

Bis zu  
**1.990 €**  
Hausanschluss-  
Kosten sparen



# *Highspeed Glasfaser für ganz Soest*

Jetzt online bestellen und profitieren:  
[glasfaser.stadtwerke-soest.de](http://glasfaser.stadtwerke-soest.de)

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