



Volkshochschule
Soest



Soest
Bad Sassendorf
Lippetal
Möhnesee
Welver

Programm Frühjahr 2024



Stadt Soest

Gemeinden

Bad Sassendorf – Lippetal

Möhnesee – Welver

Mitglied des

Landesverbandes der Volkshochschulen

von Nordrhein-Westfalen

Programm

für das Semester

2024/I



Das Team der VHS Soest

LEITUNG: ANJA PLESSER

Telefon: 02921 103-1300
a.plessler@soest.de



- DiLAS
- Politische Bildung
- Neue Medien & Beruf
- Bildung für nachhaltige Entwicklung

Haushalt & Rechnungswesen: Sven Siemonsen

Telefon: 02921 103-1310
s.siemonsen@soest.de
QM-Beauftragter



PROGRAMMBEREICHSLEITUNGEN:

Ivana Lisek

Telefon: 02921 103-1301
i.lisek@soest.de



- Sprachen, BAMF
- Zweigstelle Möhnesee
- Bildung für nachhaltige Entwicklung

Christiane Rittmeier

Telefon: 02921 103-1303
c.rittmeier@soest.de



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

Iwona Lehmann

Telefon: 02921 103-1304
i.lehmann@soest.de



- Deutsch als Fremdsprache: BAMF
- telc-Prüfungen & Zertifikate

DIGITALES LERN- & ARBEITZENTRUM SOEST (DILAS)

Isabell Otto

Telefon: 02921 103-1360
i.otto@soest.de



Jennifer Bubolz

Telefon: 02921 103-1302
j.bubolz@soest.de
QM-Beauftragte



- Bildung für nachhaltige Entwicklung
- Junge VHS, Eltern- und Familienbildung
- Gesundheit und Ernährung
- Zweigstelle Lippetal

VERWALTUNG

Anmeldung, Kassen-, Rechnungswesen: Larissa Schmal

Telefon: 02921 103-1312
l.schmal@soest.de



Assistenz, Organisation und Service:

Noémie Sarric

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



BAMF, telc-Prüfungen

Alexandra Michalowski

Telefon: 02921 103-1313
a.michalowski@soest.de



Hausdienst:

Lothar Jung

l.jung@soest.de

Marcus Rosenbaum

m.rosenbaum@soester-schulen.de

Geschäftsstelle:

Nöttenstraße 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:

Dorothee Reichenberger

Telefon: 0176 64008051
vhs-moehnesee@dorothee-reichenberger.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) ausfüllen
- per Email an 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, Nöttenstraße 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
freitags:	9.30 – 12.00 Uhr

Die aktuellen Öffnungszeiten während der Ferien finden Sie auf www.vhsssoest.de.

Wie bezahle ich?

Sie erhalten **nach** Veranstaltungsbeginn eine Rechnung.

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

Wo und wie erhalte ich den SoestPass?

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

Wo und wie erhalte ich die VHS Berechtigungskarte?

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

Wer erhält den SoestPass bzw. die VHS Berechtigungskarte?

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

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

Welche Voraussetzungen müssen vorliegen, um eine Ermäßigung zu erhalten? Schüler/-innen, Auszubildende, Studierende, Wehr- und Ersatzdienstleistende, Kinder unter 16 Jahren erhalten gegen Vorlage der entsprechenden Ausweise und Bescheinigungen eine Beitragsermäßigung von 25 %, ebenso Menschen ab einem Grad der Behinderung von 80. Auf Antrag kann die VHS-Leitung auch in anderen Fällen (z. B. aufgrund wirtschaftlicher und sozialer Notlage) eine Beitragsbefreiung bewilligen. Bitte legen Sie uns einen entsprechenden Nachweis per Mail oder Kopie mit der Anmeldung vor.

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

Bekomme ich eine Anmeldebestätigung?

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

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

Kann ich von meiner Anmeldung zurücktreten?

JA!

Bitte beachten Sie die folgenden Punkte:

- kostenlos bis zu 7 Kalendertage vor Kursbeginn oder
- kostenlos innerhalb von 14 Kalendertagen nach der Anmeldung
- kostenlos bei gesundheitlichen Einschränkungen mit ärztlicher Bescheinigung
- In allen anderen Fällen muss die Kursgebühr gezahlt werden.

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 22.01.2024

Teilnahme

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

Zustandekommen des Vertrages

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

Kleingruppen

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

Hörerbeitrag

Der Hörerbeitrag ist bei jeder Veranstaltung angegeben. Die Ordnung über Hörerbeiträge ist in der VHS Soest einzusehen. Der Hörerbeitrag wird zurückerstattet, wenn eine angekündigte Veranstaltung abgesagt werden muss.

Anmeldung

Ab Mittwoch, 03.01.2024 in der Zeit von 9.30 – 12.00 Uhr und 15.00 – 16.00 Uhr persönlich in der Geschäftsstelle und ab ca. 08.00 auf unserer Homepage.

Ort und Zeit der Veranstaltungen

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

Leistungsumfang

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

Teilnehmende

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

Hausordnung

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

Teilnahmebescheinigungen

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

Hinweise zum Datenschutz

Ihre persönlichen Daten dienen lediglich zu VHS-internen Zwecken, sie werden unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmung zum Datenschutz gespeichert. Unsere aktuellen Datenschutzhinweise erhalten Sie in der VHS Geschäftsstelle.

Copyright

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

Rücktrittsrecht

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

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

Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmenden

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

Höhere Gewalt

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

(4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt

die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich in Textform.

(5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere

Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

Haftung

(1) Für Unfälle und sonstige Schädigungen der Teilnehmenden bzw. Diebstähle oder Schädigungen ihrer Sachen während der Lehrveranstaltung haftet die VHS nur bei ihr zuzurechnendem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

(2) Absatz 1 gilt nicht, wenn die Volkshochschule ihre Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten).

(3) Ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der oder des Teilnehmenden. Für Unfälle und sonstige Schädigungen während des Hin- bzw. Rückweges zu bzw. von den Veranstaltungen übernimmt die Volkshochschule keine Haftung.

Haftung

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

Informations- und Beratungstermine

Informationen erhalten Sie jederzeit zu den Geschäftszeiten. Für Beratungstermine vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin.

Sprachberatung

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

- dienstags: 10.00 – 12.00 Uhr
- donnerstags: 15.00 – 17.00 Uhr

Qualität nach Gütesiegelverbund



Qualität nach Gütesiegelverbund heißt:

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

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



Volkshochschule
Soest

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 Kunden/-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 Einrich-

tung. 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, unter der kostenlosen Hotline des Infotelefon Berufsliche 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

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) und in den Zweigstellen an die jeweilige Gemeindeverwaltung.

**Politik, Gesellschaft,
Verbraucherbildung**

- 19 Politik, Gesellschaft
- 20 Internationale Politik
- 21 Philosophie, Religion
- 22 Digitalisierung
- 23 Verbraucherbildung
- 29 Familie, Erziehung, Pädagogik
- 29 Psychologie/Alltagsfragen
- 32 Junge VHS

Bildung für nachhaltige Entwicklung

- 42 Gesellschafts-/Verbraucherthemen
- 44 Garten und Natur
- 48 Kreativangebote
- 51 Sprachen

Kultur, Gestalten, Länderkunde

- 55 Literatur, Lesungen
- 56 Kulturgeschichte
- 56 Kunst, Zeichnen, Malen
- 59 Musizieren, Tanzen
- 60 Gestalten, Handarbeit

Gesundheit

- 69 Vorträge zu Gesundheitsthemen
- 71 Ernährung, Kochangebote
- 74 Yoga, Meditation, Entspannung -
Tagesworkshops
- 77 Yoga, Mediation, Entspannung - Kurse
- 79 Rückengymnastik
- 81 Bewegungs-/Fitnessangebote

Sprachen

- 93 Deutsch als Fremdsprache
- 96 Chinesisch
- 98 Englisch
- 101 Französisch
- 102 Italienisch
- 105 Niederländisch
- 105 Spanisch

Neue Medien und Beruf

- 109 DIGITALTAG 2024
- 110 Technische Medienkompetenz
- 112 Arbeitstechniken
- 113 Fotografie
- 117 Kommunikation
- 119 Kinder/Jugendkursangebote
- 119 Kindertagespflege

DiLAS - VHS

- 123 Digitale Trends
- 125 Technische Medienkompetenz
- 125 3D-Druck

Schulabschlüsse

- 129 Schulabschlüsse

Bad Sassendorf

- 133 Kinderkurse
- 133 Kreatives
- 135 Gesundheit
- 138 Ernährung
- 141 Sprachen
- 141 Allgemeines

Möhnesee

- 145 Kinderkurse
- 146 Gesundheit
- 149 Ernährung
- 149 Sprachen
- 150 Allgemeines

Lippetal

- 153 Kinderkurse
- 154 Kreatives
- 157 Gesundheit
- 161 Ernährung
- 162 Sprachen
- 162 Allgemeines

Welver

- 167 Kinderkurse
- 167 Kreatives
- 169 Gesundheit
- 170 Ernährung
- 171 Sprachen
- 171 Allgemeines

ausgewähltes Schlagwortverzeichnis

3

3D-Druck - 125f.

A

Achtsamkeit - 75f.

Aquafitness /-gymnastik - 85f., 159f.

Augmented Reality - 123

B

Basteln - 32ff., 63ff., 135, 145f., 154

Bewegung für Kinder - 37, 133

Bienen - 45

Bildungsurlaub - 113f., 119

Bogenschießen - 76f.

C

Chinesisch - 96

D

Deutsch als Fremdsprache - 93ff., 162

DIY - 48ff., 60ff., 133

E

Englisch - 51, 98ff., 141, 171

Entspannung - 47, 74ff., 136, 138

Ernährungswissen - 70, 73

Excel - 112f.

F

Finanzbildung - 28

Fitness - 79, 83ff., 137, 146ff., 160

Fotografie - 115, 117f.

Französisch - 101f.

G

Gartengestaltung - 44f., 150

Gedächtnistraining - 30

Gold- und Silberschmiede - 63, 154

H

Handarbeit - 48ff., 60ff.

Holzbildhauerei - 62

I

Italienisch - 102ff., 149

K

Kindermalkurs - 35f., 167

Klimafolgenanpassung - 26f.

Kochen - 38, 44, 71ff., 121, 138ff., 149, 161, 170f.

Künstliche Intelligenz - 22, 69, 123f.

L

Lesung - 55

Literaturkreis - 55

M

Makramee - 63

Malerei - 56ff., 134, 167ff.

Meditation - 75f., 79

Mode - 30f., 43

N

Nachhaltigkeit - 42ff., 71, 101

Nähen - 32ff., 145f.

Natur - 46f., 74, 142, 163

Niederländisch - 105

P

Pilates - 83, 137, 169

Prüfung (Deutsch) - 95f.

Psychologie - 29f., 141f.

Q

Qigong - 78f., 136, 159, 170

R

Regenerative Energien - 25f., 42f.

Rückengesundheit - 80, 136, 169

S

Schwimmkurse - 37, 153

Singen - 59

Spanisch - 105f., 150

Spiel - 164

Spinnen - 64

Steuererklärung - 27

Stressprävention - 75

T

Tanzen - 81f., 157f.

Tastschreiben kompakt - 32, 121

Technische Medienkompetenz - 125

V

Verbraucherbildung - 22ff., 111

Y

Yoga - 76ff., 135, 158f.

Z

Zeichnen - 57, 134, 167f.

Zumba - 85, 137, 148, 160

Das Angebot für die Stadt Soest und der Zweigstellen finden Sie unter 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
www.vhslippetal.de
www.vhsmoehnesee.de
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 gerne teilgenommen hätten, musste wegen zu geringer Teilnehmendenzahl abgesetzt werden. Vielleicht hätte gerade Ihre Anmeldung die Durchführung des Kurses gesichert...

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

.....

Politik, Gesellschaft.	19
Internationale Politik	20
Philosophie, Religion.	21
Digitalisierung	22
Verbraucherbildung	23
Familie, Erziehung, Pädagogik	29
Psychologie/Alltagsfragen.	29
Junge VHS	32



Politik, Gesellschaft, Verbraucherbildung

Referatsleitung:

Anja Plessner

Telefon: 02921 103-1300

E-Mail: a.plessner@soest.de

Eltern- & Familienbildung, Junge VHS

Referatsleitung:

Jennifer Bubolz

Telefon: 02921 103-1302

E-Mail: j.bubolz@soest.de

Wichtiger Hinweis zur Anmeldung:

Anmeldungen schriftlich an die VHS Geschäftsstelle in Soest, Nöthenstraße 29, 59494 Soest, per Fax 02921 103-1336 und über die Homepage www.vhsssoest.de.



Politik, Gesellschaft

Die multiplen Krisen der Gegenwart

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung. Zu den zahlreichen Ehrungen, mit denen er ausgezeichnet wurde, gehören der Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa und der Hildegard-Bingen-Preis für Publizistik.

● 24F11418

📅 Mi. 20.03.24, 19:30-20:30 Uhr

📍 Zoom

€ gebührenfrei / 1 Ustd.

Ohne Vorurteile in den Frühling

Nicht nur, aber auch durch bewusste Desinformation bedrohen rechtspopulistische Thesen die Demokratie. Insbesondere im Bereich des Asyl- und Ausländerrechts werden Fakten durch rechte und rechtsextreme Kreise bewusst falsch wiedergegeben. Eine Argumentationshilfe gegen Stammtischparolen mit vielen echten Infos zu diesem Thema gibt gibt es an diese Abend.

● 24F15008

📅 Mi. 21.02.24, 19:00-21:15 Uhr

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Fabian Fischer

€ 10,50 € / 3 Ustd.

Ehrenamt: Grundlagen Ausländerrecht für Flüchtlingsbegleiter/-innen

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, jedenfalls die Grundbegriffe und die Systematik der Regelung des Aufenthalts in der Bundesrepublik Deutschland zu kennen und zu verstehen. Dadurch kann die Kommunikation mit Anwälten und Behörden sowie der Beistand für neu Zugereiste verbessert und erleichtert sowie Verständnis geschaffen werden. Einen Einblick in dieses Themenfeld im Überblick vermittelt dieses Seminar.

● 24F15007

📅 Sa. 24.02.24, 09:30-16:15 Uhr

📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Fabian Fischer

€ 26,10 € / 9 Ustd.

Ein Meilenstein auf dem Weg zur europäischen Einigung

Die deutsch-polnische Aussöhnung

Das deutsch-polnische Verhältnis war über ein Jahrhundert geprägt von tiefstem Hass als Resultat der polnischen Teilungen, des 1. Weltkriegs und vor allem bedingt durch die Verbrechen, welche das NS-Regime zu verantworten hatte. Auch die Grenzverschiebungen gen Westen nach dem 2. Weltkrieg und die massenhafte Vertreibung der Deutschen aus den Gebieten jenseits von Oder und Neiße zementieren die gegenseitige Abneigung auf lange Zeit, so schien es jedenfalls. Es waren am Anfang nicht die Politiker auf beiden Seiten, die Zeichen der Versöhnung aussendeten, sondern die Christen bzw. deren geistliche Führer auf beiden Seiten. Mit dem deutsch-polnischen Briefwechsel aus dem Jahr 1965, dem die EKD-Denkschrift vorausging, gingen die Episkopate beider Länder einen Meilenstein aufeinander zu und legten damit den Grundstein für die spätere Ostpolitik Willy Brandts sowie den deutsch-polnischen Nachbarschaftsvertrag.

Der Vortrag möchte zum einen die historischen Kontexte dieses Briefwechsels beleuchten und zum anderen zentrale Aussagen dessen herausarbeiten sowie die Bedeutung des Ganzen für die späteren historischen Ereignisse erläutern.

Die Referentin hat an der Ruhr-Universität Bochum ein Masterstudium in Germanistik und Theologie absolviert und arbeitet freiberuflich in der Erwachsenenbildung.

Cassandra Speer

● **24F15302**

📅 Di. 07.05.24, 18:30-20:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Cassandra Speer

€ 5,00 € / 2 Ustd.

Internationale Politik

Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt - China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. Bei C.H. Beck erschien zuletzt „Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft im Indopazifik“.

● **24F11116**

📅 Do. 02.05.24, 19:30-20:30 Uhr

📍 Zoom

€ gebührenfrei / 1 Ustd.



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

Tito - der ewige Partisan

Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im Zweiten Weltkrieg befreite er Jugoslawien mit seinen Partisanen aus eigener Kraft von der deutschen Besatzung. Es war die Rolle, in der er ganz bei sich war und die seine langjährige Herrschaft legitimierte.

Ohne den ewigen Partisanen hätte es Jugoslawien nach dem Zweiten Weltkrieg wahrscheinlich nicht mehr gegeben. Doch Titos Jugoslawien überlebte seinen Schöpfer kaum eine Dekade, und es folgte ein Gewaltausbruch, wie ihn Europa seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr erlebt hatte. Bei seinem Tod galt er als ein international anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich?

Marie-Janine Calic lässt die historische Person hinter den Legenden sichtbar werden und erzählt die Geschichte eines abenteuerlichen Lebens, in dem sich Aufstieg und Fall Jugoslawiens spiegeln.

Marie-Janine Calic ist Professorin für Ost- und Südosteuropäische Geschichte an der LMU München. Im Wintersemester 2023/24 forscht sie am Center for European Studies in Harvard. Bei C.H.Beck sind von ihr erschienen: "Geschichte Jugoslawiens" (2020), "Südosteuropa" (2019), "Tito" (2022).

● **24F11414**

📅 So. 24.03.24, 19:30-20:30 Uhr

📍 Zoom

€ gebührenfrei / 1 Ustd.

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

Donald Trump und der Populismus in den USA

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der LMU München.

● **24F11417**

📅 So. 10.03.24, 19:30-20:30 Uhr

📍 Zoom

€ gebührenfrei / 1 Ustd.

Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen? Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es

ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte. Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsformen und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine »zivilisatorische Wende« zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?

Bartholomäus Grill hat jahrzehntelang als Afrikakorrespondent gearbeitet, erst für die »Zeit«, dann für den SPIEGEL. Von 2005 bis 2009 gehörte Grill zum Afrika-Beraterkreis von Bundespräsident Horst Köhler.

● **24F11419**

📅 So. 25.02.24, 19:30-20:30 Uhr

📍 Zoom

€ gebührenfrei / 1 Ustd.



Philosophie, Religion

Philosophie in der islamischen Welt

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt.

Die chronologischen und geographischen

Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie.

Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, gest. 1037) besprochen.

Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Geschichte der Philosophie an der LMU München. Zuvor war er Professor am King's College London. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen die arabische, antike und mittelalterliche Philosophie.

● **24F11415**

📅 So. 14.04.24, 19:30-20:30 Uhr

📍 Zoom

€ gebührenfrei / 1 Ustd.

Christlicher Fundamentalismus

Denkt man an den christlichen Fundamentalismus, fallen einem häufig die USA und dort der Einfluss von Evangelikalen und anderen christlichen Gruppen auf die Politik, Gesellschaft und Wirtschaft vor Ort ein.

Ein George W. Bush sen. und jun. hätten es nicht durch die Unterstützung von entsprechenden Gruppen geschafft, ins Weiße Haus einzuziehen, ebenso wenig wie Donald Trump. Wie aber funktionieren diese Netzwerke zwischen christlichen Gruppen und der großen Politik? Wie wurden in der Vergangenheit religiöse Ansichten aus diesem Spektrum in die konkrete Politik umgesetzt? Und was genau hat das mit Rassismus zu tun? Der Vortrag will zum einen die Denkmuster von christlichen Fundamentalisten offenlegen und zum anderen aufzeigen, wie solche Gruppen Einfluss auf die Politik weltweit nehmen.

Die Referentin hat an der Ruhr-Universität Bochum ein Masterstudium in Germanistik und Theologie absolviert und arbeitet freiberuflich in der Erwachsenenbildung.

● **24F15301**

📅 So. 02.06.24, 18:30-20:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Cassandra Speer

€ 5,00 € / 2 Ustd.

Digitalisierung

Online-Bezahlmethoden

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

● **24F10416**

📅 Fr. 07.06.24, 09:00-11:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Björn Dornemann

€ 12,00 € / 3 Ustd.



Die Zukunft der Gesundheitsversorgung: Künstliche Intelligenz, Ethik und die Patient-Arzt-Beziehung

Der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) in der Gesundheitsversorgung verspricht eine frühzeitige Erkennung von Krankheiten, eine effiziente Patientenversorgung und die Reduzierung von Gesundheitskosten. Gleichzeitig besteht die Gefahr, bestehende Vorurteile im Gesundheitswesen zu verstärken und Unklarheiten darüber aufkommen zu lassen, wer für die Konsequenzen von KI-Entscheidungen verantwortlich ist. Die Einführung von KI könnte außerdem die Patient-Arzt-Beziehung tiefgreifend verändern, weil KI-Systeme zunehmend an Entscheidungsprozessen beteiligt werden. Diese wirft die Frage auf, wie diese Beziehung neu

definiert und gestaltet werden kann, um Herausforderungen der modernen Gesundheitsversorgung gerecht zu werden. Anhand konkreter Anwendungen und Künstlicher Intelligenz zeigt der Referent die ethischen Herausforderungen insbesondere für die Patient-Arzt-Beziehung auf. Der Vortrag bietet einen umfassenden Einblick in die aktuellen Anwendungen von KI im Gesundheitswesen und beleuchtet intensiv die ethischen Dimensionen dieser Entwicklung. Anhand konkreter Beispiele laden wir Sie ein, über die Chancen und Risiken zu diskutieren, die der Einsatz von KI mit sich bringt. Einige Aspekte, der im Vortrag behandelten Themen, basieren auf einem vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kunst geförderten Projekt im Programm "Zukunftsdiskurs" namens "Mein Doktor, die KI und ich".

Experte: Dr. phil. Frank Ursin M.A., Institut für Ethik, Geschichte und Philosophie der Medizin, Medizinische Hochschule Hannover (MH)

● **24F15300**

📅 Do. 18.04.24, 19:00-20:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Dr. phil Frank Ursin

€ 10,00 € / 2 Ustd.



Diskriminierung durch KI? Film- und Diskussionsabend

Die Vorstellung, dass künstliche Intelligenz neutrale Entscheidungen trifft, z.B. wenn es um die Auswahl der am besten geeigneten Person für einen Job geht, ist weit verbreitet. Der Dokumentarfilm „Coded Bias“ räumt mit dieser Vorstellung auf und zeigt, wie Menschen aufgrund ihres Geschlechts, ihres Na-

mens oder ihrer Hautfarbe durch Algorithmen diskriminiert werden. Auf eindrückliche Weise wird verdeutlicht, welche Auswirkungen - zu Deutsch Vorurteile oder Verzerrungen - von Algorithmen auf unsere Gesellschaft und Einzelne haben können. Der Film zeigt aber auch, dass etwas gegen Diskriminierung durch Algorithmen unternommen werden kann und begleitet die Wissenschaftlerin Joy Buolamwini (MIT) bei ihrem Kampf für digitale Gerechtigkeit.

An diesem Abend werden relevante Ausschnitte des Dokumentarfilms gezeigt und von Stefan Slembrouck und Anja Plesser eingeordnet und bei Snacks und Getränken diskutiert. Dabei sollen nicht ausschließlich Gefahren durch KI besprochen, sondern vielmehr eine mutige Haltung herausgestellt werden, einen kompetenten und verantwortungsvollen Umgang mit Künstlicher Intelligenz anzustreben, um den Mehrwert neuer digitaler Möglichkeiten für sich und die Gesellschaft nutzen zu können.

Stefan Slembrouck ist Philosoph und Betriebswirt. Er berät so genannte Smart Cities, wie auch Soest eine ist. Seine Schwerpunkte liegen dabei auf der Entwicklung einer ethisch verantwortungsvollen und zukunftsorientierten, innovativen Prozessgestaltung auf dem Weg in die digitale Zukunft einer Stadtgesellschaft.

● **24F15303**

📅 Mo. 13.03.23, 19:00-21:30 Uhr

📍 Kùkelhaus, Nòttenstr. 29, Soest

👤 Stefan Slembrouck, Anja Plesser

€ gebührenfrei / 3 Ustd.

Verbraucherbildung

Garantie oder Gewährleistung

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

Was für viele Menschen beim ersten Hinhö-

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

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

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale statt.

● **24F10012**

📅 Mi. 17.04.24, 16:30-18:00 Uhr

📍 Beratungsstelle der Verbraucherzentrale, Nottebohmweg 2-8

🏠 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Ist meine Strom- und Gasabrechnung richtig?

Es ist wieder so weit: Viele Menschen erhalten Ihre Jahresabrechnungen für Strom und Gas. Aufgrund der Energiepreiskrise und der Entlastungspakete 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 Online-seminar 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.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale statt.

● **24F10013**

📅 Mi. 21.02.24, 18:00-19:30 Uhr

📍 Zoom

🏠 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Der digitale Nachlass

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

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

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

● **24F10411**

📅 Mi. 14.02.24, 19:00-20:30 Uhr

📍 Kùkelhaus, Nòttenstr. 29, Soest

🏠 Ringo Grenz

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Erben und Vererben

Jeder steht einmal vor der Entscheidung, wie er das mühsam erwirtschaftete Familienvermögen an die nächste Generation weitergeben soll. Soll ich bereits zu Lebzeiten oder erst mit dem Tode Vermögen an meine Nachfolger/-innen weitergeben? Welche Möglichkeiten der Absicherung des Übertragenden gibt es, wenn die Nachfolgeplanung nicht erwartungsgemäß verläuft? Welche

steuerlichen Belastungen sind die Folge einer Nachfolgeregelung? Was beinhaltet eine Patientenverfügung, was ist eine Vorsorgevollmacht? Diese und ähnliche Fragen werden immer wieder gestellt, bleiben aber häufig unbeantwortet. Rechtsanwalt und Notar Ringo Grenz wird in seinem Fachvortrag aktuelle Informationen und praktische Tipps zu diesem Thema geben.

● **24F10412**

📅 Mi. 13.03.24, 19:00-20:30 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 🏠 Ringo Grenz
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

Online-Bezahlmethoden

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

● **24F10415**

📅 Mo. 15.04.24, 18:00-20:15 Uhr
 📍 Zoom
 🏠 Björn Dornemann
 € 12,00 € / 3 Ustd.



Steck die Sonne ein - einfach selbst Strom erzeugen - Steckersolargeräte

In dieser Veranstaltung erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Themen:

- mit einer Mini-Solaranlage eigenen Solarstrom erzeugen
- Kosten und Nutzen der Balkon-Module
- Technik und Installation
- was es gesetzlich zu beachten gilt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW statt.

● **24F12010**

📅 Di. 20.02.24, 18:00-19:30 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 🏠 Verbraucherzentrale NRW
 € gebührenfrei



Die Wärmepumpe und ihre Alternativen

In dieser Veranstaltung erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Themen:

- Die neuen Richtlinien des GEG
- Technische Grundlagen + Wärmepumpentypen
- Kombigeräte
- Alternative Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten
- Kosten und Förderung

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW statt.

● **24F12011**

- 📅 Mi. 13.03.24, 18:00-19:30 Uhr
- 📍 Begegnungsstätte Bergenthalpark, Nöttenstr. 29, Soest
- 🏠 Verbraucherzentrale NRW
- € gebührenfrei

Sonnenstrom vom Dach

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Die Energieberater/-innen Dipl.-Ing. Sabine Breil und Dipl.-Ing. Volker Butzbach erläutern im Online-Vortrag, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen, ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale und im monatlichen Turnus statt. Wählen Sie den für Sie passendsten Termin zur Teilnahme.

Anmeldungen können bis zum Veranstaltungstag nur bis 14 Uhr berücksichtigt werden!

● **24F12105**

- 📅 Mo. 05.02.24, 18:00-19:30 Uhr
- 📍 Zoom
- 🏠 Verbraucherzentrale NRW
- € gebührenfrei / 2 Ustd.

● **24F12106**

- 📅 Mo. 04.03.24, 18:00-19:30 Uhr
- 📍 Zoom
- 🏠 Verbraucherzentrale NRW
- € gebührenfrei / 2 Ustd.

● **24F12107**

- 📅 Mo. 06.05.24, 18:00-19:30 Uhr
- 📍 Zoom
- 🏠 Verbraucherzentrale NRW
- € gebührenfrei / 2 Ustd.

● **24F12108**

- 📅 Mo. 03.06.24, 18:00-19:30 Uhr
- 📍 Zoom
- 🏠 Verbraucherzentrale NRW
- € gebührenfrei / 2 Ustd.

● **24F12109**

- 📅 Mo. 08.07.24, 18:00-19:30 Uhr
- 📍 Zoom
- 🏠 Verbraucherzentrale NRW
- € gebührenfrei / 2 Ustd.



Spitze bei Hitze – das hitzerobuste Haus

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Hitzeperioden auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer/-innen gegen diese Klimafolge treffen können, erklärt Energieberater Dipl.-Ing. Hermann-Josef Schäfer in einem Online-Vortrag. In einem kurzen Exkurs geht er außerdem auf Starkregen und daraus resultierende mögliche Schäden und präventive Maßnahmen ein.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale und im monatlichen Turnus statt. Wählen Sie den für Sie passendsten Termin zur Teilnahme.

Anmeldungen können bis zum Veranstal-

tungstag nur bis 14 Uhr berücksichtigt werden!



● **24F12115**

📅 Di. 16.01.24, 18:00-19:30 Uhr
📍 Zoom
🎓 Verbraucherzentrale NRW
€ gebührenfrei / 2 Ustd.

● **24F12117**

📅 Di. 20.02.24, 18:00-19:30 Uhr
📍 Zoom
🎓 Verbraucherzentrale NRW
€ gebührenfrei / 2 Ustd.

● **24F12118**

📅 Di. 19.03.24, 18:00-19:30 Uhr
📍 Zoom
🎓 Verbraucherzentrale NRW
€ gebührenfrei / 2 Ustd.

● **24F12119**

📅 Di. 16.04.24, 18:00-19:30 Uhr
📍 Zoom
🎓 Verbraucherzentrale NRW
€ gebührenfrei / 2 Ustd.

● **24F12120**

📅 Di. 21.05.24, 18:00-19:30 Uhr
📍 Zoom
🎓 Verbraucherzentrale NRW
€ gebührenfrei / 2 Ustd.

● **24F12121**

📅 Di. 18.06.24, 18:00-19:30 Uhr
📍 Zoom
🎓 Verbraucherzentrale NRW
€ gebührenfrei / 2 Ustd.

● **24F12122**

📅 Di. 16.07.24, 18:00-19:30 Uhr
📍 Zoom
🎓 Verbraucherzentrale NRW
€ gebührenfrei / 2 Ustd.

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

Steuererklärung mit ELSTER

In diesem Kurs wird Ihnen das nötige Wissen vermittelt, um eine Steuererklärung mithilfe von ELSTER online zu erstellen.

Lernbausteine:

- Registrierung bei ELSTER
- Erläuterung der verschiedenen Log in Verfahren
- Nutzung des Programms an einem Modellbeispiel
- sicheres Speichern sensibler Daten

Auf Wunsch erhalten Sie im Anschluss ein umfangreiches Handbuch (digital).

● **24F51005**

📅 Sa. 09.03.24, 11:00-14:00 Uhr
📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
🎓 Björn Dornemann
€ 16,00 € / 4 Ustd.



Sicherer und leichter Dokumentenversand - für Smartphones und Computer

Im beruflichen wie im privaten Alltag müssen zunehmend mehr sensible Dokumente wie Rechnungen, Kontoauszüge, Angebote oder gar Verträge digital verschickt und empfangen werden.

Der Onlineversand ist zwar einfach, aber in den meisten Fällen nicht sicher und datenschutzkonform. In dieser Schulung gibt der Dozent eine Übersicht und stellt zwei Tools für den sicheren und datenschutzkonformen Dokumentenversand im Digitalformat näher vor.

● 24F51013

📅 Di. 30.04.24, 18:00-20:15 Uhr

📍 Zoom

👤 Björn Dornemann

€ 12,00 € / 3 Ustd.

● 24F51014

📅 Fr. 07.06.24, 11:45-13:45 Uhr

📍 Zoom

👤 Björn Dornemann

€ 12,00 € / 3 Ustd.

Erfolgreich anlegen und investieren

Welche Anlage ist wirklich gut und sicher, auch in Krisenzeiten? Was hilft gegen die scheinbar ungebremste Inflation? Braucht man für Vermögensaufbau ein hohes Einkommen? Dieses Seminar bietet einen umfassenden und leicht verständlichen Überblick über die Finanzwelt. Den Teilnehmenden wird gezeigt, inwiefern die weltweiten wirtschaftlichen Entwicklungen Anlagechancen bieten, aber auch Risiken mit sich bringen - von Aktien über Bitcoins bis hin zu Zertifikaten. Hinzugezogen werden natürlich Beispielrechnungen aus der Praxis (Zinseszins, Inflation, Cost Average etc.). Mit dem "Rüstzeug" aus dem Seminar verstehen Sie zentrale finanzwirtschaftliche Zusammenhänge und können zukünftig gut informiert die besseren und sichereren Anlageentscheidungen treffen.

● 24F10002

📅 Sa. 17.02.24, 10:00-17:00 Uhr

📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Alexander Wiepen

€ 28,00 € / 8 Ustd.



Familie, Erziehung, Pädagogik

Mini spezial: Der Online-Mitmach-Abend für kleine Hunde!

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

● 24F10020

📅 Mi. 14.02.24, 19:00-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Renate Scherzer, Christina Sondermann, Barbara Otto

€ 15,00 € / 3 Ustd.



Erst der Kurs - dann der Hund - online

Die Volkshochschule und das Tierheim Soest machen mit beim bundesweiten Projekt! Hier gibt's frisches Wissen rund um den Hund - und das Know-How für ein glückliches Zusammenleben: online, gern mit der ganzen Familie, mit Gelegenheit für individuelle Fragen.

Für alle, die

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

Kursinhalte:

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

● 24F10021

📅 ab Do. 25.01.24, 18:30-20:00 Uhr, 4x

📍 Zoom

👤 Renate Scherzer, Christina Sondermann

€ 40,00 € / 8 Ustd.

Psychologie/Alltagsfragen

Das Geheimnis innerer Stärke

In der Positiven Psychologie geht man davon aus, dass Sinnhaftigkeit ein wichtiger Schritt zu einem erfüllten Leben ist. Dabei geht es nicht um "den einen Sinn" des Lebens, der für alle gültig ist, sondern es geht darum, unsere eigene Bestimmung zu finden und danach zu leben. Wenn es uns gelingt unsere Stärken dazu zu nutzen, um einem höheren Ziel zu dienen, geben wir unserem Leben auch mehr Sinn. Die Frage nach dem, was mir wirklich wichtig ist, sollte man sich deshalb immer wieder stellen.

Damit fördern Sie nicht nur Ihre Selbstwirksamkeit, sondern steigern auch Ihre Lebenszufriedenheit nachhaltig.

● **24F10047**

📅 Di. 19.03.24, 18:30-21:30 Uhr
📍 Begegnungsstätte Bergenthalpark, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Walter Hönig
€ 16,00 € / 4 Ustd.

Fitness für den Kopf - Übungen und Spiele für einen wachen Geist

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.

● **24F10054**

📅 ab Di. 23.01.24, 14:00-15:30 Uhr, 9x
📍 VHS-Seminargebäude, Raum 4, Ostenthellweg 23 a, Soest
👤 Birgitt Buchwald
€ 52,20 € / 18 Ustd.

Wie gute Beziehungen entstehen oder noch besser werden

Erleben Sie im Rollenspiel, dass Aufrichtigkeit (Authentizität), die Fähigkeit zu fühlen, was andere fühlen und ihre Beweggründe zu verstehen (Empathie), eine positive Einstellung gegenüber anderen Menschen, partnerschaftlicher Umgang und Gleichwertigkeit die Voraussetzung für ein gelingendes Miteinander sind. Lernen Sie auf spiele-

rische Art sowohl Ihre Gefühle und Gedanken so zum Ausdruck zu bringen, dass man Sie versteht, als auch eine niederlagenlose Methode zur Lösung von Konflikten kennen, bei der die Bedürfnisse bzw. Werte beider Personen als gleich wichtig betrachtet werden. Erleben Sie in diesem Workshop die überraschende Dynamik, wenn sich im Rollenspiel Konflikte in kreative Kooperation verwandeln.

● **24F10057**

📅 Di. 14.05.24, 18:30-21:30 Uhr
📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Walter Hönig
€ 16,00 € / 4 Ustd.

Vortrag: Die Kraft der Gedanken- Glaub nicht alles, was du denkst

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

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

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

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

● **24F10117**

📅 Mo. 11.03.24, 19:00-20:30 Uhr
📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Dr. Julia Ingwald
€ 10,00 € / 2 Ustd.

Kleiderschrank-Diät

Endlich mal eine Diät, bei der wir uns nicht mit Kalorienzählen, sondern mit dem Zählen unserer Kleidungsstücke beschäftigen dürfen. Mit über 50 haben wir viel Lebenserfahrung, kennen unseren Stil, laufen nicht mehr jeder Mode nach und haben einen (sehr) vollen Kleiderschrank. Trotzdem denken wir oft "ich weiß nicht, was ich anziehen soll". An diesem Abend erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihren Kleiderschrank "verschlanken" und sich eine individuelle Basisgarderobe erstellen, die sich super kombinieren und mit Kleinigkeiten modisch ergänzen lässt.

● 24F11880

📅 Do. 21.03.24, 19:00-21:15 Uhr

📍 Begegnungsstätte Bergenthalpark, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Ingrid Muhr-Hellmann

€ 18,50 € / 3 Ustd.

Fehlkäufe im Kleiderschrank?

Fehlkäufe im Kleiderschrank? Das muss doch nicht sein! Starten Sie gut vorbereitet in den Kauf der Frühjahr- und Sommergarderobe. Mit dem Wissen um Körperproportionen, Farbwirkungen und persönlichem Lifestyle kaufen Sie ab sofort Kleidung, die 100%ig zu Ihnen passt und in der Sie sich in jeder Lebenslage wohlfühlen.

● 24F11885

📅 Mi. 06.03.24, 19:00-21:15 Uhr

📍 Begegnungsstätte Bergenthalpark, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Ingrid Muhr-Hellmann

€ 18,50 € / 3 Ustd.



Junge VHS

Allgemeines

Babysitterkurs für Jugendliche ab 13 Jahren

Wie werde ich Babysitter/-in?

Was muss ich alles können?

Ist Jede/r geeignet?

Ist der Job nur für Mädchen?

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

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

Themen sind u.a.:

- Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen, um babysitten zu können?
- Rechtliche Grundlagen
- Entwicklung des Kindes von 0 -10 Jahren

Bitte etwas zu essen und zu trinken mitbringen.

● 24F81880

📅 Sa. 24.02.24, 17:00-19:15 Uhr

So. 25.02.24, 09:30-14:00 Uhr

📍 Familienzentrum Sonnenkamp, Müllingser Weg 64, Soest

👤 Silja Kranepuhl

€ 23,40 € / 9 Ustd.

Tastschreiben kompakt 9-14 Jahre

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.

● 24F85000

📅 Mo. 25.03.24, 17:00-18:30 Uhr

Di. 26.03.24, 17:00-18:30 Uhr

Mi. 27.03.24, 17:00-18:30 Uhr

Do. 28.03.24, 17:00-18:30 Uhr

📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Bianca Westphal

€ 20,80 € / 8 Ustd.

Kreatives

Freundschaftsarmbänder knüpfen - ab 8 Jahren

Wolltest Du schon immer lernen, für Dich und Deine Freundin/ Deinen Freund selbst ein supercooles Freundschaftsarmband zu knüpfen? Oder hast Du schon erste Armbänder geknüpft und möchtest jetzt neue Techniken lernen? Egal, ob Du Anfänger/-in oder bereits Profi bist, an diesem Vormittag lernst Du auf jeden Fall eine Menge Neues dazu und nimmst am Ende Dein eigenes Freundschaftsarmband mit nach Hause.

Solltest Du einen bestimmten Farbwunsch für die Fäden haben, gib diesen bitte bei der Anmeldung mit an.

5,00 EUR Materialkosten werden am Kurs-tag eingesammelt.

● 24F81001

📅 Sa. 04.05.24, 10:00-13:00 Uhr

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Carina Höfer

€ 13,60 € / 4 Ustd. (zzgl. Materialkosten)



Nähen lernen für Kinder ab 10 Jahren in den Osterferien

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 €).

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

● 24F82001

📅 Di. 02.04.24, 09:30-11:45 Uhr
 Mi. 03.04.24, 09:30-11:45 Uhr
 Do. 04.04.24, 09:30-11:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 35,73 € / 9 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

● 24F82002

📅 Di. 02.04.24, 12:30-14:45 Uhr
 Mi. 03.04.24, 12:30-14:45 Uhr
 Do. 04.04.24, 12:30-14:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 35,73 € / 9 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

● 24F82003

📅 Di. 02.04.24, 15:30-17:45 Uhr
 Mi. 03.04.24, 15:30-17:45 Uhr
 Do. 04.04.24, 15:30-17:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 35,73 € / 9 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

Osterbasteln für Kinder von 5-13 Jahren

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 Lieblingsmotives!

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

● 24F82004

📅 Sa. 16.03.24, 10:00-12:15 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 7,14 € / 3 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

● 24F82005

📅 Sa. 16.03.24, 12:30-14:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 7,14 € / 3 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

● 24F82006

📅 Sa. 16.03.24, 15:00-17:15 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 7,14 € / 3 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

Bastelkurs für Kinder von 5-13 Jahren in den Sommerferien

"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 € sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Bitte Malkittel oder ein altes T-Shirt mitbrin-

gen.

● **24F82007**

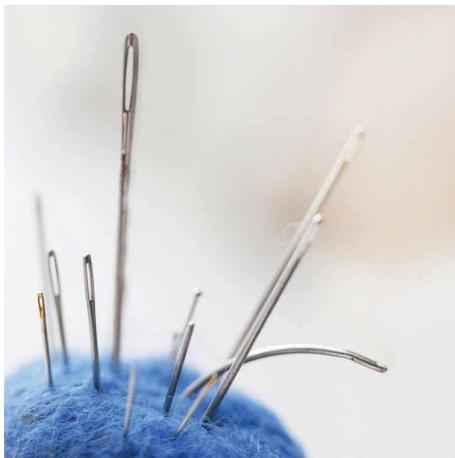
- 📅 Mo. 15.07.24, 14:30-16:00 Uhr
- Di. 16.07.24, 14:30-16:00 Uhr
- Mi. 17.07.24, 14:30-16:00 Uhr
- Do. 18.07.24, 14:30-16:00 Uhr
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 Dorothee Gerdes-Liefländer
- € 19,04 € / 8 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

● **24F82008**

- 📅 Mo. 12.08.24, 14:30-16:00 Uhr
- Di. 13.08.24, 14:30-16:00 Uhr
- Mi. 14.08.24, 14:30-16:00 Uhr
- Do. 15.08.24, 14:30-16:00 Uhr
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 Dorothee Gerdes-Liefländer
- € 19,04 € / 8 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

● **24F82012**

- 📅 Mo. 25.03.24, 14:30-16:00 Uhr
- Di. 26.03.24, 14:30-16:00 Uhr
- Mi. 27.03.24, 14:30-16:00 Uhr
- Do. 28.03.24, 14:30-16:00 Uhr
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 Dorothee Gerdes-Liefländer
- € 19,04 € / 8 Ustd. (zzgl. Materialkosten)



Nähen lernen für Kinder ab 10 Jahren in den Sommerferien

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 €).

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

● **24F82021**

- 📅 Mo. 08.07.24, 09:30-11:45 Uhr
- Di. 09.07.24, 09:30-11:45 Uhr
- Mi. 10.07.24, 09:30-11:45 Uhr
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 Dorothee Gerdes-Liefländer
- € 35,73 € / 9 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

● **24F82022**

- 📅 Mo. 08.07.24, 12:30-14:45 Uhr
- Di. 09.07.24, 12:30-14:45 Uhr
- Mi. 10.07.24, 12:30-14:45 Uhr
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 Dorothee Gerdes-Liefländer
- € 35,73 € / 9 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

● **24F82023**

- 📅 Mo. 08.07.24, 15:30-17:45 Uhr
- Di. 09.07.24, 15:30-17:45 Uhr
- Mi. 10.07.24, 15:30-17:45 Uhr
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 Dorothee Gerdes-Liefländer
- € 35,73 € / 9 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

● **24F82024**

- 🗓 Mo. 05.08.24, 09:30-11:45 Uhr
 Di. 06.08.24, 09:30-11:45 Uhr
 Mi. 07.08.24, 09:30-11:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 35,73 € / 9 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

● **24F82025**

- 🗓 Mo. 05.08.24, 12:30-14:45 Uhr
 Di. 06.08.24, 12:30-14:45 Uhr
 Mi. 07.08.24, 12:30-14:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 35,73 € / 9 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

● **24F82026**

- 🗓 Mo. 05.08.24, 15:30-17:45 Uhr
 Di. 06.08.24, 15:30-17:45 Uhr
 Mi. 07.08.24, 15:30-17:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 35,73 € / 9 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

Kreative Kindergeburtstage

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 die Eltern Ihr Lieblingsobjekt aus, welches am Geburtstag von den eingeladenen Kindern kreativ umgesetzt und natürlich von jedem Kind mit nach Hause genommen werden kann. In einem zeitlichen Rahmen von 3 Ustd. à 45 Minuten basteln die Kinder z.B.:

- Acrylmalerei auf Keilrahmen
- Tierfiguren in Decoupage
- Schmuckbasteln
- Mosaikarbeiten
- Schatz- und Prinzessinnenkisten

Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Materialumlage durch die Kursleitung erhoben.

● **24F82028**

- 🗓 ab Sa 30.12.99, 10:00-12:15 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 103,50 € / 3 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

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

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 gezielte Angebote unterstützt die Kursleitung die schöpferischen Fähigkeiten der Kinder und fördert die Weiterentwicklung, z.B. durch Malen zur Musik und Kennenlernen verschiedener Maltechniken. Durch Bilderbücher und Geschichten werden die Kinder mitgenommen auf eine spannende Entdeckungsreise in die Welt der Kunst.

● **24F82030**

- 🗓 ab Mi. 08.05.24, 16:00-17:30 Uhr, 8x
 📍 Stadtteilhaus Soester Süden, Britischer Weg 10, Soest
 🎓 Angelika Jablonski
 € 41,60 € / 16 Ustd.

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

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

"Kunst ist dazu da, den Staub des Alltags von der Seele zu waschen" (Pablo Picasso).

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

Bitte mitbringen: Malkittel oder altes T-Shirt.

● **24F82031**

📅 ab Mo. 29.04.24, 16:00-17:30 Uhr, 8x
📍 VHS-Seminargebäude, Raum 3, Ostentellweg 23 a, Soest
👤 Angelika Jablonski
€ 54,40 € / 16 Ustd.



Kunst ist dazu da, den
Staub des Alltags von der
Seele zu waschen.
(Pablo Picasso)

Bewegung und Entspannung

Eine Kiste voll Glück

In diesem Workshop gehen wir zusammen auf Schatzsuche! Die Fährte führt uns über viele Stationen, an denen wir Geheimnisse für ein glückliches Leben entdecken und Tricks lernen, wie wir uns selber Mut machen können. Wenn wir den Schatz gefunden haben, darf sich jede/r eine ganz eigene Glücks-Schatzkiste basteln, um darin die Glücksmomente jedes Tages sicher aufzubewahren.

Kurs für Kinder ab ca. 7 Jahren geeignet.
5,00 EUR Materialkosten werden am Kurs-tag eingesammelt.

● **24F81000**

📅 Sa. 23.03.24, 10:00-13:00 Uhr
📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Carina Höfer
€ 13,60 € / 4 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

Relax-Kids-Training für Kinder von 6-8 Jahren

In unserer schnelllebigen Zeit machen Stress und Hektik auch vor unseren Jüngsten nicht Halt. Umso wichtiger ist es, dass die Kinder bereits in frühen Jahren Methoden erlernen, die ihnen helfen, sich schnell selbst entspannen zu können. Je früher sie diese Tricks erlernen, desto selbstverständlicher setzen sie diese im Alltag ein.

In den Kursstunden kommen wir gemeinsam durch schöne Geschichten, lustige Bewegungsspiele, Ruhe- und Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Elementen aus dem autogenen Training, der progressiven Muskelentspannung und der Kinesiologie zur Ruhe. Am Ende einer jeden Einheit tauchen wir in einer Traumreise gemeinsam ab in die Welt der Fantasie. Ganz automatisch erfahren die Kinder durch die Übungen eine Stärkung ihres Selbstvertrauens und ihrer Eigenwahrnehmung.

● **24F81003**

📅 ab Di. 16.04.24, 16:15-17:15 Uhr, 9x
📍 Familienzentrum Sonnenkamp, Mül-lingser Weg 64, Soest
👤 Carina Höfer
€ 40,80 € / 12 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

Schwimmen für Kinder: Schwimmabzeichen Bronze

Voraussetzung für die Teilnahme ist das Seepferdchen-Schwimmabzeichen. Die Kinder nehmen ohne ihre Eltern am Kurs teil.

● **24F83003**

📅 ab Mi. 24.01.24, 16:15-17:00 Uhr, 17x
📍 Sekundarschule Soest, Lehrschwimmb-cken, Troyesweg 4, Soest
👤 Sarah Van den Eynden
€ 37,06 € / 17 Ustd.

Schwimmkurs: Bronze-/Silber-Abzeichen

Die Kinder vertiefen das Erlernte zur Vorbereitung auf das Bronze-/Silberabzeichen. Voraussetzung ist das Seepferdchen-Abzeichen.

Bringen Sie zum ersten Kurstag bitte die Nachweise über die vorhandenen Abzeichen Ihres Kindes mit.

● 24F83009

📅 ab Mi. 31.01.24, 18:15-19:00 Uhr, 13x

📍 Wiese-Grundschule, Lehrschwimmbcken, Im Tabrock 18, Soest

👤 Marie Hammerl

€ 28,34 € / 13 Ustd.

NEU: Yoga für Kinder - 6 - 8 Jahren

In der Kinderyogastunde lernen die Kinder spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung.

Die yogischen Übungen (Asanas) werden in Geschichten gebettet und fördern die kindliche Körpermotorik, Konzentration, Körperwahrnehmung.

Die Kinder finden durch Entspannungstechniken, Stilleübungen, Fantasie- und Traumreisen zu innerer und äußerer Ruhe.

Am Ende des Kurses sind die Kinder in der Lage, sich gezielter zu bewegen und zu entspannen.

● 24F83020

📅 ab Do. 07.03.24, 16:00-16:45 Uhr, 12x

📍 ev. Familienzentrum Talitha Kumi, Hamburger Str. 5, Soest

👤 Isabel Vahrenbrink

€ 31,20 € / 12 Ustd.

● 24F83021

📅 ab Do. 07.03.24, 17:00-17:45 Uhr, 12x

📍 ev. Familienzentrum Talitha Kumi, Hamburger Str. 5, Soest

👤 Isabel Vahrenbrink

€ 31,20 € / 12 Ustd.

Tanz, Bewegung und Musik für Kinder von 4-6 Jahren

Tanzen öffnet das Herz und beflügelt die Seele, Bewegung ist der Motor, um sich und

die Welt kennenzulernen, Musik macht gute Laune: Diese drei Elemente begeistern Kindern in besonderer Weise und stärken ihre sensorischen, emotionalen, motorischen sowie sozialen Kompetenzen. Durch rhythmische Spiegelgeschichten, Tänze, Lieder und den Einsatz von verschiedenen Materialien wird die Kreativität und die Freude an der Bewegung geweckt und gefördert. Der Spaß, das gemeinsame Tun, die Motivation etwas neues auszuprobieren und sich aktiv einzubringen, stehen im Mittelpunkt dieses Angebotes.

● 24F83101

📅 ab Do. 02.05.24, 16:15-17:00 Uhr, 7x

📍 Soest, Familienzentrum Sonnenkamp, Müllingser Weg 64

👤 Angelika Jablonski

€ 18,20 €

Kochen

Backen zu Ostern

Für alle kleinen und großen Schleckermäuler ab 6 Jahren, die gerne backen und naschen.

Wir backen Omas Hefezopf, Ausstechkekse, kleine Vögelchen und viele Leckereien mehr.

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

Bitte etwas zu trinken und eine Gebäckdose mitbringen.

● 24F83001

📅 Sa. 23.03.24, 13:00-16:00 Uhr

📍 Georgsschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Sandra Mertin

€ 10,90 € / 3 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

Bella Italia

Wer Italien hört denkt direkt an Pizza und Pasta...

Wir kochen und backen italienische Leckereien, die einfach nach Urlaub schmecken...

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 15,00 € wird vor Ort eingesammelt.

Bitte etwas zu trinken und eine Dose mitbringen.

● **24F83002**

📅 Sa. 08.06.24, 13:00-16:00 Uhr

📍 Georgsschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Sandra Mertin

€ 10,90 € / 4 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

Kochen wie die Wikinger

Die Wikinger galten als der Schrecken der Küste. Dabei gab es da nicht nur böse Räuber, sondern auch mutige Entdecker/-innen.

Wir bauen Wickinger-Salatschiffchen, backen Wickinger-Brot, machen Fleischspieße und natürlich darf auch ein leckerer Nachtschiffchen nicht fehlen...

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 15,00 € wird vor Ort eingesammelt.

Bitte etwas zu trinken und eine Dose mitbringen.

● **24F83004**

📅 Sa. 18.05.24, 13:00-16:00 Uhr

📍 Georgsschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Sandra Mertin

€ 10,90 € / 4 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

Frühstücksideen

Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages!

Ob süß, herzhaft, warm oder kalt - wir probieren einige Ideen für Groß und Klein für einen guten Start in den Tag.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 15,00 € wird vor Ort eingesammelt.

Bitte etwas zu trinken und eine Dose mitbringen.

● **24F83005**

📅 ab Sa 20.04.24, 09:00-12:00 Uhr

📍 Georgsschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Sandra Mertin

€ 10,90 € / 4 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

Kindergeburtstag einmal anders!

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, Veggiburger mit Dip, Nachtschiffchen, Smoothies, usw., auch vegetarische / vegane Varianten sind möglich.

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

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

● **24F83013**

📅 ab Sa 30.12.99, 15:00-18:00 Uhr

📍 Georgsschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Sandra Mertin

€ 129,38 € (zzgl. Lebensmittelumlage)

Gesellschafts-/Verbraucherthemen.	42
Garten und Natur.	44
Kreativangebote	48
Sprachen.	51



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

Telefon: 02921 103-1300

E-Mail: a.plesser@soest.de

Jennifer Bubolz

Telefon: 02921 103-1302

E-Mail: j.bubolz@soest.de

Ivana Lisek

Telefon: 02921 103-1301

E-Mail: i.lisek@soest.de

Christiane Rittmeier

Telefon: 02921 103-1303

E-Mail: c.rittmeier@soest.de

Wichtiger Hinweis zur Anmeldung:

Anmeldungen schriftlich an die VHS Geschäftsstelle in Soest, Nöttenstraße 29, 59494 Soest, per Fax 02921 103-1336 und über die Homepage www.vhsssoest.de.



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(rer) 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.



Gesellschafts-/ Verbraucherthemen



Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Welche Auswirkungen hat der Klimawandel in Ihrer Region? Wie begegnet Ihre Kommune den Folgen des Klimawandels? Wie können Sie selbst aktiv zum Klimaschutz beitragen? Antworten und Handlungsoptionen bietet der Kurs "klimafit". Er vermittelt neben wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel auch Informationen über Veränderungen, die der Klimawandel in Ihrer Region mit sich bringt. Außerdem können Sie sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur/-innen in der Kommune vernetzen und selbst aktiv werden. Dazu wird nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement in den Kurs eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert/-innen aus der Region.

"klimafit" ist ein Projekt des WWF Deutschland, des Helmholtz-Forschungsverbunds Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) und der Universität Hamburg. Das Projekt klimafit wird seit dem 01.01.2022 im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.

Hinweis: Für die Teilnahme am Kurs ist ein internetfähiges Endgerät notwendig, da Materialien über die vhs.cloud bereitgestellt werden und zwei Kursabende digital stattfinden.

Der Termin am 25.04. findet im Mehrgenera-

tionenhaus in Bad Sassendorf statt, die anderen fünf Termine im Kükelhaus bei der VHS Soest.

Themen und Termine der sechs Kursabende:

Die., 09.04.2024: Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung

Do., 25.04.2024: Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene

Die., 07.05.2024: Expertendialog mit führenden Klimaforscher/-innen (online)

Do., 23.05.2024: Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?

Die., 28.05.2024: Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)

Do., 13.06.2024: Den Klimawandel gemeinsam anpacken. Zertifikatsverleihung

● 24F12000

📅 ab 09.04.24, 18:00-21:00 Uhr, 6x

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Boris Langerbein

€ 20,00 € / 24 Ustd.

Steck die Sonne ein - einfach selbst Strom erzeugen - Steckersolargeräte

In dieser Veranstaltung erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Themen:

- mit einer Mini-Solaranlage eigenen Solarstrom erzeugen
- Kosten und Nutzen der Balkon-Module
- Technik und Installation
- was es gesetzlich zu beachten gilt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW statt.

● 24F12010

📅 Di. 20.02.24, 18:00-19:30 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei

Die Wärmepumpe und ihre Alternativen

In dieser Veranstaltung erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Themen:

- Die neuen Richtlinien des GEG
- Technische Grundlagen + Wärmepumpentypen
- Kombigeräte
- Alternative Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten
- Kosten und Förderung

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW statt.

● 24F12011

📅 Mi. 13.03.24, 18:00-19:30 Uhr

📍 Begegnungsstätte Bergenthalpark, Nöttenstr. 29, Soest

🏠 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei

Geschichte und Zukunft der Mode

Befindet sich das System der 'schnellen' Mode, wie es im 20. Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise?

Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe.

Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können und sollten.

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge, Alfons Kaiser ist leitender Journalist bei der FAZ und dort u.a. für Mode zuständig.

● 24F12124

📅 Di. 05.03.24, 19:30-20:30 Uhr

📍 Zoom

€ gebührenfrei / 1 Ustd.

Low-Budget-Kleiden für's Klima

Die Bekleidungsindustrie schluckt viele Ressourcen, wir sollten alle weniger kaufen, die Schränke sind voll, aber ständig gibt es

neue Trends und außerdem ist Mode doch auch ein Ausdruck der Persönlichkeit... Stehen Sie manchmal auch so vor den hübsch dekorierten Schaufenstern oder diskutieren mit dem Teenie, der Freundin oder dem eigenen Geldbeutel? In diesem zweiteiligen Kurs gehen wir der Bekleidungsindustrie auf den Grund, suchen einfache und überschaubare Lösungen, um uns ressourceneffizient zu kleiden und dennoch dem eigenen Stil treu zu bleiben und Ausdruck zu verleihen.

Am ersten Kursabend geht es vorrangig um die Grundlagen zu Fast und Slow Fashion-Stephanie Plätzer zeigt die Missstände in der Modeindustrie auf, gibt einen Überblick über Alternativen und erklärt Modekonzepte wie Capsule Wardrobe, Kleiderzirkel und Co, damit alle Teilnehmenden diese einfachen Tipps im Alltag umsetzen können.

Der zweite Kursabend wird interaktiv gestaltet: Mit Verstärkung aus der Textilbranche werden hier alle Fragen zum Thema Kleidung geklärt, die sich ergeben haben. Sie können Kleidungsstücke von daheim mitbringen, eine Schneiderin zeigt, wie wir daheim einen Knopf annähen oder ein Loch stopfen können. Wie können wir dem eigenen Stil im Überfluss des Angebotes treu bleiben, wie organisieren wir eine Kleider-tauschparty daheim? Wie kleiden wir uns mit wenig Budget dennoch klimafreundlich und modern? Diese beiden Abende helfen, Antworten zu finden.

● 24F12126

📅 ab Mi. 17.04.24, 18:30-20:00 Uhr, 2x

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

🏠 Stephanie Plätzer

€ gebührenfrei / 5 Ustd.

Kreative Resteküche

Dieses Koch-Event richtet sich an alle, die etwas gegen die Lebensmittelverschwendung unternehmen möchten. Angefangen beim bewussten Einkaufen über das optimale Verpacken und die richtige Lagerung bis hin zu kreativen Reste-Rezepten gibt die Dozentin viele nützliche Tipps rund um den wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln. Währenddessen bereitet sie zusammen mit den Teilnehmenden leckere Gerichte und Snacks mit geretteten Lebensmitteln des foodsharing-Bezirks Soest zu. Anschließend werden diese gemeinsam genossen.

Boxen für eventuelle Reste können gerne mitgebracht werden - ebenso wie eigene Lebensmittel, die zu Hause nicht mehr benötigt werden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem foodsharing-Bezirk Soest statt und ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

● 24F12303

- 📅 Fr. 15.03.24, 18:00-21:00 Uhr
- 📍 Georgsschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Jessica Irrgang
- € gebührenfrei / 4 Ustd.

Frühlings-Fitness-Küche: Bowls!

Passend zum Thema Frühling probieren wir uns durch die ersten frischen Gemüse und Salate, die das Frühbeet schon zu bieten hat - dazu vollwertiges Getreide als Basis und leckere Toppings wie Hülsenfrüchte, Tofu, Seitan plus verschiedene Dressings und Saucen: Das sind unsere Zutaten für abwechslungsreiche, vollwertige Genussmahlzeiten.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 14,00 € wird am Kursabend direkt eingesammelt.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Ortsgruppe von ProVeg Soest statt.

● 24F30728

- 📅 Sa. 25.05.24, 16:15-20:00 Uhr
- 📍 Stadtteilhaus Soester Süden, Küche, Britischer Weg 10, Soest
- 👤 Christina Stedtfeld
- € 21,00 € / 5 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

Garten und Natur



Tipps zur

Gartengestaltung - Gärten kreativ und klimafreundlich planen

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

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der Gartenplanung. 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 € beim Dozenten zu erwerben.

● 24F12050

- 📅 Mo. 04.03.24, 19:00-21:15 Uhr
- Mo. 11.03.24, 19:00-21:15 Uhr
- 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Michael Pawlas
- € 21,00 € / 6 Ustd.

● **24F1205117**

- 📅 Di. 07.03.23, 19:00-21:15 Uhr
- Di. 14.03.23, 19:00-21:15 Uhr
- 📍 Möhnesee-Schule, Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke
- 👤 Michael Pawlas
- € 21,00 € / 6 Ustd.

Aktionstag MitmachGarten Soest

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

Jede/r ist willkommen, Freude am Gärtnern ist ein gute gemeinsame Basis.

Wir säen, pflanzen und ernten unsere Kräuter, Obst und Gemüse gemeinsam. Alles Saatgut und somit die Pflanzen stammen von den MitmachGärtner/-innen. Am Mitmachgarten am Brunowall setzten wir eine Vielfalt um, indem gemeinschaftlich eine Vielzahl an Blüh- und Nutzpflanzen nach biologischen Richtlinien angebaut werden: ökologisch, nachhaltig, selbstorganisiert.

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

● **24F12100**

- 📅 So. 21.04.24, 13:00-16:00 Uhr
- 📍 Mitmachgarten am Brunowall
- 👤 Verena Bense
- € gebührenfrei / 4 Ustd.

Gartengestaltung: Wandel zur Natur-Wundertüte

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 Samstagstermin findet im hauseigenen Garten des Dozenten statt und bieten viel Raum zur Besichtigung, Inspiration, Diskussion und eigenem praktischen Tun.

● **24F12101**

- 📅 Mi. 24.04.24, 19:00-20:30 Uhr
- Sa. 27.04.24, 15:00-18:00 Uhr
- 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Helmut Hölting
- € gebührenfrei / 6 Ustd.

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

In Deutschland sind etwa 585 Wildbienenarten nachgewiesen. 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 in Pflanzen, Gehölzen oder Hauswänden oder im Boden und ermöglichen ihre Vielfalt zu schützen. 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

Für Materialkosten fallen ca. 5,00 € an, die am Nachmittag vor Ort eingesammelt werden.

● **24F12102**

- 📅 Sa. 04.05.24, 14:00-17:00 Uhr
- 📍 BUND Naturoase, Freiluftklassenzimmer, Alter Schlachthof
- 👤 Sabine Schumacher
- € 11,60 € / 4 Ustd.

Führung durch das Arboretum Hense

Hinter der ehemaligen Tischlerei am Ortseingang von Schöneberg öffnet sich eine kleine Welt der verschiedenen Baumarten, wie sie weit und breit einzigartig sein dürfte. Die Baumsammlung teilt sich auf 7.500 qm in den Hausgarten und den ehemaligen Obstkamp. In der parkähnlichen Anlage befinden sich rund 160 verschiedene Baumarten und 40 weitere Heckengehölze. Die ältesten Bäume sind ein 115 Jahre alter Walnussbaum und eine 90-jährige Rote Sternreine. Ein durchdachtes Beschilderungssystem kennzeichnet alle Arten und weist auf ihre Bedeutung als resistenter Zukunftsbaum, für Bienen wertvoll oder als Pionierbaum hin. Hier finden sich auch seltene Gewächse wie der Taschentuchbaum, die Zerkowe oder der japanische Schnurbaum. Die Bäume des Jahres lassen sich ebenso entdecken wie die Zukunftsbäume, die den Folgen des Klimawandels begegnen können. Dazu gehört der Blasenbaum, die Zerreiche aus der Türkei oder die Esskastanie.

Die Führung ist kostenlos, eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen aber erforderlich.

● **24F1210316**

- 📅 Di. 07.05.24, 18:00-19:30 Uhr
- 📍 Arboretum Hense, Schöneberger Str. 8, 59510 Lippetal
- 👤 Paul Hense
- € gebührenfrei / 2 Ustd.

Spaziergang durch die Woeste

Auf dem ca. dreistündigen leichten Spaziergang in die Woeste stellt der Biologe Dr. Ralf Joest von der ABU Tiere und Pflanzen der Woeste vor. Dabei werden auch die in den letzten Jahren durchgeführten Vernässungsmaßnahmen und die Beweidung des Gebie-

tes mit den Wasserbüffeln erläutert.

Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Biologischer Umweltschutz im Kreis Soest eV statt.

● **24F1210815**

- 📅 So. 07.04.24, 09:00-12:00 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Bürgerhaus Ostinghausen, Schulstr. 2b; Bad Sassendorf
- 👤 Dr. Ralf Joest
- € gebührenfrei / 4 Ustd.

Waldspaziergang mit dem Förster

Ein pensionierter Förster zeigt uns sein altes Revier - eine gut zweistündige Wanderung für Naturliebhaber/-innen, auch geeignet für Familien mit Kindern. Wir treffen uns an der Schützenhalle Kneblinghausen und fahren von dort in wenigen Minuten zum Rüthener Wald, genauer ins Revier Meiste-Kneblinghausen. Dort kommen nicht nur Rotwild, Rehwild und Schwarzwild vor, der Förster führt uns durch den bunten Herbstwald und zeigt und erklärt alles, was dort krecht und fleucht. Verschiedene Vogelarten, klimastabile Holzarten und Spuren von Eulen und Käuzen werden uns begleiten.

Im Anschluss an die Wanderung besteht die Möglichkeit, gemeinsam den Film "In den Wäldern des nördlichen Sauerlandes" anzuschauen, der diese Wanderung thematisch abrundet.

● **24F1210816**

- 📅 Sa. 13.04.24, 13:00-16:00 Uhr
- 📍 Kneblinghausen Schützenhalle, In der Trift 10, Rüthen
- 👤 Günter Stamm
- € gebührenfrei / 4 Ustd.

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

In diesem einstündigen Naturfilm wird die Einzigartigkeit und Schönheit des Sauerlandes und die heimische Fauna und Flora gezeigt - vom farbenfrohen Schmetterling über den Illis, Schwarzstorch über Sperlingskauz bis hin zum röhrenden Hirsch. Günter

Stamm, pensionierter Förster und Hobbyfilmer Heribert Schlüter haben mit Kameradrohnen die Wälder überflogen und sich auf einen Streifzug durch die vier Jahreszeiten begeben. Dabei entstanden einzigartige Naturaufnahmen von Lebensräumen und Tieren, die man selten zu Gesicht bekommt. Es wird deutlich, dass es in den zur Holzproduktion genutzten Wirtschaftswäldern genügend Lebensräume für seltene Tier- und Pflanzenarten gibt.

Dieser Film kann eine Einstimmung sein auf den „Waldspaziergang mit dem Förster“, der am 13. April in genau dem Revier im Rütthener Wald gemacht wird, in dem dieser Film gedreht worden ist.

- **24F1210817**

📅 Mo. 11.03.24, 19:30-20:30 Uhr

📍 Bürgerhaus Schoneberg, Schoneberger Str.9 , Lippetal,

👤 Günter Stamm, Heribert Schlüter

€ 5,00 € / 1,33 Ustd.

Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt - und damit für uns Menschen - erklärt.

Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

Dr. Franziska Tanneberger ist habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum. Ihr Forschungsschwerpunkt sind Niedermoore in Mittel- und Osteuropa sowie Sibirien, insbesondere Brutvögel, Torfbildung und Effekte der landwirtschaftlichen Nutzung. Sie ist Autorin zahlreicher Fachpublikationen, Herausgeberin von Standardwerken wie dem „Europäischen Moorbuch“ und Hauptautorin des Global Peatland Assessment. Das Greifswald Moor Centrum ist Schnittstelle zwischen Wissenschaft, Politik und Praxis für alle moorbezogenen Fragen

und eine Partnerschaft von Universität Greifswald, Michael Succow Stiftung und DUENE e.V. 2019/2020 war Franziska Tanneberger Vorsitzende des MV Zukunftsrates. Darüber hinaus ist sie in verschiedenen Umwelt- und Naturschutzinitiativen ehrenamtlich aktiv sowie Teil der Projektsteuerung von toMOORow, einem Kooperationsprojekt der Umweltstiftung Michael Otto.

- **24F12125**

📅 Do. 25.04.24, 19:30-20:30 Uhr

📍 Zoom

€ gebührenfrei / 1 Ustd.

Waldbaden im Arnsberger Wald

Der Begriff "Waldbaden" bedeutet ein bewusstes "Eintauchen" in die Atmosphäre des Waldes.

Entschleunigtes Gehen, Innehalten an wohlthuenden Plätzen, den Naturgeräuschen lauschen, schauen, spüren, alles was die Sinne anspricht, darf in den Fokus der Aufmerksamkeit rücken.

So kann bei dieser praktizierten Achtsamkeit der Körper, Geist und die Seele entspannen und neue Kraft gewonnen werden.

Mitzubringen sind neben wetterfester Kleidung und festem Schuhwerk eine Sitzunterlage und etwas für die Trinkpause.

Treffpunkt: Parkplatz Torhaus Möhnesee

- **24F12301**

📅 Sa. 13.04.24, 12:00-14:15 Uhr

📍 Möhnese; Parkplatz Torhaus

👤 Reinhilde Türich

€ 15,00 € / 3 Ustd.

- **24F12302**

📅 Sa. 04.05.24, 12:00-14:15 Uhr

📍 Möhnese; Parkplatz Torhaus

👤 Reinhilde Türich

€ 15,00 € / 3 Ustd.

Kreativangebote



Möbel Redesign - Stilvolle Vintage Einzelstücke aus alten ausran-gierten Möbeln

An Hand von vielen Beispielen und erprob-ten Techniken lernen die Teilnehmenden alle wichtigen Schritte einer Möbel-Umgestal-tung.

Zunächst wird das von Ihnen mitgebrachte Möbelstück individuell für die Umgestaltung vorbereitet und die richtige Farbauswahl ge-troffen.

Im Laufe des Kurses entstehen mit viel Kreativität und Liebe zum Detail einzigartige wunderschöne Möbelstücke, die perfekt zu Ihrer persönlichen Einrichtung passen.

● 24F12001

📅 ab Do. 15.02.24, 18:00-20:15 Uhr, 3x
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 1, Müllingser Weg 31, Soest
 🏠 Oksana Mihalchuk
 € 36,00 € / 9 Ustd.

Stricken und Häkeln - Sommermode selbstgemacht

Dieser Kurs richtet sich an alle, Anfänger/-in-nen und Fortgeschrittene, die in gut gelaun-ter Runde ihrem Hobby, dem Stricken und / oder Häkeln nachgehen möchten. Es wer-den alle Grundbegriffe vermittelt und geübt. Auch erfahrene "Handwerkende", die in net-ter Gesellschaft Anregungen sammeln oder sich bei speziellen Fragen helfen lassen möchten, sind herzlich willkommen. Wir wol-len unserer Kreativität freien Lauf lassen, unsere eigene und individuelle Mode ent-werfen und in Handarbeit entstehen lassen. Bitte Schreibzeug und, falls vorhanden, Wollreste, Strick- und Häkelnadeln mitbrin-gen. Alles Weitere besprechen wir am ersten Abend.

An den kommenden Abenden wollen wir

dann unserer Vorfreude auf die wärmere Jahreszeit Ausdruck verleihen und Sommer-mode fertigen. Fortgeschrittene können ger-ne ein individuelles Kleidungsstück selbst entwerfen und in Handarbeit entstehen las-sen.

● 24F12200

📅 ab Di. 23.04.24, 19:00-21:15 Uhr, 10
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 4, Osten-hellweg 23 a, Soest
 🏠 Anke Altenhoff
 € 87,00 € / 30 Ustd.

● 24F12201

📅 ab Di. 23.01.24, 19:00-21:15 Uhr, 6x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 4, Osten-hellweg 23 a, Soest
 🏠 Anke Altenhoff
 € 52,20 € / 18 Ustd.

Nähen lernen für Jugendliche und Erwachsene ohne Vorkenntnisse

Dieser Workshop richtet sich an Nähinteres-sierte, die das Nähen von Anfang an erler-nen oder das Angebot als Wiedereinstieg in das Nähen nutzen möchten. Es werden Ih-nen verschiedene Nähideen vorgestellt, die auch ohne Vorkenntnisse leicht nachzuar-beiten sind. Wir beginnen mit einem unkom-plizierten Grundschnitt und steigern den Schwierigkeitsgrad von Stunde zu Stunde. Dabei arbeitet jede/r Teilnehmende im eige-nen Tempo. Aktuelle Stoffe stehen in großer Auswahl zur Verfügung. Die Material-kosten richten sich nach dem Verbrauch und sind an die Kursleitung zu entrichten.

Entdecken Sie die Freude am Nähen!
 Falls vorhanden, bitte eine funktionstüchtige Nähmaschine mitbringen. Es können aber auch Maschinen gegen eine Gebühr von 10,00 € ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

● 24F12202

📅 ab Fr. 15.03.24, 19:00-21:15 Uhr, 5x
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
 🏠 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 79,50 € / 15 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

Nähkurs für Anfänger/-innen

Dieser Nähkurs ist für Anfänger/-innen geeignet.

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

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

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

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

● 24F1220215

📅 ab Di. 23.01.24, 17:00-19:15 Uhr, 6x
 📍 INI Gesamtschule, Kunstraum 1, Zur Hepper Höhe 4, (Eingang vom Steinmücker Weg), Bad Sassendorf,
 🏠 Inga Tauci
 € 63,00 € / 18 Ustd.

Nähkurs

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

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

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

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

● 24F1220216

📅 ab Do. 07.03.24, 17:00-19:15 Uhr, 6x
 📍 INI Gesamtschule, Kunstraum 1, Zur Hepper Höhe 4, (Eingang vom Steinmücker Weg), Bad Sassendorf,
 🏠 Inga Tauci
 € 63,00 € / 18 Ustd.

Nähen und Zuschneiden

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

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

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

Wählen Sie den für Sie am besten geeigneten Termin.

● 24F12203

📅 ab Do. 25.01.24, 18:15-20:30 Uhr, 9
 📍 Conrad von Soest Gymnasium; Raum E35, Paradieser Weg 92, Soest
 🏠 Andrea Feldmann
 € 78,30 € / 27 Ustd.

● 24F12204

📅 ab Do. 11.04.24, 18:15-20:30 Uhr, 9x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium; Raum E35, Paradieser Weg 92, Soest
 🏠 Andrea Feldmann
 € 78,30 € / 27 Ustd.

DIY: T-Shirts nähen

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 10,00 € können auch Maschinen ausgeliehen werden.

● 24F12280

📅 Sa. 13.04.24, 10:00-13:00 Uhr

So. 14.04.24, 10:00-13:00 Uhr

📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllinger Weg 31, Soest

👤 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 42,40 € / 8 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

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

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

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

● 24F1230215

📅 ab Di. 30.01.24, 19:00-21:15 Uhr, 8x

📍 INI Gesamtschule, Kunstraum 2, Zur Hepper Höhe 4, (Eingang vom Steinmücker Weg), Bad Sassendorf

👤 Petra-Maria Nüsken

€ 84,00 € / 24 Ustd.

Das Socken - Seminar

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

An drei Abenden haben Sockenliebhaber/-innen mit Grundkenntnissen im Stricken die Möglichkeit, das Socken stricken in gut gelaunter Runde zu erlernen. Und zwar stricken wir ganz klassisch, wie unsere Großmütter es noch ganz selbstverständlich konnten, mit Nadelspiel und 3-teiligem Kappchen vom Bein zur Fußspitze. Alle Schritte werden gut erklärt.

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

● 24F12418

📅 ab Mi. 10.04.24, 19:00-21:15 Uhr, 3x

📍 VHS-Seminargebäude, Raum 3, Ostenthellweg 23 a, Soest

👤 Anke Altenhoff

€ 31,50 € / 9 Ustd.

Sprachen



Conver- sation: An Evening Class

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.

Sie können an diesem Kurs individuell sowohl vor Ort als auch online teilnehmen.

- **24F12409**

📅 ab Do. 25.01.24, 20:00-21:30 Uhr, 15x

📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Thilo Nagel

€ 87,00 € / 30 Ustd.



stadt soest

IN SOEST. FÜR SOEST.

SINNVOLLES TUN,
SOZIAL HANDELN,
SICHERHEIT SPÜREN

JETZT
BEWERBEN!

FÜR ALLE, DIE ETWAS BEWEGEN MÖCHTEN.



Weitere Informationen
oder direkt
bewerben auf
karriere-soest.de



.....

Literatur, Lesungen	55
Kulturgeschichte	56
Kunst, Zeichnen, Malen.....	56
Musizieren, Tanzen	59
Gestalten, Handarbeit	60



Kultur, Gestalten und Länderkunde

Literatur, Schreiben, Sprechen, Singen

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

Referatsleitung:

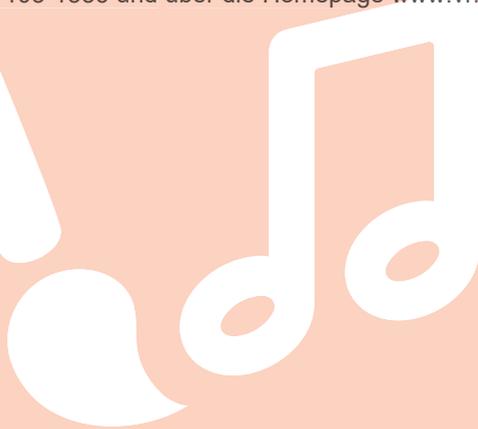
Christiane Rittmeier

Telefon: 02921 103-1303

E-Mail: c.rittmeier@soest.de

Wichtiger Hinweis zur Anmeldung:

Anmeldungen schriftlich an die VHS Geschäftsstelle in Soest, Nöthenstraße 29, 59494 Soest, per Fax 02921 103-1336 und über die Homepage www.vhsssoest.de.



Literatur, Lesungen

Reisebericht, Plauderei und Lesung: In der Welt unterwegs zwischen Abenteuer, Liebe und Fernweh

Den Ängsten in den Hintern treten und dem Lebenstraum folgen: Klingt romantisch, ist aber eine echte Achterbahn. Am 27. Februar 2024 um 19 Uhr berichtet Autorin, Abenteuerin und digitale Nomadin Sarah Bauer in der Stadtbücherei Soest über ihre mehrmonatige Soloreise durch die USA, das schwierige Nachhausekommen nach der Auszeit und den turbulenten Aufbruch in ein Leben mit Fernbeziehung und ortsunabhängiger Selbstständigkeit.

Die Veranstaltung ist ein Mix aus humorvollen Erzählungen, Mutmach-Momenten, Plauderei mit dem Publikum, Fotos und Lesepassagen aus den drei Büchern, an denen Sarah Bauer inzwischen mitgewirkt hat. Von der Mitzwanzigerin, die trotz zahlreicher Phobien und Sorgen allein vier Monate lang 13.000 Kilometer durch die USA reiste, zur Anfangdreißigerin, die mit mobilem Job eine 8.000 Kilometer lange Fernbeziehung führt und gern mal nachts durch den Amazonas wandert oder im Winter am Polarkreis steht. Ein Abend voller Abenteuer, Geschichten, lustiger und nachdenklicher Augenblicke sowie Einblicke in alternative Arbeits- und Lebensmodelle mit Frage-, Antwort- und Signierstunde.

Mehr zur Autorin vorab gibt es unter www.squirrelsarah.com.

Vorgestellte Bücher:

Angst ist keine Ausrede - 13.000 km solo durch die USA (National Geographic)

Wieder da und doch nicht hier: Weltenbummler und ihr Leben nach der Reise (Delius Klasing)

Abenteurer Heimat: Außergewöhnliche Kurztrips von Extremsportlern und Reiseprofis (Delius Klasing)

● 24F20008

📅 Di. 27.02.24, 19:00-21:15 Uhr

📍 Stadtbücherei Soest, Severinstr. 10, Soest

👤 Sarah Bauer

€ 7,00 € / 3 Ustd.



Lesekreis

Sie lesen gern und viel und haben Spaß daran, sich mit anderen Leseratten auszutauschen? Dann ist dieser Lesekreis genau das Richtige für Sie! Hier legen die Teilnehmenden selbst fest, was sie lesen wollen. In lockerer Runde werden dann außer den Hintergründen zu Buch und Autor/-innen die Eindrücke und Interpretationen ausgetauscht. Als Vorbereitung lesen wir bis zu jedem Termin ein komplettes Buch. Für den ersten Termin am 5. Februar 2024 lesen Sie bitte „Die Postkarte“ von Anne Berest. Es lohnt sich!

● 24F20113

📅 Mo. 05.02.24, 18:00-20:15 Uhr

Mo. 06.05.24, 18:00-20:15 Uhr

Mo. 03.06.24, 18:00-20:15 Uhr

Mo. 01.07.24, 18:00-20:15 Uhr

Mo. 02.09.24, 18:00-20:15 Uhr

Mo. 07.10.24, 18:00-20:15 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Dr. Beate Ridzewski

€ 90,00 € / 18 Ustd.

SPRECHWERKSTATT

TEXTE sprechen - Texte SPRECHEN

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

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

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

● 24F20125

📅 ab Mi. 07.02.24, 20:00-21:30 Uhr, 10x

📍 Stadtbücherei Soest, Severinstr. 10, Soest

👤 Dr. Frank Schindler

€ 58,00 € / 20 Ustd.

Kulturgegeschichte

Astronomie - Ausflug in den Nachthimmel mit der Himmelsscheibe von Nebra

Verstehen Sie die Bewegungen der hellsten Sterne und finden Sie dann Parallelen zur Himmelsscheibe von Nebra.

Lassen Sie sich an diesem Abend zu einem Ausflug in den Nachthimmel entführen. Anschaulich und nachvollziehbar werden Ihnen die mit bloßem Auge sichtbaren Bewegungen der Gestirne erklärt.

Im Anschluss entdecken Sie durch die so-

eben erlernten Grundzüge der Astronomie gemeinsam Ähnlichkeiten zum Bildprogramm der berühmten Himmelsscheibe von Nebra.

Lüften Sie nach und nach einen Teil ihrer geheimen Botschaft. Die Harmonie des frühbronzezeitlichen Sternenhimmels war einmalig und wird Sie begeistern! Am Ende des Vortrags werden Sie die Bedeutung aller goldenen Sterne und ihre verblüffenden Beziehungen untereinander kennengelernt haben. Nebenbei wird die Lage des Nordpols zweifelsfrei bestimmt und ein überraschender Fund offenbart, dass die frühen Astronomen wohl schon die Höhe der Gestirne über dem Horizont vermessen konnten.

● 24F22014

📅 Do. 15.02.24, 18:30-20:45 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Barbara Kupka

€ 10,50 € / 3 Ustd.

Kunst, Zeichnen, Malen

Alkohol Ink- Schnupperworkshop

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

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

Die schnellen Erfolge und das Experimentieren machen Lust auf mehr.

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

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

Wichtig/Achtung:

Im Kurs wird mit gefährlichen Substanzen wie Ethanol (Alkohol) und Methylpentan ge-

arbeitet. Daher ist es zwingend notwendig, mit guter Belüftung bei offenen/gekippten Fenstern zu arbeiten.

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

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

Das komplette Material wird zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt.

Der Preis pro Teilnehmenden liegt bei ca. 14,00 € - 18,00 €

● 24F20001

📅 Fr. 21.06.24, 18:00-21:00 Uhr

📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 1, Müllinger Weg 31, Soest

👤 Heike Brömmelhaus

€ 14,00 € / 4 Ustd.



Urban Sketching, mit schnellem Strich skizzieren

Das schnelle Skizzieren steht in diesem Kurs im Mittelpunkt. Diese Skizzen können für einen guten schwarz/weiß-Effekt mit Feinliner nachgezogen werden (oder direkt gezeichnet werden). Wer mag darf auch Farbe ins Bild bringen, teilweise oder ganz koloriert. So entstehen einzigartige Bilder an die Sie als Zeichner/in viele Erinnerungen haben. Ein ganz individuelles illustriertes Reisebuch kann Stück für Stück entstehen. Dieser Kurs möchte ich Sie begeistern für Urban Sketching, für das „subjektive doku-

mentarische Zeichnen“. Das skizzenhafte Festhalten des Moments, des Gesehenen. Statt ein schnellgemachtes Foto ein Besinnen auf das Zeichnen und Innehalten. Das Festhalten des Moments, des Gesehenem mit allen Sinnen.

Bitte mitbringen:

Klappstuhl oder Schemel, Verpflegung, evtl. Sonnenschutz.

Zeichenpapier oder Skizzenblock in A5 oder A4;

Bleistift HB oder B, Anspitzer, Radiergummi, schwarzer Feinliner oder schwarzer Tuschestift in 0,3mm und 0,7mm (wasserfest), Bei farbiger Skizzengestaltung auch Buntstifte

Wichtig:

Dieser Kurs findet draußen statt! Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Sollte das Wetter absolut dagegen sein, wird der Kurs in den VHS Räumen stattfinden.

Bitte nur das Nötigste an Farben / Stiften etc. einpacken, sozusagen leichtes Gepäck, aber bitte mit Sitzgelegenheit!

Es besteht die Möglichkeit, fehlende oder zusätzlich benötigte Materialien bei der Kursleitung zum Selbstkostenpreis zu erwerben.

Kursumlage 1,50 € für Kopien und blanco Postkarten

● 24F20005

📅 Sa. 22.06.24, 10:00-14:00 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Heike Brömmelhaus

€ 17,50 € / 5 Ustd.

Handlettering

Die Zeichenkunst der schönen Buchstaben und Worte.

Das Motto: Mit Kreativität und Spaß gemeinsam in die Welt des Handletterings einzutauschen.

In diesem Workshop lernen Sie mit vielen Basics Geschenkanhänger, Grußkarten oder auch Zitate zu gestalten. Der Fantasie ist keine Grenze gesetzt.

Den richtigen Einsatz von verschiedenen Zeichenmaterialien, Stiften und Farben lernen Sie ganz nebenbei, ebenso wie die

wichtigsten Grundlagen und Tricks. Es gibt einige praktische kleine Übungen und Einblicke in verschiedene Schriftarten, Schmuckelemente und Verzierungen. Dazu viele Letter- und Gestaltungsideen.

benötigtes Material:

Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Zeichenpapier A4 (min. 80g/m²)

Ein Satz Buntstifte oder Aquarellstifte, und wenn vorhanden:

Fineliner/ Tuschestifte schwarz, wasserfest in verschiedenen Strichstärken

Brushpens in verschiedenen Farben - incl. schwarz

Lineal oder Geodreieck, Kurvenlineal, Radierstift,

Aquarellpapier (min. 150g) mit wenig Struktur

Eine zusätzliche Umlage von ca. 4,00 € wird im Kurs direkt von der Dozentin

für Kopien, Materialbenutzung, Blankoanhänger und -karten erhoben.

● **24F20012**

📅 Sa. 13.04.24, 11:00-15:00 Uhr

📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 3, Müllinger Weg 31, Soest

👤 Heike Brömmelhaus

€ 17,50 € / 5 Ustd.



Aquarell für Anfänger/-innen

Dieser Kurs ist ein Einstieg für alle, die gerne mit Aquarellmalen beginnen wollen. Es werden Techniken erklärt und geübt, über Farben, Papier und Pinsel informiert.

Wer bereits Material hat, bitte mitbringen, ansonsten ist Material zum Üben vorhanden.

Als Abschluss wird ein kleines Bild gemalt.

Wer keine Farben, Pinsel und Papier hat, bitte Wasserglas, Bleistift und Küchentücher mitbringen.

● **24F20510**

📅 Sa. 03.08.24, 10:00-16:00 Uhr

📍 Museum Wilhelm Morgner, Thomästr. 1, Soest

👤 Susanne Hohaus

€ 50,00 € / 8 Ustd.

Aquarellmalkurs "Landschaftsaquarelle"

Einen Tag beschäftigen wir uns mit Landschaften, versuchen die Stimmung in dieser Jahreszeit einzufangen. Der März ist ein Übergangsmont von Winter in den Frühling. Manchmal gibt es noch Schnee und die Kälte ist beständig. Bilder von bekannten Malern werden als Vorlage dienen.

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

Material wird nicht gestellt.

Materialliste:

- Aquarellblock, mindestens 300g, besser mehr, da wir viel mit der Nass-in-Nass-Technik arbeiten werden.

Ich empfehle den Jubiläumsblock von Gerstäcker oder Hahnemühle Cornwall matt (425g), Größe 30x40

- Aquarellfarben

Die Farben mitbringen, die vorhanden sind. Müssen neue angeschafft werden, empfehle ich Schminke oder Sennelier.

- Pinsel

Nr. 8 mit guter Spitze und einen größeren Pinsel, um große Flächen zu malen und nass zu machen.

- Wasserglas, Mallappen, Papierküchentücher, Schmierblatt, Stift (möglichst gräulicher Aquarellstift zum vormalen), altes großes Handtuch als Unterlage.
- Generell alles mitbringen, was bis jetzt vorhanden ist.

Für eine kleine Mittagspause denken Sie bitte an etwas Verpflegung für sich, auch das ist sehr wichtig.

● 24F20511

📅 Sa. 02.03.24, 10:00-16:00 Uhr
 📍 Museum Wilhelm Morgner, Thomästr. 1, Soest
 👤 Susanne Hohaus
 € 50,00 € / 8 Ustd.

Aquarellmalkurs "Sommerluft zieht durchs Land"

Der Kurs ist für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene.

Warme Luft, Getreidefelder, bunte Blumen, grüne Bäume, Wasser. Das alles macht den Sommer aus, und wir wollen an diesem Tag darin eintauchen und uns von Bildern bekannter Maler inspirieren lassen.

Material wird nicht gestellt.

Materialliste:

- Aquarellblock, mindestens 300g, besser mehr, da wir viel mit der Nass-in-Nass-Technik arbeiten werden.

Ich empfehle den Jubiläumsblock von Gerstäcker oder Hahnemühle Cornwall matt (425g), Größe 30x40

- Aquarellfarben
Die Farben mitbringen, die vorhanden sind. Müssen neue angeschafft werden, empfehle ich Schminke oder Sennelier.

- Pinsel
Nr. 8 mit guter Spitze und einen größeren Pinsel, um große Flächen zu malen und nass zu machen.

- Wasserglas, Mallappen, Papierküchentücher, Schmierblatt, Stift (möglichst gräulicher Aquarellstift zum Vormalen), altes großes Handtuch als Unterlage.
- Generell alles mitbringen, was bis jetzt

vorhanden ist.

Für eine kleine Mittagspause denken Sie bitte an etwas Verpflegung für sich.

● 24F20512

📅 Sa. 15.06.24, 10:00-16:00 Uhr
 📍 Museum Wilhelm Morgner, Thomästr. 1, Soest
 👤 Susanne Hohaus
 € 50,00 € / 8 Ustd.

Musizieren, Tanzen

Sing- und Stimmwerkstatt

Das gemeinsame Singen macht Spaß und unterstützt und fördert das harmonische Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Die Singwerkstatt richtet sich an Menschen, die gern singen und darüber hinaus Techniken und Übungen erfahren möchten, die die Eigenwahrnehmung und den Einsatz der Stimme verbessern.

Im Verlauf des Seminars werden wir uns spielerisch in verschiedene Stimmräume begeben, die sich mit der Haltung, dem Atem, der Artikulation und der Resonanz unseres Körpers beschäftigen. Beim gemeinsamen Singen ausgewählter Lieder erproben, üben und vertiefen wir die gemachten Stimmraum-Erfahrungen und erleben, dass unsere Singstimme präsenter, kraftvoller klingt und mit weniger Druck eingesetzt werden kann. Neben der Förderung der Singstimme wirkt sich eine geschulte Stimme zusätzlich positiv im Beruf und Alltag aus und unterstützt die Stimmgesundheit.

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

● 24F20102

📅 Sa. 16.03.24, 10:00-13:00 Uhr
 So. 17.03.24, 10:00-13:00 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Edda Pick
 € 32,00 € / 8 Ustd.

Gestalten, Handarbeit

Möbel Redesign - Stilvolle Vintage Einzelstücke aus alten ausran-gierten Möbeln

An Hand von vielen Beispielen und erprob-ten Techniken lernen die Teilnehmenden alle wichtigen Schritte einer Möbel-Umgestal-tung.

Zunächst wird das von Ihnen mitgebrachte Möbelstück individuell für die Umgestaltung vorbereitet und die richtige Farbauswahl ge-troffen.

Im Laufe des Kurses entstehen mit viel Kreativität und Liebe zum Detail einzigartige wunderschöne Möbelstücke, die perfekt zu Ihrer persönlichen Einrichtung passen.

● **24F12001**

- 📅 ab Do. 15.02.24, 18:00-20:15 Uhr, 3x
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 1, Müllingser Weg 31, Soest
- 👩 Oksana Mihalchuk
- € 36,00 € / 9 Ustd.



Stricken und Häkeln - Sommermode selbstgemacht

Dieser Kurs richtet sich an alle, Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, die in gut gelaun-ter Runde ihrem Hobby, dem Stricken und / oder Häkeln nachgehen möchten. Es wer-den alle Grundbegriffe vermittelt und geübt.

Auch erfahrene "Handwerkende", die in net-ter Gesellschaft Anregungen sammeln oder sich bei speziellen Fragen helfen lassen möchten, sind herzlich willkommen. Wir wol-len unserer Kreativität freien Lauf lassen, unsere eigene und individuelle Mode ent-werfen und in Handarbeit entstehen lassen. Bitte Schreibzeug und, falls vorhanden, Wollreste, Strick- und Häkelnadeln mitbrin-gen. Alles Weitere besprechen wir am ersten Abend.

An den kommenden Abenden wollen wir dann unserer Vorfreude auf die wärmere Jahreszeit Ausdruck verleihen und Sommer-mode fertigen. Fortgeschrittene können ger-ne ein individuelles Kleidungsstück selbst entwerfen und in Handarbeit entstehen las-sen.

● **24F12200**

- 📅 ab Di. 23.04.24, 19:00-21:15 Uhr, 10
- 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 4, Osten-hellweg 23 a, Soest
- 👩 Anke Altenhoff
- € 87,00 € / 30 Ustd.



Schnupperkurs Stricken und Häkeln

Dieser Kurs richtet sich an alle, Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, die in gut gelaun-ter Runde ihrem Hobby, dem Stricken und / oder Häkeln nachgehen möchten. Es wer-den alle Grundbegriffe vermittelt und geübt. Auch erfahrene "Handwerkende", die in net-ter Gesellschaft Anregungen sammeln oder sich bei speziellen Fragen helfen lassen möchten, sind herzlich willkommen. Wir wol-len 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.

● **24F12201**

📅 ab Di. 23.01.24, 19:00-21:15 Uhr, 6x

📍 VHS-Seminargebäude, Raum 4, Ostenthellweg 23 a, Soest

👤 Anke Altenhoff

€ 52,20 € / 18 Ustd.

Nähen lernen für Jugendliche und Erwachsene ohne Vorkenntnisse

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

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

● **24F12202**

📅 ab Fr. 15.03.24, 19:00-21:15 Uhr, 5x

📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest

👤 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 79,50 € / 15 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

Nähen und Zuschneiden

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 fachkun-

digen Rat und Unterstützung bei der Umsetzung Ihrer Nähprojekte für neue Schnitte, Upcycling (z.B. das Aufhübschen von Lieblingsstücken), Deko-Ideen oder Änderungen.

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

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

Wählen Sie den für Sie am besten geeigneten Termin.

● **24F12203**

📅 ab Do. 25.01.24, 18:15-20:30 Uhr, 9

📍 Conrad von Soest Gymnasium; Raum E35, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Andrea Feldmann

€ 78,30 € / 27 Ustd.

● **24F12204**

📅 ab Do. 11.04.24, 18:15-20:30 Uhr, 9x

📍 Conrad von Soest Gymnasium; Raum E35, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Andrea Feldmann

€ 78,30 € / 27 Ustd.



DIY: T-Shirts nähen

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 10,00 € können auch Maschinen ausgeliehen werden.

● 24F12280

📅 Sa. 13.04.24, 10:00-13:00 Uhr

So. 14.04.24, 10:00-13:00 Uhr

📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest

👤 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 42,40 € / 8 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

Das Socken - Seminar

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

An drei Abenden haben Sockenliebhaber/-innen mit Grundkenntnissen im Stricken die Möglichkeit, das Socken stricken in gut gelauter Runde zu erlernen. Und zwar stricken wir ganz klassisch, wie unsere Großmütter es noch ganz selbstverständlich konnten, mit Nadelspiel und 3-teiligem Käppchen vom Bein zur Fußspitze. Alle Schritte werden gut erklärt.

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

● 24F12418

📅 ab Mi. 10.04.24, 19:00-21:15 Uhr, 3x

📍 VHS-Seminargebäude, Raum 3, Ostenthellweg 23 a, Soest

👤 Anke Altenhoff

€ 31,50 € / 9 Ustd.

Einführung in das Trocken- und Nadelfilzen

Eine Einführung in das Trocken- oder Nadel-

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

Ein Starterset kann für 12,00 € erworben werden.

Die Filzwolle wird gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung gestellt.

● 24F20003

📅 ab Di. 05.03.24, 18:00-21:00 Uhr, 3x

📍 Bergenthalpark, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Jutta Mergell

€ 42,00 € / 12 Ustd.



Löffelchen oder Schäufelchen im Kräutersalz

Die ersten jungen Triebe locken uns in die Natur hinaus und laden dazu ein, ein frisches Wildkräutersalz zu machen!

Wie hübsch ist dazu ein handgefertigtes Schäufelchen im Glas!

Wir werden in diesem Kurs erst Wildkräuter sammeln, um sie im Dörrautomaten zu trocknen und zu Kräutersalz zu verarbeiten.

Dann geht es direkt weiter und wir schnitzen, raspeln und schleifen ganz individuelle Löffel oder Schaufeln.

Mitgebracht werden dürfen gerne vorhandene Schnitzutensilien und ein kleines Marmeladenglas.

Die Materialkosten von 3,00-8,00 € sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

● **24F20013**

- 📅 Sa. 13.04.24, 10:00-16:00 Uhr
 📍 Georgsschule, Technikraum (Keller), Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Brinja Steinweg
 € 28,00 € / 8 Ustd.

**Makramee**

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

Materialkosten in Höhe von ca. 12,00 € sind bei der Dozentin zu entrichten. Blumentopf oder Glas bitte mitbringen.

Wählen Sie den für Sie am besten geeigneten Termin.

● **24F20100**

- 📅 Sa. 17.02.24, 10:00-14:30 Uhr
 So. 18.02.24, 10:00-14:30 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Cornelia Schmidt
 € 35,00 € / 10 Ustd.

● **24F20101**

- 📅 Sa. 02.03.24, 10:00-14:30 Uhr
 So. 03.03.24, 10:00-14:30 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Cornelia Schmidt
 € 35,00 € / 10 Ustd.

Frühlingshaftes Origami: Die japanische Kunst des Papierfaltens

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 € erhoben. Die fertigen Figuren können die Teilnehmenden anschl. selbstverständlich mitnehmen.

● **24F20115**

- 📅 Sa. 16.03.24, 15:00-18:00 Uhr
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Stefan Großkreuz
 € 14,00 € / 4 Ustd.



Goldschmiedewerkstatt

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

Tauchen auch Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck.

Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz aus Haltern am See

erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren, Ziselieren u. v. m.

In diesem Kompaktkurs werden Sie in 4 Zeitstunden ein eigenes Schmuckstück schmieden.

Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe sind.

In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen.

Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit der persönlichen, individuellen Note jedes Schmuckteiles.

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

Für Gruppen ab 10 Teilnehmende können Sie mit der VHS flexible Termine vereinbaren.

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

● **24F20615**

📅 Di. 04.06.24, 17:00-21:00 Uhr

📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest

👤 Katja Osterhoff-Genz

€ 62,50 € / 5 Ustd.

Wolle spinnen am Spinnrad

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Verarbeiten von Rohwolle bis zum fertigen Garn erlernen möchten.

Das Spinnen von Wolle ist eine uralte Tradition, die herrlich beruhigend und entspannend wirken kann. Und es entsteht eine Wolle, die es nicht zu kaufen gibt.

Wir bereiten die Rohwolle zum Spinnen vor. Sie wird mit Handkarden und der Trommelkarte kardiert (gekämmt). Die Funktionsweise eines Spinnrades werden Sie ebenso kennenlernen.

Gerne kann eigene Rohwolle und ein funktionsfähiges Spinnrad mitgebracht werden. Fasern zum Spinnen können aber auch im Kurs erworben werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Spinnrad zur Ausleihe benötigen oder das eigene Spinnrad mitbringen.

Leihgebühr, Spinnrad: 10,00€

● **24F20901**

📅 ab 24.02.24, 10:30-12:45 Uhr, 4x

📍 Kükelhäuser, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Dörthe Heinz

€ 60,00 € / 12 Ustd.



No scrap left behind – Kreativwerkstatt mit Papier

Schneiden, reißen, kleben, bedrucken, collagieren, nähen, besticken, bemalen, ausstanzen, beschriften, falten, heften,... die Verarbeitungsmöglichkeiten von Papier sind unerschöpflich.

Besonders Fundstücke aus dem Alltag, unersenen Erinnerungskisten und Bücherschrän-

ken sind ein reizvoller Fundus, dem wir in der Kreativwerkstatt neues Leben einhauchen wollen. Wir erproben verschiedene Techniken und erstellen neue Produkte wie kleine Bilder, Notizhefte, Scrapbooks, Postkarten, Briefpapier, Motiv-Konfetti, u.v.m. Jeder Termin wird einen ausgewählten Schwerpunkt haben, den die Teilnehmenden mitbestimmen können. Die Werkstatt eignet sich als entspannte Aktivität nach der Arbeit, um den Kopf frei zu kriegen oder für Familien, die gern zusammen werkeln oder einfach für Kreativbegeisterte, die neue Techniken und Werkzeuge ausprobieren wollen.

Wählen Sie den für Sie am besten geeigneten Termin.

● **24F21421**

📅 ab Di. 09.01.24, 17:00-18:30 Uhr, 5x
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 🎓 Gabriele Neuhaus
 € 35,00 € / 10 Ustd.

● **24F21422**

📅 ab Di. 20.02.24, 17:00-18:30 Uhr, 5x
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 🎓 Gabriele Neuhaus
 € 35,00 € / 10 Ustd.

Kreative Projektwerkstatt für Gruppen

Sie möchten gemeinsam ein Geschenk gestalten? Oder kreative Techniken kennenlernen? Oder einfach eine besondere, schöne Zeit miteinander verbringen und dabei etwas Neues lernen? Als Gruppe können Sie sich bei uns anmelden. Wir stellen den Kontakt her zu einem kleinen Atelier in Soest, mit welchem Sie individuelle Vereinbarungen treffen können für Ihr Wunschprojekt. Ideen könnten sein: Collagen mit persönlichem Bildmaterial, Vintage Büchermappen mit persönlichem Inhalt, Bildtechniken zu einem individuell gewählten Thema (z.B. Liebe, Blumen, Fische, Buchstaben und Zahlen, usw.), bedruckte Brief- und Geschenkpapire u.v.m.

Dieses Angebot kann im Atelier selbst (draußen), in den Räumen der VHS oder bei Ihnen zu Hause stattfinden. Zeit und Dauer sind ebenfalls individuell wählbar.

Materialgeld wird je nach Projektvorhaben erhoben.

● **24F22013**

📅 Termine werden individuell abgesprochen.
 📍 Soest,
 🎓 Gabriele Neuhaus
 € 17,50 € / 5 Ustd.



 **Neue Kurse –
jetzt buchen!**

**Lernen Sie auch unsere
Online-Angebote kennen.**

Vorträge zu Gesundheitsthemen.69
Ernährung, Kochangebote.71
Yoga, Meditation, Entspannung - Tagesworkshops.74
Yoga, Meditation, Entspannung - Kurse.77
Rückengymnastik79
Bewegungs-/Fitnessangebote.81



Gesundheit

Gesundheitsbildung

Kochkurse

Entspannung, Selbsterfahrung, Yoga

Gymnastik, Bewegung

Referatsleitung:

Jennifer Bubolz

Telefon: 02921 103-1302

E-Mail: j.bubolz@soest.de

Wichtiger Hinweis zur Anmeldung:

Anmeldungen schriftlich an die VHS Geschäftsstelle in Soest, Nöttenstraße 29, 59494 Soest, per Fax 02921 103-1336 und über die Homepage www.vhsssoest.de.



Vorträge zu Gesundheitsthemen



Die Zukunft der Gesundheitsversorgung: Künstliche Intelligenz, Ethik und die Patient-Arzt-Beziehung

Der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) in der Gesundheitsversorgung verspricht eine frühzeitige Erkennung von Krankheiten, eine effiziente Patientenversorgung und die Reduzierung von Gesundheitskosten. Gleichzeitig besteht die Gefahr, bestehende Vorurteile im Gesundheitswesen zu verstärken und Unklarheiten darüber aufkommen zu lassen, wer für die Konsequenzen von KI-Entscheidungen verantwortlich ist. Die Einführung von KI könnte außerdem die Patient-Arzt-Beziehung tiefgreifend verändern, weil KI-Systeme zunehmend an Entscheidungsprozessen beteiligt werden. Diese wirft die Frage auf, wie diese Beziehung neu definiert und gestaltet werden kann, um Herausforderungen der modernen Gesundheitsversorgung gerecht zu werden. Anhand konkreter Anwendungen und Künstlicher Intelligenz zeigt der Referent die ethischen Herausforderungen insbesondere für die Patient-Arzt-Beziehung auf. Der Vortrag bietet einen umfassenden Einblick in die aktuellen Anwendungen von KI im Gesundheitswesen und beleuchtet intensiv die ethischen Dimensionen dieser Entwicklung. Anhand konkreter Beispiele laden wir Sie ein, über die Chancen und Risiken zu diskutieren, die der Einsatz von KI mit sich bringt. Einige Aspek-

te, der im Vortrag behandelten Themen, basieren auf einem vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kunst geförderten Projekt im Programm "Zukunftsdiskurs" namens "Mein Doktor, die KI und ich".

Experte: Dr. phil. Frank Ursin M.A., Institut für Ethik, Geschichte und Philosophie der Medizin, Medizinische Hochschule Hannover (MH)

● **24F15300**

📅 Do. 18.04.24, 19:00-20:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Dr. phil Frank Ursin

€ 10,00 € / 2 Ustd.

Darm und Psyche: Wie sich Bauch und Psyche beeinflussen

Der Darm hat eine zentrale Bedeutung für die Gesundheit des gesamten Körpers und - auch für die Psyche. Darm und Psyche haben eine enge Beziehung.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beweisen, wie stark sich Darmgesundheit und Psyche gegenseitig beeinflussen. Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Darm und Psyche, Darm und Stress, Darm und Depressionen, welche Rolle spielen dabei die Darmbakterien?

Sie erfahren im Vortrag Interessantes über das sogenannte "Bauchhirn" und warum das Bauchgefühl uns nicht täuscht. Wir sprechen über die Auswirkungen von Lebensstil und Stress auf die Gesundheit des Darmes sowie des ganzen Körpers.

Zu diesen Themen sowie über die nicht seltene Problematik des Reizdarms erhalten Sie aktuelle Informationen. Sie bekommen viele praktische Tipps, wie Sie gut für Darm und Psyche sorgen können.

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

● **24F30606**

📅 Di. 20.02.24, 19:00-20:30 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Dr. Maria Plitt-Becker

€ 12,50 € / 2 Ustd.

Wie Sport glücklich macht

Die meisten von uns wissen, dass Sie mehr Sport in ihr Leben integrieren sollten. Aber welche grundlegenden Vorteile ein bewegtes Leben für Sie persönlich haben kann, ist nicht allen bewusst. Dieser Vortrag möchte diese Wissenslücken schließen:

Der Dozent vermittelt zunächst die Grundlagen der faszinierenden Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist. Erfahren Sie, warum "use it or lose it" nicht nur ein Sprichwort ist und erhalten Impulse, für die Wahl der richtigen Sportart. Im zweiten Teil des Vortrags erkundet der Dozent, wie Bewegung unsere Muskeln, Knochen, Gelenke und u.a. Regelsysteme wie Herz-Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel beeinflusst.

Weniger bekannt ist, welchen Einfluss Sport für die geistige und seelische Gesundheit haben kann. Erfahren Sie, wie Sport unsere kognitiven Fähigkeiten, darunter Denken, Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Neuroplastizität verbessert und wie Bewegung u.a. Ihr allgemeines Wohlbefinden, Ihren Schlaf, Ihren Selbstwert und Ihr Stresssystem positiv beeinflusst.

Nach dem Vortrag bleibt Raum für Ihre persönlichen Fragen.

● 24F30650

📅 Do. 07.03.24, 19:00-20:30 Uhr
 📍 Küchelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Christian Buchweitz
 € 12,90 € / 2 Ustd.

Ernährung, wenn Entzündungen den Körper belasten

Stille Entzündungen, die Gelenke sind steif oder Schmerzen plagen unseren Alltag: Dahinter kann ein Entzündungsprozess stecken. Mit der richtigen Ernährung können Sie hier viel zur Besserung Ihrer Beschwerden beitragen und somit mehr Aktivität im Alltag und Wohlbefinden erzeugen.

Den Teilnehmenden wird in einem Vortrag theoretisches Wissen zum Thema Ernährung bei Entzündungen vermittelt. Der Fokus liegt hierbei auf der konkreten Umsetzung im Alltag und vor allem auf der Frage, wie Sie Nährstoffe, die entzündungshem-

mend wirken, in Ihre tägliche Ernährung integrieren können.

Danach können die Teilnehmenden durch praktische Fragen erfahren, wie eine anti-entzündliche Ernährung im Alltag umgesetzt werden kann.

● 24F30901

📅 Di. 19.03.24, 18:30-20:00 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Celina Eikenberg
 € 10,00 € / 2 Ustd.

Glutenunverträglichkeit, endlich wieder Essen ohne Sorge

Glutenunverträglichkeit, Zöliakie die Erkrankung hat viele Gesichter und bedarf oft mehr als nur auf Mehl beim Backen zu verzichten. Wir stehen im Supermarkt, im Restaurant oder zu Besuch und fragen uns: "Darf ich das wirklich essen?" und kaum sind wir Zuhause geht es schon los mit Bauchschmerzen etc.. Lernen Sie im praktischen Seminar, wie Sie mit einer glutenfreien Ernährung ohne Sorge durch den Alltag gehen.

Den Teilnehmenden wird in einem Vortrag von ca. 30 Minuten theoretisches Wissen zum Thema Ernährung bei Glutenunverträglichkeit vermittelt. Der Fokus liegt hierbei zunächst darauf, die unterschiedlichen Facetten der Krankheit kennenzulernen.

Danach sollen die Teilnehmenden durch praktische Lernerfahrungen anhand von Produktbeispielen, aktiv lernen, wo Gluten versteckt/enthalten ist und wie beim Kochen Alternativen eingesetzt werden können, um möglichst wenig verzichten zu müssen, aber trotzdem beschwerdefrei durch den Alltag gehen zu können.

● 24F30902

📅 Di. 30.04.24, 18:30-20:00 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Celina Eikenberg
 € 10,00 € / 2 Ustd.

Ernährung, Kochangebote

Kreative Resteküche

Dieses Koch-Event richtet sich an alle, die etwas gegen die Lebensmittelverschwendung unternehmen möchten. Angefangen beim bewussten Einkaufen über das optimale Verpacken und die richtige Lagerung bis hin zu kreativen Reste-Rezepten gibt die Dozentin viele nützliche Tipps rund um den wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln. Währenddessen bereitet sie zusammen mit den Teilnehmenden leckere Gerichte und Snacks mit geretteten Lebensmitteln des foodsharing-Bezirks Soest zu. Anschließend werden diese gemeinsam genossen.

Boxen für eventuelle Reste können gerne mitgebracht werden - ebenso wie eigene Lebensmittel, die zu Hause nicht mehr benötigt werden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem foodsharing-Bezirk Soest statt und ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

● 24F12303

📅 Fr. 15.03.24, 18:00-21:00 Uhr
 📍 Georgsschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Jessica Irrgang
 € gebührenfrei / 4 Ustd.

Thailändische Küche

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

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

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

● 24F30722

📅 Sa. 27.01.24, 14:00-18:30 Uhr
 📍 Georgsschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Sukanya Schmidt
 € 20,30 € / 6 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

● 24F30723

📅 Sa. 24.02.24, 14:00-18:30 Uhr
 📍 Georgsschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Sukanya Schmidt
 € 20,30 € / 6 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)



Bringen Sie sich zu den Kochkursen gerne etwas zu trinken und kleine Dosen für die Reste mit.

Frühlings-Fitness-Küche: Bowls!

Passend zum Thema Frühling probieren wir uns durch die ersten frischen Gemüse und Salate, die das Frühbeet schon zu bieten hat - dazu vollwertiges Getreide als Basis und leckere Toppings wie Hülsenfrüchte, Tofu, Seitan plus verschiedene Dressings und Saucen: Das sind unsere Zutaten für abwechslungsreiche, vollwertige Genussmahlzeiten.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 14,00 € wird am Kursabend direkt eingesammelt.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Ortsgruppe von ProVeg Soest statt.

● **24F30728**

- 📅 Sa. 25.05.24, 16:15-20:00 Uhr
- 📍 Stadtteilhaus Soester Süden, Küche, Britischer Weg 10, Soest
- 👤 Ortsgruppe ProVeg Soest
- € 21,00 € / 5 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

Wir kochen vegetarisch, indisch: Dal

In Indien werden alle Hülsenfrüchte Dal genannt. Das sind würzige Soßen, die bei keiner ausgewogenen indischen, vegetarischen Mahlzeit fehlen dürfen. Hülsenfrüchte besitzen wertvolles pflanzliches Eiweiß und reichhaltige B-Vitamine, weswegen sie besonders wichtig für Vegetarier/-innen und Veganer/-innen sind - aber nicht nur für sie. Wir kochen an jedem Abend eine ausgewogene vegetarische, indische Mahlzeit, die neben Linsensoße (Dal) immer aus Reis, Fladenbrot, einem Gemüsegericht, sowie einer Joghurtsoße besteht. Auf dem Speiseplan steht u.a. die Zubereitung von gelben Linsen. Außerdem bereiten wir indischen Gewürztee und Dessert zu. (Kleiner Hinweis für Veganer*innen: Die Dozentin zeigt, wie sich in der indischen Küche mühelos vegetarische Speisen zu veganen Gerichten abwandeln lassen.)

Bitte bringen Sie neben Neugier eine Schürze, scharfes Messer, Trockentuch und kleine Gefäße für Kostproben mit.

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

● **24F30730**

- 📅 Mi. 14.02.24, 17:30-21:15 Uhr
Mi. 21.02.24, 17:30-21:15 Uhr
- 📍 Georgsschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Regina Gurram
- € 33,70 € / 10 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

Indische Küche: Curry und Curryblätter

Curry und Curryblätter gehören zwar beide

in die indische Küche, haben aber sonst keine Gemeinsamkeiten. Während es sich beim Curry um ein Gericht mit würziger Soße handelt, sind Curryblätter die aromatischen Blätter eines südindischen Baumes. In diesem Kurs werden Sie das Aroma der Curryblätter bei der Zubereitung verschiedener Gerichte kennenlernen. Sie werden erfahren, wie Sie mühelos vegetarische Gerichte zu nicht vegetarischen abwandeln können, sodass in diesem Kurs für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Wir kochen eine ausgewogene indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse- und Joghurtgericht und für Fleischliebhaber/-innen ein Fleischgericht (Hähnchencurry) dazu, indisch gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

Bitte bringen Sie neben Neugier eine Schürze, scharfes Messer, Trockentuch und kleine Gefäße für Kostproben mit.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person und Abend 11,00 €.

● **24F30731**

- 📅 Di. 09.04.24, 17:30-21:15 Uhr
Di. 16.04.24, 17:30-21:15 Uhr
- 📍 Georgsschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Regina Gurram
- € 33,70 € / 10 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)



Die richtige Weinauswahl

Wein ist so vielfältig wie seine zahlreichen Anbauregionen und die verwendeten Rebsorten.

In dieser Veranstaltung geht es um die zum Anlass passende Auswahl.

Die Bandbreite reicht vom leichten Sommerwein über Sekt, Weiß- und Rotweine für gesellige Runden oder als Essensbegleiter, Kombinationen von Käse und Wein bis hin zum süßen Dessertwein.

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

Bitte bedenken Sie, dass bei kurzfristiger Abmeldung (ohne ärztliches Attest) aus organisatorischen Gründen auch die Kosten für die Umlage anfallen.

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

● 24F30732

📅 Sa. 08.06.24, 18:00-21:45 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Harald Burg

€ 14,50 € / 5 Ustd. (zzgl. Umlage)



Europäischer Weinabend

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) und Frucht-Säure-Spiel.

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..

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

Bitte bedenken Sie, dass bei kurzfristiger Abmeldung (ohne ärztliches Attest) aus organisatorischen Gründen auch die Kosten für die Umlage anfallen.

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

● 24F30734

📅 Sa. 16.03.24, 18:00-21:45 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Harald Burg

€ 14,50 € / 5 Ustd. (zzgl. Umlage)

Mit Leichtigkeit in den Frühling

Der Winter und die Weihnachtstage sind vorbei, es wird langsam wärmer und der dicke Wintermantel wird durch die leichte Frühjahrsjacke ersetzt. Es ist ganz normal, dass wir nun auch wieder die Winterpfunde loswerden wollen, um mit Leichtigkeit in das neue Frühjahr zu starten. In den beiden Kurstagen lernen Sie theoretisches und praktisches Wissen über gesunde Ernährung und wie Sie Ihre Balance wiederherstellen und diese auch halten können.

Die Kursleitung ist ausgebildete Ökotrophologin und vermittelt in diesem Kurs Wissenwertes über gesunde Ernährung und langfristige Gewichtsreduktion.

Eine Lebensmittelumlage wird direkt am Abend von der Dozentin eingesammelt.

● **24F30900**

📅 ab Mi. 07.02.24, 17:30-20:30 Uhr, 2x
 📍 Georgsschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Celina Eikenberg
 € 28,00 € / 6 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)



Yoga, Meditation, Entspannung - Tagesworkshops

Waldbaden im Arnsberger Wald

Der Begriff "Waldbaden" bedeutet ein bewusstes "Eintauchen" in die Atmosphäre des Waldes.

Entschleunigtes Gehen, Innehalten an wohlthuenden Plätzen, den Naturgeräuschen lauschen, schauen, spüren, alles was die Sinne anspricht, darf in den Fokus der Aufmerksamkeit rücken.

So kann bei dieser praktizierten Achtsamkeit der Körper, Geist und die Seele entspannen und neue Kraft gewonnen werden.

Mitzubringen sind neben wetterfester Kleidung und festem Schuhwerk eine Sitzunterlage und etwas für die Trinkpause.

Treffpunkt: Parkplatz Torhaus Möhnesee

● **24F12301**

📅 Sa. 13.04.24, 12:00-14:15 Uhr
 📍 Möhnesee; Parkplatz Torhaus
 👤 Reinhilde Türich
 € 15,00 € / 3 Ustd.

● **24F12302**

📅 Sa. 04.05.24, 12:00-14:15 Uhr
 📍 Möhnesee; Parkplatz Torhaus
 👤 Reinhilde Türich
 € 15,00 € / 3 Ustd.

Workshop: Entspannung

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

Der Workshop vermittelt Ihnen einen Einstieg in verschiedene Entspannungstechniken:

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

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

● **24F30106**

📅 Sa. 02.03.24, 09:30-12:45 Uhr
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Martina Feix
 € 20,00 € / 4 Ustd.

Wochenendseminar Einführung in Yoga- und Entspannungstechniken

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

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

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

die Mittagspause mit.

● **24F30108**

📅 Sa. 20.01.24, 09:30-17:00 Uhr

So. 21.01.24, 09:30-12:30 Uhr

📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest

👤 Wilhelm Dicke

€ 49,00 € / 14 Ustd.

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

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

In diesem Workshop lernen Sie, was Stress ist und, was Sie persönlich am meisten stresst. Sie lernen verschiedene Methoden zur Stressbewältigung kennen (z.B. Zeitmanagement, Entspannungstechniken). Durch das Ausprobieren erfahren Sie, welche Ihnen dabei helfen, langfristig gelassener mit Stress umzugehen. Bitte Stifte und Papier mitbringen.

● **24F30115**

📅 Sa. 17.02.24, 10:00-14:00 Uhr

📍 VHS-Seminargebäude, Raum 4, Ostenthellweg 23 a, Soest

👤 Dr. Julia Ingwald

€ 25,00 € / 5 Ustd.

Klangerfahrungen der besonderen Art

In diesem Tagesworkshop geht es um den Einklang mit sich selbst, darum in eigener Verantwortung und Anwendung den Klang in sich aufzunehmen sowie für sich selbst mental umzusetzen.

Sie lernen die Facetten der Klangschalenanwendungen kennen, erfahren den Umgang mit der Klangschale und wie Sie dadurch in Ihre innere Harmonie finden.

Es ist eine Einladung, den Umgang mit

Klang auch meditativ zu erfahren, die Anwendung zu zelebrieren, dem Klang zu lauschen und auch dazu, sich auszutauschen und Erfahrungen zu sammeln.

Wer hat, bringt seine eigene Klangschale inkl. Zubehör mit.

Bitte mitbringen: Snack für die Mittagspause, Matte, Kissen und Decke sowie eventuell Stifte & Schreibutensilien.

Anleitungsmaterialien können für einen Obulus von 6,00 € erworben werden,

● **24F30118**

📅 Sa. 13.04.24, 10:00-16:00 Uhr

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Kerstin Gerlach

€ 44,00 € / 8 Ustd.



NEU: Meditation und Yoga der Achtsamkeit - Einkehr in Stille und Bewegung

Eine ausgewogene Yoga-Praxis schenkt uns Flexibilität und innere Stärke. In der Meditationspraxis erfahren wir tiefe Sammlung und innere Ruhe. Durch Achtsamkeit kommen wir in eine zentrierende Yogapraxis und erleben während der meditativen Entspannungsreisen einen Raum der Stille in uns, wo wir Kraft schöpfen und uns verankern können. Wohlbefinden, innere Balance und Lebensenergien werden gestärkt.

Bitte eine eigene Matte oder Decke mitbringen.

● **24F30122**

📅 So. 25.02.24, 10:00-13:00 Uhr
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Sabine Gerlach
 € 22,00 € / 4 Ustd.

NEU: Yoga und Klang

An diesem Tag wollen wir uns mit Klängen, Yogapraxis und Mantra-Singen vertraut machen und deren wohltuende Wirkungen auf unseren Körper und Geist erleben. Durch Yoga-Übungen lassen sich körperliche wie geistige Kräfte stärken und entfalten. Ebenso bringt das Tönen von Vokalen und einfachen Liedzeilen unser Inneres in Schwingungen, die sich stärkend und harmonisierend auf unseren gesamten Organismus auswirken.

Mantra-Yoga ist der Yoga des Klangs. Ein Mantra ist ein besonderer Klang, der uns hilft den Strom der Gedanken zu beruhigen und unsere Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Das Erklingen lassen von Tönen stärkt die Dehnungsräume, vertieft den Atem und entspannt den Geist.

Sowohl für die Yogapraxis wie für das Klängen und Singen sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

● **24F30123**

📅 So. 17.03.24, 10:00-13:00 Uhr
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Sabine Gerlach
 € 28,00 € / 4 Ustd.

NEU: Die Lebenskunst der Achtsamkeit

Wir nehmen uns Zeit für innere Einkehr und lernen die stärkenden Seiten der Achtsamkeitspraxis kennen. Mit Schritten der Achtsamkeit durch das Leben zu gehen, bedeutet zu lernen, mit unserem Alltag und seinen Herausforderungen stabiler und heilsamer umzugehen. Unruhe und Stress entstehen durch (Zeit-)Druck und Überlastung. Es gilt eine Balance zwischen äußeren Druck und eigenen Bedürfnisse sowie Aktivität und Innehalten zu finden. Die Kunst der Achtsam-

keit ermöglicht uns, eine innere Ausrichtung zu fördern, die uns gelassener, widerstandsfähiger und selbst-bewusster werden lässt. In achtsamer Bewegung, Körperbewusstheit, Sinnesübungen und Meditationen lernen wir eine Praxis kennen, mit der wir Anker der Zentrierung setzen und uns bewusst ausrichten können. Wir erleben wie es ist, von einem ruhelosen Geist in den gegenwärtigen Moment zu kommen und kehren mit hilfreichen, leicht umsetzbaren Übungen in den Alltag zurück.

● **24F30126**

📅 So. 21.04.24, 10:00-13:00 Uhr
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Sabine Gerlach
 € 22,00 € / 4 Ustd.

Meditatives Bogenschießen

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

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

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

Bögen werden vor Ort gestellt.

● **24F33001**

📅 Sa. 27.04.24, 10:00-13:00 Uhr
 📍 Bogenschießhalle; An Luigsmühle 7, Werl
 👤 Elke Kuhlmann
 € 20,00 € / 4 Ustd.

● **24F33002**

📅 Sa. 25.05.24, 10:00-13:00 Uhr
 📍 Bogenschießhalle; An Luigsmühle 7, Werl
 👤 Elke Kuhlmann
 € 20,00 € / 4 Ustd.

Schnupperkurs Intuitives Bogenschießen

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.

● 24F33003

📅 Sa. 27.04.24, 14:00-17:00 Uhr
 📍 Werl; Bogenschießhalle; An Luigsmühle 7
 👤 Dierk Schimmel
 € 28,00 € / 4 Ustd.

● 24F33004

📅 Sa. 25.05.24, 14:00-17:00 Uhr
 📍 Werl; Bogenschießhalle; An Luigsmühle 7
 👤 Dierk Schimmel
 € 28,00 € / 4 Ustd.



Yoga, Meditation, Entspannung - Kurse

NEU: Yoga und Achtsamkeit

Zur Ruhe kommen, Zeit für sich haben, Kraft sammeln und Wege finden, die zu mehr Gelassenheit führen: Eine achtsame Yogapraxis ist ein förderlicher Weg sich selbst zu erfahren. Wenn wir uns auf diesen Weg begeben erleben wir, wie unser Körperempfinden klarer wird, unsere Beweglichkeit sich erweitert, sowie körperliche Spannungen und seelische Unausgeglichenheit ins Gleichge-

wicht kommen. Durch Achtsamkeit in der Bewegung und bewusstem Umgang mit dem Atem kommen wir in eine tief zentrierende Yogapraxis. In den meditativen Entspannungstagen finden wir in einen Raum der Stille in uns, wo wir auftanken und uns verankern können.

● 24F30094

📅 ab Mo. 05.02.24, 19:00-20:30 Uhr, 12x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Sabine Gerlach
 € 99,00 € / 24 Ustd.

NEU: Luna-Yoga

Luna Yoga beinhaltet in seinen Grundelementen neben traditionellen Haltungen aus dem Hatha-Yoga kräftigende Übungen, Bewegungsabläufe und Haltungen, die sich wohltuend auf die Beckenorgane auswirken. In der sanften Ausführung der Asanas ist die Aufmerksamkeit besonders auf unsere Körpermitte gelenkt. Die Übungen regulieren die Funktionen der Beckenorgane, befreien von Alltagsbeschwerden und Stress und stärken die Sensibilität für den eigenen Körper. Im Umgang mit Zyklus- und Wechseljahresbeschwerden können Frauen Stütze und Linderung erfahren. Luna Yoga wirkt harmonisierend auf das Hormon- und Nervensystem und hilft Selbstheilungskräfte anzulegen.

Vermittelt werden einfache, wohltuenden Yoga-Haltungen, die Schritt für Schritt aufgebaut sind und sich gut für eine alltägliche Übungspraxis eignen.

Bitte eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

● 24F30095

📅 ab Di. 06.02.24, 16:30-18:00 Uhr, 12x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Sabine Gerlach
 € 99,00 € / 24 Ustd.

Yoga für alle Altersgruppen

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

beeinträchtigt.

Yoga kann hier die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder herstellen. 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. Die Muskeln werden stärker und z.B. Rückenschmerzen können gelindert werden. Atem- und Entspannungsübungen beruhigen und bringen den Körper wieder in Balance.

Yoga ist unabhängig von Alter und Konstitution jederzeit möglich.

Die Übungen sind aufeinander abgestimmt und werden den Teilnehmenden angepasst.

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

● **24F30099**

📅 ab Mo. 22.01.24, 18:00-19:30 Uhr, 9x
 📍 ev. Familienzentrum Martin Luther, Bewegungsraum, Schwarzer Weg 26, Soest
 🏠 Annette Swiergiel
 € 52,20 € / 18 Ustd.



Yoga

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.

● **24F30100**

📅 ab Mo. 22.01.24, 17:30-19:00 Uhr, 18x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 🏠 Wilhelm Dicke
 € 104,40 € / 36 Ustd.

● **24F30101**

📅 ab Di. 23.01.24, 18:15-19:45 Uhr, 18x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 🏠 Wilhelm Dicke
 € 104,40 € / 36 Ustd.

● **24F30102**

📅 ab Di. 23.01.24, 20:00-21:30 Uhr, 18x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 🏠 Wilhelm Dicke
 € 104,40 € / 36 Ustd.

● **24F30109**

📅 ab Mi. 24.01.24, 18:30-19:30 Uhr, 18x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 🏠 Wilhelm Dicke
 € 69,60 € / 24 Ustd.

Qigong - durch Entschleunigung die Gesundheit stärken

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.

● **24F30120**

📅 ab Fr. 02.02.24, 17:00-17:45 Uhr, 17x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 🏠 Friedhelm Hilgemann
 € 49,30 € / 17 Ustd.

Tai Chi Qigong

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

● **24F30121**

📅 ab Fr. 02.02.24, 18:00-18:45 Uhr, 17x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 🏠 Friedhelm Hilgemann
 € 49,30 € / 17 Ustd.

Schnupperabend: Einführung in die körperorientierte Meditation

Dieser Kursabend dient der Vorstellung der körperorientierten Meditation. Wir lernen schrittweise über die Wahrnehmung unseres Körpers und in der Beobachtung des Atems den Körper zu entspannen und Ruhe zu finden, das Denken zu beruhigen, in die Stille zu horchen, uns als atmendes Wesen zu erfahren und unsere Erfahrungen in den Alltag zu übertragen.

Die chinesische Tradition kennt vier Weisheiten: richtig sitzen, richtig stehen, richtig gehen, richtig liegen. Auf diesen vier Bewegungsformen bauen die Kursstunden auf, so dass ein regelmäßiger Wechsel der Meditationshaltung erfolgt.

Falls vorhanden, bitte warme Socken, eine Decke, Meditations- oder Gymnastikmatte sowie Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen. Es kann auch auf dem Stuhl gearbeitet werden.

● **24F30124**

📅 Mi. 31.01.24, 19:45-21:15 Uhr
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 🏠 Christoph Degener
 € 10,00 € / 2 Ustd.

Einführung in die körperorientierte Meditation

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

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

● **24F30125**

📅 ab Mi. 07.02.24, 19:45-21:15 Uhr, 12x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 🏠 Christoph Degener
 € 84,00 € / 24 Ustd.

Rückengymnastik

Gymnastik für den Rücken - gesunder Rücken - besser leben!

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.



- 24F30600**

ab Di. 23.01.24, 08:15-09:00 Uhr, 15x

VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest

Dinah Schnabel

€ 43,50 € / 15 Ustd.
- 24F30601**

ab Di. 23.01.24, 09:00-09:45 Uhr, 15x

VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest

Dinah Schnabel

€ 43,50 € / 15 Ustd.
- 24F30602**

ab Di. 23.01.24, 17:30-18:30 Uhr, 15x

Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,

Dinah Schnabel

€ 58,00 € / 20 Ustd.
- 24F30603**

ab Di. 23.01.24, 18:30-19:30 Uhr, 15x

Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,

Dinah Schnabel

€ 58,00 € / 20 Ustd.

Starke Mitte: Gezieltes Bauch- und Rückentraining

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.

Bitte bringen Sie eine eigene Gymnastik-/Yogamatte mit zum Kurs.

- 24F30617**

ab Do. 25.01.24, 18:00-18:45 Uhr, 15x

ev. Familienzentrum Martin Luther, Bewegungsraum, Schwarzer Weg 26, Soest

Sandra Kneer

€ 43,50 € / 15 Ustd.
- 24F30618**

ab Do. 25.01.24, 18:50-19:35 Uhr, 15x

ev. Familienzentrum Martin Luther, Bewegungsraum, Schwarzer Weg 26, Soest

Sandra Kneer

€ 43,50 € / 15 Ustd.

Besprechen Sie bei chronischen Rückenbeschwerden Ihre Teilnahme bitte zunächst mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin!

Bewegungs-/Fitnessangebote

Orientalischer Tanz

Kurs für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse

"Tanzen ist mit den Füßen träumen"

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

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

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

● 24F30200

ab Do. 25.01.24, 18:00-19:30 Uhr, 7x
 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 Katja Grasshof
 € 49,00 € / 14 Ustd.

● 24F30201

ab Do. 11.04.24, 18:00-19:30 Uhr, 11x
 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 Katja Grasshof
 € 77,00 € / 22 Ustd.

Orientalischer Tanz

Kurs für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

"Tanzen ist mit den Füßen träumen"

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

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

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

● 24F30202

ab Do. 25.01.24, 19:30-21:00 Uhr, 7x
 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 Katja Grasshof
 € 40,60 € / 14 Ustd.

● 24F30203

ab Do. 11.04.24, 19:30-21:00 Uhr, 11x
 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 Katja Grasshof
 € 63,80 € / 22 Ustd.

Discofox - ohne Vorkenntnisse

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

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

Vorteilhaft wäre eine Anmeldung zu zweit.

● 24F30225

ab So. 11.02.24, 17:30-18:30 Uhr, 6x
 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 Annette Wiesner
 € 28,00 € / 8 Ustd.

● 24F30226

ab So. 09.06.24, 17:30-18:30 Uhr, 6x
 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 Annette Wiesner
 € 28,00 € / 8 Ustd.

Discofox - mit Vorkenntnissen

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

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

Vorteilhaft wäre eine Anmeldung zu zweit.

● **24F30227**

- 📅 ab So. 07.04.24, 17:30-18:30 Uhr, 6x
- 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
- 👤 Annette Wiesner
- € 28,00 € / 8 Ustd.



Boogie Woogie (mit Vorkenntnissen)

Sie haben schon Grundkenntnisse im Boogie-Woogie? Sie tanzen sicher den 6er oder 8er Grundschrift? Sie beherrschen ein paar Grundfiguren wie Platzwechsel, Schulterfasser, Brezel? Dann machen Sie sich mit uns auf, neue Figuren und coole Moves zu lernen, gemeinsam Grundschrift und Führungstechnik zu verfeinern und uns der Interpretation der Musik mit ihren Phasen und Breaks zu nähern. Wir werden voneinander unabhängige Figuren zeigen und regelmäßig Wiederholungen einbauen, so dass Sie leicht wieder reinfinden, wenn Sie mal einen Abend nicht können. Paarweise Anmeldung erforderlich.

● **24F30230**

- 📅 ab So. 21.01.24, 18:45-20:15 Uhr, 20x
- 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
- 👤 Andreas Frie, Gerburg Frie
- € 55,20 € / 40 Ustd.

Boogie Woogie (ohne Vorkenntnisse)

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.

An drei Nachmittagen vermitteln die Kursleitungen Ihnen den Grundschrift und ein paar erste Grundfiguren. Vor allem aber werden Sie viel gemeinsam tanzen, damit Sie ein „Feeling“ bekommen, was Boogie-Woogie ist.

Nach dem Schnupperkurs können Sie nahtlos in der Fortgeschrittenen-Gruppe weitermachen (sofern noch Plätze frei sind).

Paarweise Anmeldung erforderlich.

● **24F30231**

- 📅 ab Sa. 17.02.24, 15:00-17:00 Uhr, 3x
- 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
- 👤 Andreas Frie, Gerburg Frie
- € 13,80 € / 6 Ustd.



Melden Sie sich für die Paartanzkurse bitte zu zweit an.

Pilates

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 jede/n geworden ist. Dieses Training kräftigt, dehnt und fördert die Beweglichkeit der einzelnen Gelenke.

● 24F30250

📅 ab Mi. 24.01.24, 17:00-18:00 Uhr, 18x
 📍 Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest
 👤 Belkis Özkes
 € 69,60 € / 24 Ustd.

● 24F30251

📅 ab Mi. 24.01.24, 18:00-19:00 Uhr, 18x
 📍 Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest
 👤 Belkis Özkes
 € 69,60 € / 24 Ustd.

Well-Fit - Sanfte Fitness für Menschen 50+

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

Voraussetzung für diesen Kurs sind geistige und körperliche Grundfitness.

● 24F30609

📅 ab Mo. 22.01.24, 10:00-10:45 Uhr, 19x
 📍 Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest
 👤 Dr. Christa Fianda
 € 55,10 € / 19 Ustd.

● 24F30610

📅 ab Mo. 22.01.24, 19:00-19:45 Uhr, 19x
 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,
 👤 Dr. Christa Fianda
 € 55,10 € / 19 Ustd.

Fitness-Mix

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.

● 24F30630

📅 ab Mo. 22.01.24, 20:00-21:00 Uhr, 18x
 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,
 👤 Tanja Stein
 € 69,60 € / 24 Ustd.

Gymnastik und Fitnessstraining für Männer

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

Der Kurs richtet sich an Männer jeder Altersgruppe.

● 24F30635

📅 ab Mo. 29.01.24, 19:00-20:30 Uhr, 18x
 📍 Hannah-Arendt-Gesamtschule, Turnhalle, Canadischer Weg 16, Soest
 👤 Emil Fenske
 € 104,40 € / 36 Ustd.

Power Workout

Das Power Workout ist ein Kurs für Männer und Frauen. Mit musikalischer Begleitung wird ein intensives Ganzkörpertraining durchgeführt. Es handelt sich um ein Ausdauer förderndes sowie kräftigendes Lauf- und Powergymnastikprogramm, welches durch gezielte Dehnübungen zum Ende der 90 Minuten abgerundet wird.

Das Programm richtet sich an alle, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse, da jede/r innerhalb des eigenen Leistungsniveaus trainieren kann.

● **24F30655**

📅 ab Di. 23.01.24, 19:00-20:30 Uhr, 18x
 📍 Christian-Rohlfs-Realschule, Turnhalle, Paradieser Weg 20, Soest
 👤 Thomas Brückmann
 € 104,40 € / 36 Ustd.

Body Forming

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.

● **24F30660**

📅 ab Di. 23.01.24, 18:00-19:00 Uhr, 18x
 📍 Christian-Rohlfs-Realschule, Turnhalle, Paradieser Weg 20, Soest
 👤 Thomas Brückmann
 € 69,60 € / 24 Ustd.

Body Forming - schonend fit durch Bewegung mit Musik

Trainieren Sie mit einem abwechslungsreichen Programm gezielt Ihre Körpermitte. 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.

● **24F30661**

📅 ab Do. 25.01.24, 20:00-20:45 Uhr, 14x
 📍 Christian-Rohlfs-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,
 👤 Dinah Schnabel
 € 40,60 € / 14 Ustd.



Bauch-Beine-Po

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.

● **24F30664**

📅 ab Mi. 24.01.24, 19:00-20:00 Uhr, 18x
 📍 Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest
 👤 Tanja Stein
 € 69,60 € / 24 Ustd.

Fat Burner Aerobic

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.

● **24F30680**

📅 ab Do. 25.01.24, 18:15-19:15 Uhr, 18x
 📍 Christian-Rohlfs-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,
 👤 Nicolletta Docquier
 € 69,60 € / 24 Ustd.

Step-Aerobic (für Teilnehmende mit Grundkenntnissen)

● 24F30685

📅 ab Di. 23.01.24, 18:45-19:45 Uhr, 18x
 📍 Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest
 👤 Andrea Hamm-Styra
 € 69,60 € / 24 Ustd.

Zumba® - Fitness

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

● 24F30690

📅 ab Do. 25.01.24, 18:15-19:15 Uhr, 18x
 📍 Patrokli-Grundschule, Turnhalle, Schonekindstr. 17, Eingang Lavauengasse, Soest
 👤 Tatiana Baba
 € 65,20 € / 24 Ustd.

● 24F30691

📅 ab Do. 25.01.24, 19:30-20:30 Uhr, 18x
 📍 Patrokli-Grundschule, Turnhalle, Schonekindstr. 17, Eingang Lavauengasse, Soest
 👤 Tatiana Baba
 € 65,20 € / 24 Ustd.

Fit für den Alltag - Bodyworkout

Nach einer kurzen Aufwärmphase erwarten 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.

● 24F30697

📅 ab Mo. 22.01.24, 17:45-18:45 Uhr, 15x
 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,
 👤 Sandra Kneer
 € 58,00 € / 20 Ustd.

HIIT - Die Geheimwaffe für die Fettverbrennung

Ein Training für Frauen und Männer aus hoch intensiven Intervallen, in Kombination mit kurzen Regenerationsphasen. Die Übungen sind kurz, dynamisch und einfach umzusetzen.

Jede/r Teilnehmende hat die Möglichkeit, das Tempo und die Intensität selbst zu bestimmen. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten.

● 24F30700

📅 ab Di. 23.01.24, 18:00-18:45 Uhr, 18x
 📍 Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest
 👤 Andrea Hamm-Styra
 € 52,20 € / 18 Ustd.

● 24F30701

📅 ab Di. 23.01.24, 20:00-21:00 Uhr, 18x
 📍 Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest
 👤 Andrea Hamm-Styra
 € 69,60 € / 24 Ustd.

Aquafitness - präventive Fitness für Frauen

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. Das Kursprogramm ist auch für Nichtschwimmer/-innen, Menschen mit Osteoporose, Rückenschmerzen, Gelenkproblemen, Übergewicht geeignet. Dabei kommt der Spaß nicht zu kurz!

● **24F30705**

- 📅 ab Di. 30.01.24, 16:40-17:25 Uhr, 11x
- 📍 Johannes-Grundschule, Lehrschwimmbecken, Hamburger Str. 29, Soest
- 👤 Hildegard Westermann
- € 31,90 € / 11 Ustd.

Aquafitness - präventive Fitness für Jung und Alt

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. Das Kursprogramm ist auch für Nichtschwimmer/-innen, Menschen mit Osteoporose, Rückenschmerzen, Gelenkproblemen, Übergewicht geeignet. Dabei kommt der Spaß nicht zu kurz!

● **24F30706**

- 📅 ab Di. 30.01.24, 17:45-18:30 Uhr, 11x
- 📍 Johannes-Grundschule, Lehrschwimmbecken, Hamburger Str. 29, Soest
- 👤 Hildegard Westermann
- € 31,90 € / 11 Ustd.

Deutsch als Fremdsprache93
Chinesisch96
Englisch98
Französisch101
Italienisch102
Niederländisch105
Spanisch105



Sprachen

BAMF: allgemeine Integrationskurse – Orientierungskurse – Alphabetisierungskurse

Test LiD – Leben in Deutschland

Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Chinesisch

Englisch

Französisch

Italienisch

Niederländisch

Spanisch

Referatsleitung:

Ivana Lisek

Telefon: 02921 103-1301

E-Mail: i.lisek@soest.de

Pädagogische Assistenz

Iwona Lehmann

Telefon: 02921 103-1304

E-Mail: i.lehmann@soest.de

Verwaltung DaF und BAMF Integrationskurse

Alexandra Michalowski

Telefon: 02921 103-1313

E-Mail: a.michalowski@soest.de

SPRACHBERATUNG & ANMELDUNG

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

Für alle Sprachen gelten folgende Termine für die telefonische, persönliche, oder Videoberatung:

dienstags:
10.00-12.00

donnerstags:
15.00-17.00

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

Kompetente Sprachverwendung	C2	Hören	ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
		Sprechen	sich mühelos an Gesprächen sicher und angemessen beteiligen
		Lesen	jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
	C1	Schreiben	anspruchsvolle Briefe und Berichte in differenzierter Sprache verfassen
		Hören	Unterhaltungen und Radio-/Fernsehansendungen mühelos verstehen
		Sprechen	sich spontan in den meisten Situationen mühelos ausdrücken
Selbstständige Sprachverwendung	B2	Lesen	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
		Schreiben	auch über komplexe Sachverhalte klar und strukturiert schreiben
		Hören	ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
	B1	Sprechen	sich mühelos an Gesprächen sicher und angemessen beteiligen
		Lesen	jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
		Schreiben	anspruchsvolle Briefe und Berichte in differenzierter Sprache verfassen
Elementare Sprachverwendung	A2	Hören	Wesentliches von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen
		Sprechen	in einfachen Sätzen Erfahrungen, Ereignisse und Meinungen mitteilen
		Lesen	Artikel und Berichte über Fragen der Gegenwart verstehen
	A1	Schreiben	einfache Standardformulare ausfüllen
		Hören	einfache Alltagsgespräche verstehen
		Sprechen	kurze, einfache Gespräche in Alltagssituationen führen
	A2	Lesen	kurze, einfache Texte verstehen
		Schreiben	kurze Notizen und Mitteilungen verfassen
		Hören	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
	A1	Sprechen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
		Lesen	einzelne Wörter und einfache Sätze verstehen
		Schreiben	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
 - o 6 Module à 100 UE
- Orientierungskurs
 - o 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 220,00 €, für Selbstzahler 440,00 €. 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 Selbstzahler entstehen hier folgende Kosten:

- Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1) 120,00 €
- Test „Leben in Deutschland“ 25,00 €*

*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.

Deutsch als Fremdsprache

A1 - Anfänger/-innen

Deutsch A1.1- für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse - abends

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.

● 24F40402

📅 ab 23.01.24, 17:15-18:45 Uhr, 30x

📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 242, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Marianne Thomsen

€ 174,00 € / 60 Ustd.

Sprache besteht nicht nur aus Grammatik und Vokabeln. Man sollte sich der neuen Sprache - und somit Kultur - vollkommen hingeben und sich darin verlieren.

(Susanne Zaraysky)

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

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

Bereits Erlerntes wird wiederholt, vertieft und erweitert.

● 24F40400

📅 ab 22.01.24, 17:00-18:30 Uhr, 30x

📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 4, Müllinger Weg 31, Soest

👤 Betty Jellinghaus

€ 174,00 € / 60 Ustd.

A2 - Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Deutsch A2.1- für Teilnehmende mit Grundkenntnissen - abends

Der Kurs richtet 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.

● 24F40404

📅 ab 22.01.24, 19:30-21:00 Uhr, 30x

📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 242, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Martin Huckebrink

€ 174,00 € / 60 Ustd.

Deutsch A2.2 - für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen - vormittags

Der Kurs richtet 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.

● **24F40405**

- 📅 ab 06.02.24, 09:00-10:30 Uhr, 30x
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllinger Weg 31, Soest
- 👤 Anne Tibusek
- € 174,00 € / 60 Ustd.

B1 - Fortgeschrittene

Deutsch B1.1 - abends

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.

Die nächste telc Deutsch B1 Prüfung findet am 12.06.2023 statt (Kursnummer: 40418).

● **24F40407**

- 📅 ab 22.01.24, 17:30-19:00 Uhr, 30x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 269, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Martin Huckebrink
- € 174,00 € / 60 Ustd.

Deutsch B1.2 - vormittags

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.

Die nächste telc Deutsch B1 Prüfung findet am 12.06.2023 statt (Kursnummer: 40418).

● **24F40408**

- 📅 ab 06.02.24, 10:45-12:15 Uhr, 30x
- 📍 Soest; Sekundarschule, Raum 2
- 👤 Renate Gösmann
- € 174,00 € / 60 Ustd.



Deutsch B1.2 - abends

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 damit einhergehend der sichere Umgang mit grammatischen Besonderheiten der deutschen Sprache.

Die nächsten telc Deutsch B1 Prüfungen finden am 06.03.2024 (Kursnummer: 40416), und am 12.06.2023 statt (Kursnummer: 40418).

● **24F40409**

📅 ab 23.01.24, 18:15-19:45 Uhr, 30x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum
 269, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Anne Tibussek
 € 174,00 € / 60 Ustd.

B2 - Mittelstufe**Deutsch B2.2 - abends**

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

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der umfassenden Erarbeitung der deutschen Grammatik.

Die nächste B2 Prüfung findet am 14.06.2024 statt. (Kursnummer: 40417)

● **24F40412**

📅 ab 23.01.24, 18:00-19:30 Uhr, 30x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum
 258, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Renate Gösmann
 € 174,00 € / 60 Ustd.

C1 - Oberstufe**Deutsch C1**

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.

● **24F40414**

📅 ab 22.02.24, 19:45-21:15 Uhr, 25x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum
 258, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Renate Gösmann
 € 172,50 € / 50 Ustd.

Deutsch C1 - online

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.

● **24F40413**

📅 ab 05.03.24, 19:30-21:00 Uhr, 25x
 📍 Zoom
 👤 Sylvie Stock
 € 172,50 € / 50 Ustd.

Zertifikate & Prüfungen**Prüfung Deutsch B1 - "Zertifikat Deutsch"**

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 minima-

ler 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 12.04.2024.

● **24F40418**

📅 Mi. 12.06.24, 08:30-17:30 Uhr

📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 3, Müllingser Weg 31, Soest

👤 Iwona Lehmann

€ 150,00 €

Prüfung Deutsch B2 - "Zertifikat Deutsch"

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 Paarpfprüfung 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 12.04.2024.

● **24F40417**

📅 Fr. 14.06.24, 08:00-17:00 Uhr

📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 3, Müllingser Weg 31, Soest

👤 Iwona Lehmann

€ 150,00 €

Chinesisch

Chinesisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

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

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

● **24F40202**

📅 ab Mi. 31.01.24, 19:00-20:30 Uhr, 12x

📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Yuchen Zhang

€ 120,00 € / 24 Ustd.



volksbank-hellweg.de

**Richtig feiern
gehen – und das
ganz ohne Bargeld!**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Mieten Sie sich für Ihre nächste
Vereinsfeier ein Kartenterminal.
Weitere Infos:



Volksbank
Hellweg eG 

Chinesisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

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.

● 24F40203

📅 ab Mo. 29.01.24, 18:00-19:30 Uhr, 12x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Yuchen Zhang
 € 120,00 € / 24 Ustd.

Englisch

A1 - Anfänger/-innen

Englisch mit ersten Vorkenntnissen

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

Welcome!

Mindestteilnehmendenzahl: 8

● 24F40608

📅 ab Mo. 05.02.24, 10:45-12:15 Uhr, 14x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 4, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Anke Klotz
 € 98,00 € / 28 Ustd.

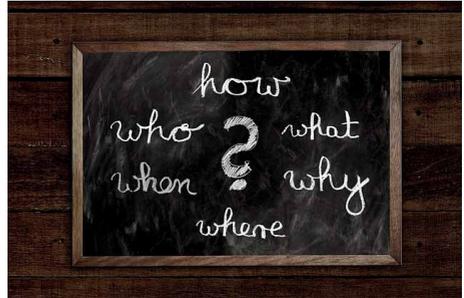
A2 - Auffrischung

Refresher: Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen, deren Auffrischung im Vordergrund steht.

● 24F40605

📅 ab Do. 08.02.24, 09:00-10:30 Uhr, 13x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 4, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Anke Klotz
 € 75,40 € / 26 Ustd.



Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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 Hörverständnissübungen passen zum Lehrbuch und zur Jahreszeit.

● 24F40609

📅 ab Mo. 05.02.24, 09:00-10:30 Uhr, 14x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 4, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Anke Klotz
 € 81,20 € / 28 Ustd.

Englisch für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen

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.

● **24F40616**

📅 ab Mi. 07.02.24, 18:15-19:45 Uhr, 14x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 4, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Anke Klotz
 € 81,20 € / 28 Ustd.



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

Englisch für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen

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.

Sie können an diesem Kurs individuell sowohl vor Ort als auch online teilnehmen.

● **24F40607**

📅 ab Do. 25.01.24, 18:15-19:45 Uhr, 15x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Thilo Nagel
 € 87,00 € / 30 Ustd.

Englisch am Vormittag - mit Vorkenntnissen

Hello and welcome!

In lockerer Atmosphäre erlernen und erweitern wir die Grundkenntnisse der englischen Sprache. Vielleicht planen Sie eine Reise ins Ausland oder erwarten englischsprachigen Besuch, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

● **24F40606**

📅 ab Di. 23.01.24, 11:00-12:30 Uhr, 20x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Claudia Krause
 € 116,00 € / 40 Ustd.

B1 - Fortgeschrittene

Englisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

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.

● **24F12408**

📅 ab Do. 08.02.24, 10:45-12:15 Uhr, 13x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 4, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Anke Klotz
 € 75,40 € / 26 Ustd.

Englisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

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

● **24F40611**

📅 ab Di. 23.01.24, 10:45-12:15 Uhr, 17x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 4, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Barbara Lohmann
 € 98,60 € / 34 Ustd.

Englisch mit Muße für Menschen ab 50 mit mittleren Kenntnissen

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

● **24F40631**

- 📅 ab Mo. 05.02.24, 14:30-16:00 Uhr, 15x
- 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 4, Ostenthellweg 23 a, Soest
- 👤 Utabeate Schütz
- € 87,00 € / 30 Ustd.

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

Englisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

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

● **24F40610**

- 📅 ab Di. 23.01.24, 09:00-10:30 Uhr, 17x
- 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 4, Ostenthellweg 23 a, Soest
- 👤 Barbara Lohmann
- € 98,60 € / 34 Ustd.

Conversation: An Evening Class

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.

Sie können an diesem Kurs individuell sowohl vor Ort als auch online teilnehmen.

● **24F12409**

- 📅 ab Do. 25.01.24, 20:00-21:30 Uhr, 15x
- 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Thilo Nagel
- € 87,00 € / 30 Ustd.

English for the job

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.

● **24F40618**

- 📅 ab Di. 06.02.24, 19:15-20:45 Uhr, 10x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 257, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Bonnie Protheroe
- € 100,00 € / 20 Ustd.

English for Travel in the USA

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!

● **24F40619**

- 📅 ab Di. 06.02.24, 17:30-19:00 Uhr, 10x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 257, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Bonnie Protheroe
- € 100,00 € / 20 Ustd.



B2 - Mittelstufe**Conversation**

Die Erweiterung der Dialogfähigkeit steht in diesem Kurs im Vordergrund.

Mit Hilfe unterschiedlicher Texte werden verschiedene Themen erarbeitet und besprochen. Grammatische Fragen werden im Kontext er- und bearbeitet.

● **24F40636**

📅 ab Di. 06.02.24, 18:00-19:30 Uhr, 15x

📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Utebeate Schütz

€ 87,00 € / 30 Ustd.

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

Conversation: Early Birds

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

● **24F12407**

📅 ab Do. 01.02.24, 09:30-11:00 Uhr, 12x

📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Bonnie Protheroe

€ 84,00 € / 24 Ustd.

Advanced English Conversation Workshop

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

● **24F40617**

📅 ab Sa. 10.02.24, 10:30-12:00 Uhr, 4x

📍 VHS-Seminargebäude, Raum 3, Ostenthellweg 23 a, Soest

👤 Bonnie Protheroe

€ 44,00 € / 8 Ustd.

Französisch**A1 - Anfänger/-innen****Französisch A1.2**

Sie haben bereits geringe Vorkenntnisse der französischen Sprache und möchten diese für die Reise oder den Beruf vertiefen?

Dann können Sie in diesem Kurs in entspannter Atmosphäre Ihre Französischkenntnisse erweitern.

● **24F40802**

📅 ab Mo. 22.01.24, 18:15-19:45 Uhr, 17x

📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 256, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Corinna Zeschky

€ 126,00 € / 34 Ustd.

A2 - Auffrischung**Französisch A2.1**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen der französischen Sprache und an Wiedereinsteigende, die vor langer Zeit Französisch gelernt haben.

● **24F40800**

📅 ab Mo. 22.01.24, 20:00-21:30 Uhr, 17x

📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 256, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Corinna Zeschky

€ 170,00 € / 34 Ustd.

Französisch - online

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Sprache und Wiedereinsteigende, die von zuhause aus oder von unterwegs ihre Französischkenntnisse erweitern und vertiefen möchten.

- **24F40801**

📅 ab Do. 25.01.24, 17:30-19:00 Uhr, 15x

📍 Zoom

👩 Corinna Zeschky

€ 105,00 € / 30 Ustd.

Französisch für Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen - Kurs I

Bonjour et bienvenue!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen, die Alltägliches aus verschiedenen Lebensbereichen erlernen, üben und ggf. erweitern möchten. Das Lernen wird durch kreative Methoden, abwechslungsreiches Material und eine entspannte Atmosphäre unterstützt.

- **24F40803**

📅 ab Do. 25.01.24, 09:00-10:30 Uhr, 17x

📍 VHS-Seminargebäude, Raum 3, Ostenthellweg 23 a, Soest

👩 Marianne Bühner-Mars

€ 98,60 € / 34 Ustd.



Französisch für Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen - Kurs II

- **24F40804**

📅 ab Do. 25.01.24, 10:45-12:15 Uhr, 17x

📍 VHS-Seminargebäude, Raum 3, Ostenthellweg 23 a, Soest

👩 Marianne Bühner-Mars

€ 98,60 € / 34 Ustd.

B1 - Fortgeschrittene

Französisch B1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Wir beschäftigen uns mit aktuellen Themen, lesen eine Lektüre und vertiefen die französische Grammatik. Dieser Kurs wird digital unterstützt.

- **24F40805**

📅 ab Do. 25.01.24, 19:45-21:15 Uhr, 15x

📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 256, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest

👩 Corinna Zeschky

€ 105,00 € / 30 Ustd.

Italienisch

A1 - Anfänger/-innen

Italienisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der italienischen Sprache. Sie erlernen die Grundlagen der Sprache in Kürze, um sich schnell verständigen zu können.

- **24F40902**

📅 ab Di. 23.01.24, 19:45-21:15 Uhr, 15x

📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest

👩 Manuela Giuseppa Schwolke

€ 105,00 € / 30 Ustd.

Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

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.

● 24F40904

📅 ab Mi. 24.01.24, 10:15-11:45 Uhr, 15x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Manuela Giuseppa Schwolle
 € 87,00 € / 30 Ustd.

Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

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.

● 24F40905

📅 ab Mi. 24.01.24, 17:30-19:00 Uhr, 15x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Manuela Giuseppa Schwolle
 € 87,00 € / 30 Ustd.

Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

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? Benvenuto!

● 24F40912

📅 ab Fr. 26.01.24, 09:00-10:30 Uhr, 15x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Manuela Giuseppa Schwolle
 € 87,00 € / 30 Ustd.

Italienisch für Anfänger/-innen mit ersten Vorkenntnissen

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.

Der Quereinstieg in diesen bereits bestehenden Kurs ist - soweit Plätze frei sind - möglich.

● 24F40900

📅 ab Mo. 22.01.24, 18:00-19:30 Uhr, 15x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Patricia Oppermann
 € 87,00 € / 30 Ustd.

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

Italienisch für Anfänger/-innen mit ersten Vorkenntnissen

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.

Der Quereinstieg in diesen bereits bestehenden Kurs ist - soweit Plätze frei sind - möglich.

● 24F40901

📅 ab Do. 25.01.24, 19:30-21:00 Uhr, 15x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Patricia Oppermann
 € 87,00 € / 30 Ustd.

Italienisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie können sich bereits auf Italienisch verständigen, möchten aber flüssiger sprechen und die erworbenen Kenntnisse festigen und erweitern? Dieser Kurs lädt Sie zum Mitmachen ein!

Approfondire le proprie capacita.
Benvenuti!

● 24F40907

📅 ab Fr. 26.01.24, 10:45-12:15 Uhr, 15x
📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Manuela Giuseppa Schwolke
€ 105,00 € / 30 Ustd.

A2 - Auffrischung

Italienisch für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen Italiano per coristi con buona conoscenza linguistica

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.

● 24F40908

📅 ab Di. 23.01.24, 18:00-19:30 Uhr, 15x
📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
👤 Manuela Giuseppa Schwolke
€ 150,00 € / 30 Ustd.

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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.

Der Quereinstieg in diesen bereits bestehenden Kurs ist - soweit Plätze frei sind -

möglich.

● 24F40906

📅 ab Do. 25.01.24, 18:00-19:30 Uhr, 15x
📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
👤 Patricia Oppermann
€ 105,00 € / 30 Ustd.

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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!

● 24F40909

📅 ab Mo. 22.01.24, 19:30-21:00 Uhr, 15x
📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
👤 Manuela Giuseppa Schwolke
€ 105,00 € / 30 Ustd.

B1 - Fortgeschrittene

Italienisch für Fortgeschrittene

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.

Der Quereinstieg in diesen bereits bestehenden Kurs ist - soweit Plätze frei sind - möglich.

● 24F12410

📅 ab Mo. 22.01.24, 19:30-21:00 Uhr, 15x
📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 245, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
👤 Patricia Oppermann
€ 105,00 € / 30 Ustd.

Dialoghiamo e giochiamo in italiano (Conversazione)

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!

- **24F40910**

📅 ab Fr. 26.01.24, 15:30-17:00 Uhr, 15x
📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
👩 Manuela Giuseppa Schwolke
€ 105,00 € / 30 Ustd.

Niederländisch

A1 - Anfänger/-innen

Niederländisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten beim niederländischen Nachbarn studieren und verfügen über keine Niederländischkenntnisse? Oder Sie möchten sich bei Ihren Reisen dorthin auch in der Landessprache verständigen können? Dann ist dieser Niederländischkurs genau der richtige für Sie.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

- **24F41400**

📅 ab Di. 23.01.24, 18:15-19:45 Uhr, 13x
📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 256, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
👩 Maria De Schepper
€ 130,00 € / 26 Ustd.



A2 - Auffrischung

Niederländisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

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.

- **24F41401**

📅 ab Di. 23.01.24, 20:00-21:30 Uhr, 13x
📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 256, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
👩 Maria De Schepper
€ 91,00 € / 26 Ustd.

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

Spanisch

A1 - Anfänger/-innen

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1.2

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 anzuwen-

den und Redewendungen zu erlernen, vertiefen und zu erweitern.

- **24F42201**
- 📅 ab Mo. 29.01.24, 18:15-19:45 Uhr, 15x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 246, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Martín Guillermo Gallardo-Pérez
- € 105,00 € / 30 Ustd.



Spanisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der spanischen Sprache. Sie werden die Grundlagen der Sprache in angenehmer Atmosphäre erlernen.

- **24F42203**
- 📅 ab Di. 23.01.24, 18:00-19:30 Uhr, 15x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 246, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Martín Guillermo Gallardo-Pérez
- € 105,00 € / 30 Ustd.

Spanisch für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen der spanischen Sprache. Sie werden die Grundlagen der Sprache in angenehmer Atmosphäre aufbauend erlernen.

- **24F42205**
- 📅 ab Do. 01.02.24, 20:00-21:30 Uhr, 15x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 246, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Martín Guillermo Gallardo-Pérez
- € 87,00 € / 30 Ustd.

A2 - Auffrischung

Spanisch mit Musik

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!

- **24F42200**
- 📅 ab Sa. 10.02.24, 10:00-11:30 Uhr, 5x
- 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Martín Guillermo Gallardo-Pérez
- € 55,00 € / 10 Ustd.

Spanisch mit Muße für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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.

- **24F42202**
- 📅 ab Mo. 22.01.24, 09:30-11:00 Uhr, 15x
- 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Martín Guillermo Gallardo-Pérez
- € 150,00 € / 30 Ustd.

B1 - Fortgeschrittene

Spanisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs lädt Teilnehmende mit soliden Vorkenntnissen zu einer bunten Reise durch die Sprache und Kultur Lateinamerikas und Spaniens ein.

- **24F42204**
- 📅 ab Do. 01.02.24, 18:15-19:45 Uhr, 15x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 246, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Martín Guillermo Gallardo-Pérez
- € 87,00 € / 30 Ustd.

DIGITALTAG 2024111

Technische Medienkompetenz112

Arbeitstechniken114

Fotografie115

Kommunikation119

Kinder/Jugendkursangebote121

Kindertagespflege121



Neue Medien, Beruf

Kommunikation & berufliche Kompetenzen

Medienkompetenzen / Fotografie analog und digital

Grundlagenkurse / Digital im Beruf

Referatsleitung:

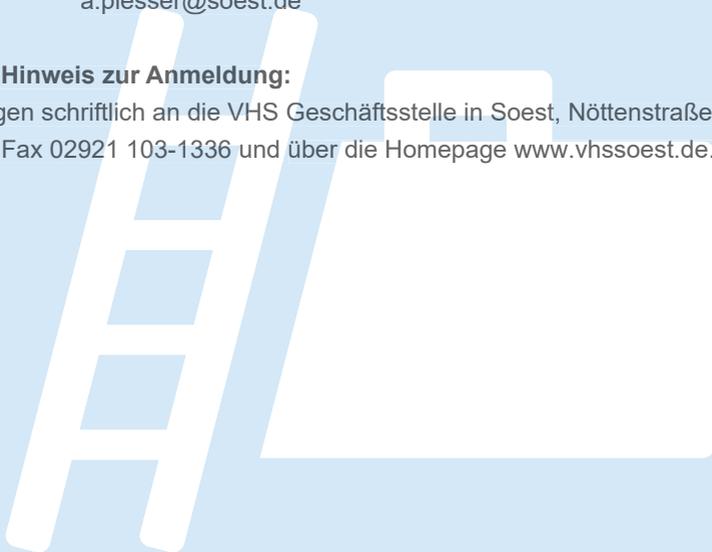
Anja Plesser

Telefon: 02921 103-1300

E-Mail: a.plesser@soest.de

Wichtiger Hinweis zur Anmeldung:

Anmeldungen schriftlich an die VHS Geschäftsstelle in Soest, Nöttenstraße 29, 59494 Soest, per Fax 02921 103-1336 und über die Homepage www.vhsssoest.de.



DIGITALTAG 2024

Online-Bezahlmethoden

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

● **24F10416**

📅 Fr. 07.06.24, 09:00-11:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Björn Dornemann

€ 12,00 € / 3 Ustd.

**Sicherer und leichter Dokumentenversand - für Smartphones und Computer**

Im beruflichen wie im privaten Alltag müssen zunehmend mehr sensible Dokumente wie Rechnungen, Kontoauszüge, Angebote oder gar Verträge digital verschickt und empfangen werden.

Der Onlineversand ist zwar einfach, aber in den meisten Fällen nicht sicher und datenschutzkonform. In dieser Schulung gibt der Dozent eine Übersicht und stellt zwei Tools für den sicheren und datenschutzkonformen Dokumentenversand im Digitalformat näher vor.

● **24F51014**

📅 Fr. 07.06.24, 11:45-13:45 Uhr

📍 Zoom

👤 Björn Dornemann

€ 12,00 € / 3 Ustd.

Quick, Draw! KI lernen mit Google

Nehmt an einem spannenden KI-Workshop teil, bei dem ihr die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz erkunden und praktische Erfahrungen mit Google Quick Draw sammeln könnt.

Künstliche Intelligenz revolutioniert bereits seit geraumer Zeit verschiedene Bereiche des alltäglichen Lebens und dieser Workshop soll euch eine Einführung in ihre Grundlagen und Anwendungen geben. Während des Workshops werden wir uns speziell auf Google Quick Draw konzentrieren, ein von Google entwickeltes KI-gestütztes Spiel. Quick Draw verwendet maschinelle Lernalgorithmen, um handgezeichnete Skizzen in Echtzeit zu erkennen und zu klassifizieren. Es ist eine fesselnde und interaktive Art und Weise, die Leistungsfähigkeit der KI bei der Bilderkennung zu verstehen.

Während des Workshops werdet ihr die Möglichkeit bekommen, das erlernte Wissen in die Praxis zu übertragen und auch selbst erfahren, wie ein KI-Tool funktioniert. Hierzu werden wir in einem kleinen Wettbewerb selbst einfache Zeichnungen erstellen und diese erraten lassen.

Für die Teilnahme an diesem Workshop sind keine Vorkenntnisse in KI oder Programmierung erforderlich. Was ihr mitbringen solltet sind Neugierde und Spaß - seid dabei, wenn wir mit Google Quick Draw in die faszinierende Welt der KI eintauchen!

● **24F51015**

📅 ab Fr 07.06.24, 10:00-12:15 Uhr

📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest

€ gebührenfrei / 3 Ustd.

VR in der Ausbildung - Fachkräftemangel durch VR-Trainings entgegenwirken

In diesem Workshop erfahren Sie, wie durch die Nutzung von Virtual Reality (VR)-Tech-

nologie Auszubildende ihren Lernprozess verbessern können. VR ist eine computergenerierte Umgebung, die reale oder imaginäre Umgebungen simuliert und es den Benutzenden ermöglicht, mit diesen Umgebungen zu interagieren und sie zu erkunden. Durch realistische Simulationen und interaktive Szenarien bietet VR eine immersive und fesselnde Lernerfahrung.

In dieser Veranstaltung lernen Sie, was VR eigentlich ist, wie sie funktioniert und welche Chancen und Risiken mit ihrem Einsatz in der Ausbildung verbunden sind. Darüber hinaus wird der Einsatz von VR in der Ausbildung anhand eines konkreten Lernbeispiels mit VR-Brillen verdeutlicht. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann tauchen Sie ein mit uns in die berufsbezogene Virtual Reality-Welt!

● **24F51016**

📅 ab Fr 07.06.24, 13:45-16:00 Uhr
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Isabell Otto
 € gebührenfrei



Technische Medienkompetenz

Microsoft Office

Excel - Grundkurs

Das Erlernen eines Tabellenkalkulationsprogramms kommt dem ursprünglichen Sinn des Computers am nächsten - der Datenverarbeitung.

Sie erlernen mit Hilfe des Programms Excel, große Mengen an Zahlen und Daten in einer

an Ihre Bedürfnisse angepassten Struktur zu erfassen.

Die Daten können Sie dann nach Ihren eigenen Notwendigkeiten automatisch verarbeiten lassen. Damit werden zahllose, stupide, sich immer wiederholende Kalkulationsvorgänge vom Programm erledigt.

Viel langweilige Arbeit und Zeit können gespart werden.

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

Wählen Sie den für Sie am besten geeigneten Termin:

● **24F50020**

📅 ab 23.01.24, 18:00-20:30 Uhr, 13x
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Thomas Bäsecke
 € 136,50 € / 39 Ustd.

Excel für Fortgeschrittene

Sie besitzen bereits Kenntnisse in Microsoft Excel und sind im Umgang mit Computer und Dateien sicher. Relative und absolute Zellbezüge sind Ihnen genauso bekannt wie einfache Funktionen. Sie wollen nun diese Kenntnisse erweitern und vertiefen?

Geplante Inhalte dieses Kurses sind:

- Wiederholen der wichtigsten Excel-Funktionen
- Rechenfunktionen und Rechnen mit der Zeit
- mehrseitige Auswahl (WENN) und logische Funktion (UND/ODER)
- Verknüpfung mehrerer Arbeitsblätter oder -mappen
- Erstellen einfacher Makros für sich wiederholende Arbeiten
- Zellschutz, bedingte Formatierung und Gültigkeitsprüfung
- Probleme beim Ausdruck komplexer Arbeitsmappen

Bei Bedarf kann auf die Datenfunktionen von Microsoft Excel oder auf vertiefende Matrixfunktionen (SVerweis/WVerweis) bzw. andere mathematische, logische oder finanzmathematische Funktionen eingegangen werden. Des Weiteren werden der Einsatz von Text-, Datums- und Zeitfunktionen

sowie einfache statistische und finanzmathematische Techniken erläutert.

● **24F50021**

📅 ab 19.03.24, 18:00-20:30 Uhr, 7x
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Thomas Bäsecke
 € 73,50 € / 21 Ustd.

Excel Grundkurs kompakt (Osterferien)

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 Ihnen auch gezeigt, wie diese Daten anschaulich in Diagrammen, Tabellen und Übersichten dargestellt werden.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

● **24F50022**

📅 Mo. 25.03.24, 18:45-21:15 Uhr
 Di. 26.03.24, 18:45-21:15 Uhr
 Mi. 27.03.24, 18:45-21:15 Uhr
 Do. 28.03.24, 18:45-21:15 Uhr
 Di. 02.04.24, 18:45-21:15 Uhr
 Mi. 03.04.24, 18:45-21:15 Uhr
 Do. 04.04.24, 18:45-21:15 Uhr
 Fr. 05.04.24, 18:45-21:15 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Thomas Bäsecke
 € 84,00 € / 24 Ustd.

Excel - Grundkurs

Das Erlernen eines Tabellenkalkulationsprogramms kommt dem ursprünglichen Sinn des Computers am nächsten - der Datenverarbeitung.

Sie erlernen mit Hilfe des Programms Excel,

große Mengen an Zahlen und Daten in einer an Ihre Bedürfnisse angepassten Struktur zu erfassen.

Die Daten können Sie dann nach Ihren eigenen Notwendigkeiten automatisch verarbeiten lassen. Damit werden zahllose, stupide, sich immer wiederholende Kalkulationsvorgänge vom Programm erledigt.

Viel langweilige Arbeit und Zeit können gespart werden.

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

Wählen Sie den für Sie am besten geeigneten Termin:

● **24F50024**

📅 ab 30.04.24, 18:00-20:30 Uhr, 13x
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Thomas Bäsecke
 € 136,50 € / 39 Ustd.



Word, Excel und Outlook: Grundlagen (Bildungsurlaub)

In diesem dreitägigen Seminar für Anfänger/-innen lernen Sie von Grund auf die wichtigsten Funktionen zum Umgang mit den Programmen Word, Excel und Outlook kennen, wie diese im Berufsalltag benötigt werden. Sie können anschließend einfache Routinearbeiten beim Einsatz der Software selbständig erledigen.

Teilnahmevoraussetzungen: Digitale Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer und dem Internet. Diese Bildungsveranstaltung ist nach 1 Abs. 1 und 2 nach 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Sie kann daher im Rahmen von Bildungsurlaub gebucht werden.

Bitte beachten Sie, dass die Kurstage am Dienstag, Donnerstag und Freitag stattfinden, am Mittwoch findet kein Unterricht statt.

● **24F50174**

- 📅 Di. 20.02.24, 09:30-16:30 Uhr
- Do. 22.02.24, 09:30-16:30 Uhr
- Fr. 23.02.24, 09:30-16:30 Uhr
- 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Reiner Schmidt
- € 171,20 € / 24 Ustd.

Word, Excel und Outlook: Grundlagen (Bildungsurlaub)

In diesem dreitägigen Seminar für Anfänger/-innen lernen Sie von Grund auf die wichtigsten Funktionen zum Umgang mit den Programmen Word, Excel und Outlook kennen, wie diese im Berufsalltag benötigt werden. Sie können anschließend einfache Routinearbeiten beim Einsatz der Software selbstständig 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.

● **24F50175**

- 📅 Di. 21.05.24, 09:30-16:30 Uhr
- Mi. 22.05.24, 09:30-16:30 Uhr
- Do. 23.05.24, 09:30-16:30 Uhr
- 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Reiner Schmidt
- € 171,20 € / 24 Ustd.

Windows 10: richtig einrichten

Windows 11: Was ist neu?

Sie erhalten im Umgang mit Windows grundlegende Informationen z.B. über Benutzerkonten,

Apps, Sicherheit, System, Ordner und Dateien, Datensicherung, allgemeine Updates, Voraussetzungen für ein kostenloses Update nach Windows 11. Sie lernen Ihr eigenes Gerät besser kennen und können sie mit Updates auf den neusten Stand bringen.

Bringen Sie bitte Ihr eigenes Windows 10 oder Windows 11-Gerät (inklusive Ladege-

rät) mit.

● **24F50176**

- 📅 Fr. 24.05.24, 15:15-17:30 Uhr
- Fr. 31.05.24, 15:15-17:30 Uhr
- Fr. 07.06.24, 15:15-17:30 Uhr
- 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Reiner Schmidt
- € 49,90 € / 9 Ustd.

Arbeitstechniken

Schreibwerkstatt für Autor/-innen & Neuautor/-innen

In diesem Kurs lernen Sie das Handwerk des Geschichtenschreibens mithilfe von kreativen Anreizen und jeder Menge neuem Schreibwissen. Vom Genre über das Plotten bis zum ausgefeilten Charakter gibt es allherhand zu entdecken. Dabei sind Neuautor/-innen sowie Autor/-innen gleichermaßen willkommen, da hier durch ein selbstgewähltes Schreibprojekt das individuelle Schreiben im Vordergrund steht.

● **24F50908**

- 📅 ab Di. 27.02.24, 18:00-19:30 Uhr, 12x
- 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Sandra Effert
- € 144,00 € / 24 Ustd.



Apple iPhone iPad iWatch - für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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 neusten Stand.

Informieren Sie sich über Sicherheit und Datenschutz im Netz.

Bitte mitbringen: Ihre Apple-ID, aufgeladenes iPad oder iPhone, Ladekabel und Ladegerät.

● **24F50173**

📅 ab Fr. 24.05.24, 18:00-21:15 Uhr, 3x

📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Reiner Schmidt

€ 64,90 € / 12 Ustd.

Fotografie

Photoshop Elements 12 Workshop

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 Retuscharbeiten bis hin zur Fotomontage benötigt werden, kennen.

Nach diesem Training können Sie das Programm effektiv für Ihre Zwecke nutzen.

● **24F50037**

📅 So. 26.05.24, 10:00-17:00 Uhr

📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Bianca Westphal

€ 40,00 € / 8 Ustd.

Natur- und Makrofotografie Maxipark Hamm

Der zur Landesgartenschau 1984 angelegte Park auf dem Gelände der Zeche Maximilian ist Anziehungspunkt für viele Menschen aus der Umgebung. Highlight ist natürlich der Glaselefant mit dem gläsernen Aufzug. Außerdem befindet sich hier das größte Schmetterlingshaus NRWs, das Schwerpunkt unserer Exkursion sein wird. Daneben bieten sich natürlich auch die vielen tausend Blüten der Parkanlage an, um sich mit der Natur, Nah- und Makrofotografie zu beschäftigen.

Wie immer geht es am Einführungsabend um die Theorie, der dann am Samstag die

Praxis folgt. In der Nachbesprechung beim 3. Termin stellt jede/-r Teilnehmende seine besten Aufnahmen vor. Bitte beachten: Für diesen Kurs ist eine Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten von Zeit und Blende sowie nach Möglichkeit ein stabiles Stativ notwendig. Grundlegende Kenntnisse zur Aufnahmetechnik sollten vorhanden sein. Da wir uns mit der Makrofotografie beschäftigen, sollten vorher entsprechende Hilfsmittel besorgt werden. Ein 1:1 Makro ist nicht unbedingt Voraussetzung, es kann auch mit der MakroEinstellung von Zoom-Objektiven gearbeitet werden. Weitere kostengünstige Hilfsmittel sind Nahlinsen oder Zwischenringe; das Stativ sollte bodennah einstellbar sein. Eine Makroschiene wird empfohlen, ebenso Hilfsmittel, um Blüten zu fixieren.

Da die Parkanlage sehr weitläufig ist, können Gehbehinderte nur mit entsprechenden Hilfsmitteln teilnehmen. Es entstehen Fahrt- und Eintrittskosten, die direkt am Tag der Exkursion berechnet werden.

● **24F50040**

📅 Mi. 12.06.24, 19:00-21:30 Uhr

Sa. 15.06.24, 10:00-16:00 Uhr

Mi. 19.06.24, 19:00-20:30 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Roger Wimbert

€ 53,20 € / 13,3 Ustd.



Workshop: Tipps und Tricks - digitale Fotografie

Theorie und Praxis

Sie haben bereits eine Digitalkamera und möchten endlich wissen, wie Sie damit gute Fotos machen?

Nach diesem Workshop verstehen Sie, was genau die Kamera versucht, wenn man im Automatikmodus fotografiert, wie Sie korrigieren können oder Sie komplett im manuellen Modus fotografieren.

Wir beschäftigen uns konkret mit:

1. Kamera / Objektiven
2. Kameraeinstellungen

Begriffserklärungen und Zusammenspiel zwischen

- ISO, Verschlusszeit, Blende, Belichtungsmessung u.v.m.
- Weißabgleich (Umgang mit natürlichem und künstlichem Licht)
- situationsbedingten Kamera- und Blitzeinstellungen
- Spiel mit Licht und Schatten
- Tricks zum Verbessern der natürlichen Lichtbedingungen

Nach der theoretischen Einführung wird das Erlernete 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)

Wählen Sie den für Sie am besten geeigneten Termin:

● 24F50041

📅 ab Do 06.06.24, 10:30-17:00 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Bianca Westphal
 € 40,00 €

Workshop: Tipps und Tricks - digitale Fotografie

Theorie und Praxis

Sie haben bereits eine Digitalkamera und möchten endlich wissen, wie Sie damit gute

Fotos machen?

Nach diesem Workshop verstehen Sie, was genau die Kamera versucht, wenn man im Automatikmodus fotografiert, wie Sie korrigieren können oder Sie komplett im manuellen Modus fotografieren.

Wir beschäftigen uns konkret mit:

1. Kamera / Objektiven
2. Kameraeinstellungen

Begriffserklärungen und Zusammenspiel zwischen

- ISO, Verschlusszeit, Blende, Belichtungsmessung u.v.m.
- Weißabgleich (Umgang mit natürlichem und künstlichem Licht)
- situationsbedingten Kamera- und Blitzeinstellungen
- Spiel mit Licht und Schatten
- Tricks zum Verbessern der natürlichen Lichtbedingungen

Nach der theoretischen Einführung wird das Erlernete 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)

Wählen Sie den für Sie am besten geeigneten Termin:

● 24F50042

📅 So. 03.03.24, 10:30-17:00 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Bianca Westphal
 € 40,00 € / 8 Ustd.

Workshop: Tipps und Tricks - digitale Fotografie

Theorie und Praxis

Sie haben bereits eine Digitalkamera und möchten endlich wissen, wie Sie damit gute Fotos machen?

Nach dem Workshop sollten Sie verstehen, was genau die Kamera versucht, wenn man im Automatikmodus fotografiert, wie man alles korrigieren kann und sogar komplett im manuellen Modus fotografiert.

Es werden folgende Themen erklärt:

1. Kamera / Objektive
2. Kameraeinstellungen

Sie erfahren, wie man durch manuelle Einstellungen an Ihrer Kamera bessere Fotos erzielt.

Begriffserklärungen und Zusammenspiel zwischen

- ISO, Verschlusszeit, Blende, Belichtungsmessung u.v.m.
- Weißabgleich (Umgang mit natürlichem und künstlichem Licht)
- Situationsbedingte Kamera- und 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)

● **24F50043**

📅 So. 04.02.24, 10:30-17:00 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Bianca Westphal
 € 40,00 € / 8 Ustd.

Workshop: Nachtfotografie

"Stimmungsvolle Bilder der nächtlichen Kulisse der Altstadt Soest."

Der Kurs richtet sich an alle Hobbyfotograf/-innen, die sich schon immer gefragt haben, wie man die Nacht fotografisch einfängt.

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 und fotografieren entsprechende Motive. Wir beginnen 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

● **24F50044**

📅 Sa. 20.04.24, 19:00-23:30 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Bianca Westphal
 € 33,00 € / 6 Ustd.

Produktfotografie im Close Up

In diesem mehrteiligen Fotokurs dreht sich alles um die Fotografie des Kleinen, oder vielleicht auch nicht so Kleinen. Am ersten Abend werden die theoretischen Grundlagen der Objekt- und Produktfotografie erarbeitet. Die Teilnehmenden dürfen auch bereits ein Objekt mitbringen, um erste Erfahrungen zu sammeln.

Der zweite Abend steht im Zeichen der Ideenentwicklung: Wie kann mein Objekt so in Szene gesetzt werden, dass ein ansprechendes Bild entsteht. Diese Ideen sollen dann zu Hause oder vor Ort umgesetzt werden. Am dritten Abend werden die ersten Ergebnisse gesichtet und Möglichkeiten zur Bildbearbeitung besprochen. Der letzte Abend steht im Zeichen der Präsentation der Ergebnisse.

Für diesen Kurs sollte eine Kamera mit einem Objektiv verwendet werden, das einen Abbildungsmaßstab von etwa 1:4 bietet. Es kommt natürlich auf das gewählte Objekt an. Außerdem ist ein stabiles Stativ unbedingte Voraussetzung, um reproduzierbare Ergebnisse zu bekommen.

● **24F50045**

📅 Mi. 10.04.24, 19:00-22:00 Uhr
 Mi. 17.04.24, 19:00-22:00 Uhr
 Mi. 24.04.24, 19:00-22:00 Uhr
 Mi. 08.05.24, 19:00-22:00 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Roger Wimbert
 € 56,00 € / 16 Ustd.

Lost-Place im Landschaftspark Duisburg

Der Landschaftspark Duisburg ist ein Objekt im Wandel der Zeit. Das ehemalige Hüttenwerk wurde stillgelegt, aber nur teilweise abgebaut. Es bleibt so der Zeit überlassen, das Gelände zurückzuerobern. Weite Teile sind der Öffentlichkeit frei zugänglich, so dass sich gerade für Fotograf/-innen eine riesige Fülle von Motiven ergeben. So früh im Jahr sind die Objekte noch nicht durch die grüne Natur verdeckt, sondern können problemlos in Szene gesetzt werden. In den Abendstunden erleuchten die Strukturen in der Lichtinstallation von Jonathan Park.

Nach einer Vorbesprechung fahren wir zum Landschaftspark, um das Gelände zu erkunden. Wir nutzen die verschiedenen Lichtstimmungen (Tageslicht, Sonnenuntergang, Lichtinstallation) für die Darstellung der Konstruktionen in unterschiedlichen Weisen.

Sollte die Lichtinstallation, z.B. aufgrund von Energiesparmaßnahmen, nicht in Betrieb sein, so werden wir bei Anbruch der Dunkelheit in den Innenhof wechseln und dort Nachtaufnahmen machen.

Für die Exkursion ist wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk notwendig. Bitte an Verpflegung denken - manchmal, aber nicht verlässlich, sind einige Imbissstände geöffnet.

Die Grundlagen zur Nachtfotografie sind Thema des Theorieteils. Voraussetzung ist eine Kamera, die die manuelle Einstellung von Zeit und Blende ermöglicht. Sie sollte sich auf Belichtungszeiten von mind. 30s einstellen lassen und/oder eine B-Einstellung besitzen. An Objektiven kann von Weitwinkel bis Tele alles verwendet werden. Ein Fernauslöser ist von Vorteil. Außerdem wird ein stabiles Stativ benötigt. Grundlegende Kenntnisse zur Kamertechnik werden vorausgesetzt. Natürlich wird Hilfestellung, gerade in Bezug auf Langzeitbelichtung in der Nachtfotografie, gegeben.

Der letzte Abend dient der Präsentation und Nachbesprechung der von Ihnen gemachten Bilder.

● 24F50046

📅 Sa. 02.03.24, 11:00-13:00 Uhr

Sa. 02.03.24, 15:00-22:30 Uhr

Mi. 06.03.24, 19:00-20:30 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Roger Wimbert

€ 53,20 € / 13 Ustd.



Digitaler Videoschnitt

Dieser Kurs richtet sich an alle, die lernen möchten, wie man Videos professionell schneidet und bearbeitet. Es ist zweitrangig, ob diese Videos mit dem Smartphone, einem Fotoapparat oder einer Videokamera aufgenommen worden sind. In diesem Kurs werden Sie die Grundlagen des digitalen Videoschnitts erlernen und erfahren, wie Sie Edius oder ähnliche Schnittprogramme nutzen können, um Ihre Videos zu schneiden, zu optimieren und mit Effekten und Musik zu versehen. Sie werden auch erfahren, wie Sie Farbkorrekturen und Audioverbesserungen vornehmen können, um eine höhere Qualität Ihrer Videos zu erreichen. Mit praktischen Übungen können Sie das Gelernte direkt anwenden.

Inhalte: Schnitt und Montage - Einführung in die Bedienung des digitalen Schnittprogramms Edius - eine Sequenz anlegen - Importieren und Schneiden von Videomaterial - Praxisübung Videoschnitt: schneiden von Videomaterial, Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik - Audiomaterial bearbeiten und mischen - Effekte anwenden: Farbkorrektur, Bildmasken, Greenscreen mit Keyframes Fotos, Titel und Logos animieren - Exportieren des fertigen Videos.

Bitte einen USB Stick oder eine Speicher-

karte mitbringen.

● **24F5011016**

📅 Do. 07.03.24, 18:00-19:30 Uhr

Do. 14.03.24, 18:00-19:30 Uhr

📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal

👤 Alfred Ruschkowski

€ 14,00 € / 4 Ustd.

Foto-Walk: Altstadtbummel durch Soest

Foto-Rundgang durch Soest

Während eines Fotospaziergangs am 04.05. lernen Sie, in der Praxis mit Ihrer Kamera umzugehen. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Stadthalle Soest, von hier aus geht es gemeinsam auf den Fotospaziergang durch den Rosengarten Richtung Altstadt. Der Schwerpunkt liegt im Bereich der Bildgestaltung. Die Altstadt mit ihren Gassen, Winkeln und Häusern liefert die Motive, um mit Blende und Verschlusszeit in der Praxis zu üben. Fokussieren, Freistellen und Langzeitbelichten sind weitere Themen.

Dieser Kurs richtet sich an Hobbyfotograf/-innen mit einer Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera. Sofern möglich, bringen Sie bitte neben der Kamera Weitwinkel- und leichtes Teleobjektiv (oder Zoom) mit und, wenn vorhanden, auch ein Stativ. Zum zweiten Termin am 06.05. in Haus Biele in Lippetal denken Sie bitte daran, für die Nachbesprechung die Fotos als JPG-Datei auf einem Stick mitzubringen.



● **24F5011116**

📅 Sa. 04.05.24, 14:00-17:00 Uhr

Mo. 06.05.24, 18:00-19:30 Uhr

📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal

👤 Andreas Wörmann

€ 21,00 € / 6 Ustd.

Kommunikation

NLP - Basic, DVNLP

Bildungsurlaub

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 Trainer-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 und findet außerdem in Kooperation mit der VHS Arnberg/ Sundern statt.

● **24F50914**

📅 Mo. 15.04.24, 09:00-17:15 Uhr
 Di. 16.04.24, 09:00-17:15 Uhr
 Mi. 17.04.24, 09:00-17:15 Uhr
 Do. 18.04.24, 09:00-17:15 Uhr
 Fr. 19.04.24, 09:00-17:15 Uhr

📍 Peter-Prinz-Bildungshaus, Ehmsenstr. 7, Arnberg

👤 Judith Nachtwey

€ 495,00 € / 50 Ustd.

NLP-Basic (online)

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 gestalten.

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.

Inhalte: 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 Trainer-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 IN und DVNLP anerkannt werden.

● **24F50913**

📅 ab Mo. 08.01.24, 17:00-21:00 Uhr, 10x

📍 Zoom

👤 Martina Tönnishoff

€ 495,00 € / 50 Ustd.

NLP-Basic (Abendkurs online)

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 gestalten.

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.

Inhalte: 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 Trainer-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 IN und DVNLP anerkannt

werden.

● **24F50915**

📅 ab Mi. 10.04.24, 17:00-21:00 Uhr, 10x
 📍 Zoom
 👤 Martina Tönnishoff
 € 495,00 € / 50 Ustd.

Kinder/Jugendkursangebote

Tastschreiben kompakt 9-14 Jahre

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.

● **24F85000**

📅 Mo. 25.03.24, 17:00-18:30 Uhr
 Di. 26.03.24, 17:00-18:30 Uhr
 Mi. 27.03.24, 17:00-18:30 Uhr
 Do. 28.03.24, 17:00-18:30 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Bianca Westphal
 € 20,80 € / 8 Ustd.

Kindertagespflege

Workshop: Kinderleicht kochen - Kochideen und -basics für die Kindertagespflege

In diesem Workshop geht es um das gesunde, abwechslungsreiche Kochen, Mahlzeiten mit den Kindern gemeinsam vor- und nachzubereiten, sowie Essenssituationen mit den Bedürfnissen der eigenen Familie zu vereinbaren.

Wir gestalten einen Wochenspeiseplan und kochen diesen schnell und unkompliziert nach.

Dabei werden noch einmal wichtige Punkte

der Hygiene im Allgemeinen und besonders in der Küche erläutert und umgesetzt.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 22 Euro wird vor Ort von der Kursleitung eingesammelt. Bitte bringen Sie sich eine Schürze und Dosen für Reste mit.

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

● **24F51002**

📅 Sa. 02.03.24, 10:00-15:00 Uhr, zzgl. Lebensmittelumlage
 📍 Georgsschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Sandra Mertin
 € 43,30 € / 5,67 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

Workshop: Kinder & Familien in Krisenzeiten stabilisieren- was sie stark macht!

Alltag in der Familie bedeutet zunehmend die Herausforderungen der modernen Welt zu bewältigen. Kommen zusätzlich unvorhersehbare Situationen und Ereignisse dazu, können diese Anforderungen das System Familie und die dabei Beteiligten überwältigen. Im Seminar wird der Blick auf Ressourcen der KTP zur Stärkung der Familie geschult und ein Konzept der resilienten Haltung für Bewältigungsstrategien erarbeitet. Ebenso wird geprüft welche möglichen Unterstützungen und Hilfen einbezogen werden könnten. Immer unter dem Leitsatz: Krisen sind verpackte Chancen zur Veränderung!

Die KTP hat hierbei eine tragende Rolle für die Unterstützung und Vermittlung der Hilfen an die betreuten Kinder und deren Eltern. Mit dem Prinzip des kollegialen Gesprächs wird modellhaft eine Situation bearbeitet, um daraus Handlungsschritte für die Praxis der Tagespflege ableiten zu können.

● **24F51003**

📅 Sa. 08.06.24, 10:00-15:00 Uhr

📍 VHS-Seminargebäude, Raum 3, Ostenthellweg 23 a, Soest

👤 Manuela Wohlgethan

€ 43,30 € / 5,66 Ustd.



Digitale Trends	123
Technische Medienkompetenz	125
3D-Druck	125



Digitales Lern- und Arbeitszentrum Soest – DiLAS

Das digitale Lern- und Arbeitszentrum Soest (DiLAS) entsteht im Norden von Soest an der Werkstraße und wird 2025 eröffnet und ist ein Projekt der Stadt Soest gemeinsam mit ihrer VHS, ihrer Wirtschaftsförderung, ihrem stadtLABOR, und ihren Stadtwerken. Zentral und gut erreichbar wird hier digitales Lernen und Arbeiten und Innovation gemeinsam gelebt – mit offenen Türen für Bürgerinnen und Bürger, Vereine, Gründerinnen und Gründer, Unternehmen und Hochschulen. Unsere Vision: Indem unterschiedliche Akteurinnen und Akteure sich einbringen und zusammenwirken, entstehen neue Impulse für das gesellschaftliche Miteinander, um die Zukunft ihrer Stadt aktiv voranzubringen. Im DiLAS haben Sie die Möglichkeit, neues Wissen zu erwerben, Ihr Wissen zu teilen – und Fragen zu stellen, an deren Lösungen im DiLAS gemeinsam gearbeitet werden kann.

Wir wünschen uns, dass SIE das DiLAS aktiv mitgestalten! Sie haben Ideen, Wünsche oder Anregungen, wie dieser neue, innovative Begehungsort schon jetzt und demnächst mit Leben gefüllt werden kann? **Dann melden Sie sich gern:**



Isabell Otto – DiLAS Managerin
Tel.: 02921 103-1360
Mail: i.otto@soest.de



Anja Plessner – DiLAS Leitung
Tel.: 02921 103-1300
Mail: a.plessner@soest.de



Digitales
Lern- und
Arbeitszentrum
Soest



Administration
für Bildung, Weiterbildung
und Forschung



Ministerium für Heimat, Kommunen,
Energie und Digitalisierung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Südwestfalen

ALLES ECHT!



Digitale Trends



Die Zukunft der Gesundheitsversorgung: Künstliche Intelligenz, Ethik und die Patient-Arzt-Beziehung

Der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) in der Gesundheitsversorgung verspricht eine frühzeitige Erkennung von Krankheiten, eine effiziente Patientenversorgung und die Reduzierung von Gesundheitskosten. Gleichzeitig besteht die Gefahr, bestehende Vorurteile im Gesundheitswesen zu verstärken und Unklarheiten darüber aufkommen zu lassen, wer für die Konsequenzen von KI-Entscheidungen verantwortlich ist. Die Einführung von KI könnte außerdem die Patient-Arzt-Beziehung tiefgreifend verändern, weil KI-Systeme zunehmend an Entscheidungsprozessen beteiligt werden. Diese wirft die Frage auf, wie diese Beziehung neu definiert und gestaltet werden kann, um Herausforderungen der modernen Gesundheitsversorgung gerecht zu werden. Anhand konkreter Anwendungen und Künstlicher Intelligenz zeigt der Referent einige ethische Herausforderungen auf. Der Vortrag bietet einen umfassenden Einblick in die aktuellen Anwendungen von KI im Gesundheitswesen und beleuchtet intensiv die ethischen Dimensionen dieser Entwicklung. Wir laden Sie ein, über die Chancen und Risiken zu diskutieren, die der Einsatz von KI mit sich bringt. Einige Aspekte, die im Vortrag behandelten Themen, basieren auf einem vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kunst geförderten Projekt im Programm "Zukunftsdiskurs" namens "Mein Doktor, die KI und ich".

Experte: Dr. phil. Frank Ursin M.A., Institut für Ethik, Geschichte und Philosophie der Medizin, Medizinische Hochschule Hannover (MH)

● **24F15300**

📅 Do. 18.04.24, 19:00-20:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Dr. phil Frank Ursin

€ 10,00 € / 2 Ustd.

Sinnvoller Einsatz von KI (ChatGPT & Co.) im Unterricht

Sie möchten Ihr pädagogisches Repertoire um die aufstrebende Technologie der künstlichen Intelligenz (KI) erweitern, um Ihren Unterricht interaktiver, personalisierter und effizienter zu gestalten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige!

Behandelt werden folgende Kursinhalte:

- Grundlagen der KI
- Anwendung von KI im Bildungsbereich
- Lehrplanentwicklung mit KI
- Datenschutz und Ethik
- Praktische Anwendungen und Fallstudien
- Hands-On-Übungen, z.B. Arbeiten korrigieren mit Künstlicher Intelligenz

Unser Ziel ist es, Ihnen das Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, um KI sinnvoll in Ihren Unterricht zu integrieren und die Bildungserfahrung ihrer Schüler/-innen zu verbessern.

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, die Zukunft des Bildungswesens aktiv mitzugestalten und auf die sich verändernden Bedürfnisse der Lernenden einzugehen. Wir freuen uns darauf, Sie in dieser aufregenden Reise in die Welt der KI im Unterricht zu begleiten.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook oder Tablet mit.

Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation zwischen dem DiLAS und der VHS.

● **24F50180**

📅 ab Di. 05.03.24, 18:00-20:15 Uhr, 6x

📍 VHS, Raum D1, Nöttenstr. 29, Soest

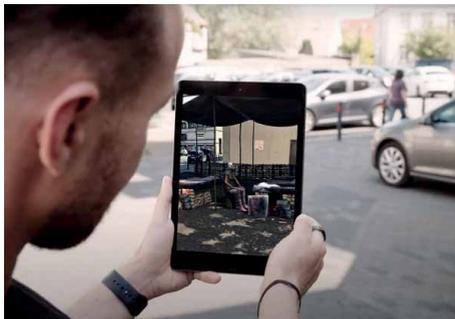
👤 Thilo Nagel

€ 37,80 € / 18 Ustd.

Soester Stadtführung digital - Geschichte erleben - mit einem besonderen Blick!

Tauchen Sie in die Geschichte von Soest ein - und zwar auf eine ganz besondere Art und Weise!

Bevor wir losgehen, lernen wir etwas Interessantes: Augmented Reality. Das ist, wenn



wir echte Dinge sehen und dazu auch virtuelle Bilder hinzufügen. Das klingt kompliziert, aber keine Sorge, es ist ganz einfach!

Und dann dürfen Sie selbst ausprobieren, wie das funktioniert: Wir besuchen zusammen das ehemalige Sälzerviertel, die virtuelle Alte Liebe, das Osthofentor und wir tauchen ein in die Zeit der Soester Fehde.

spotAR - Eine aufregende Art, Dinge zu sehen und zu lernen!

● 24F51004

📅 Sa. 13.04.24, 10:30-13:30 Uhr
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 🗺️ Viktor Waal
 € gebührenfrei / 4 Ustd.

Diese besondere Veranstaltung ist ein gemeinsames Projekt von DiLAS, der Volkshochschule und spotAR

Gemeinsam KI-Tools entdecken und kennenlernen

In diesem spannenden Kurs tauchen wir gemeinsam in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) ein und lernen, wie wir KI-Tools nutzen können, um unsere Arbeitsabläufe zu optimieren und innovative Lösungen zu entwickeln. Egal, ob Sie bereits Erfahrung mit KI haben oder Neuling in diesem Bereich sind - dieser Kurs ist für alle geeignet, die mehr über die Möglichkeiten von KI erfahren möchten. Behandelt werden folgende Kursinhalte:

- Einführung in die Künstliche Intelligenz
- Überblick über KI-Tools
- Praktische Anwendung
- Anwendungsszenarien
- Zusammenarbeit und Diskussion

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen das Vertrauen und die Fähigkeiten zu vermitteln, KI-Tools in Ihrer eigenen Arbeit oder Projekten zu nutzen. Am Ende werden Sie in der Lage sein, KI-gesteuerte Lösungen zu erkennen und anzuwenden, um innovative und effiziente Ergebnisse zu erzielen.

Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre Kreativität zu entfalten und die Möglichkeiten der KI zu erforschen. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam diese aufregende Reise in die Welt der Künstlichen Intelligenz zu unternehmen!

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook oder Tablet mit.

Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation zwischen dem DiLAS und der VHS.

● 24F50181

📅 ab Di. 07.05.24, 18:00-20:15 Uhr, 6x
 📍 VHS, Raum D1, Nöttenstr. 29, Soest
 🗺️ Thilo Nagel
 € 37,80 € / 18 Ustd.

Technische Medienkompetenz

Sicher im Umgang mit Online-Tools (Zoom & Co.) im Unterricht

In unserer Fortbildung zum Thema "Sicher im Umgang mit Online-Tools" bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre digitalen Kompetenzen zu erweitern und sich sicherer in der Nutzung verschiedener Online-Tools und digitaler Präsentationsmittel, wie z.B. Smartboards zu fühlen. Unsere Fortbildung konzentriert sich auf die folgenden Schlüsselaspekte:

- Grundlagen der Online- Tools
- Effiziente Nutzung von Tools
- Datenschutz und Sicherheit
- Praktische Übungen
- Aktuelle Trends und Entwicklungen

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook oder Tablet mit.

Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation zwischen dem DiLAS und der VHS.

● 24F50178

📅 Do. 11.01.24, 09:00-14:30 Uhr

Mo. 15.01.24, 09:00-14:30 Uhr

📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Thilo Nagel

€ 31,50 € / 12 Ustd.

Wie nehme ich erfolgreich an einem Online-Meeting teil? Tipps und Strategien für eine effektive virtuelle Kommunikation

In einer zunehmend digitalen Geschäftswelt sind Online-Meetings zu einem wesentlichen Bestandteil der Arbeitskultur geworden. Doch wie können Sie sicherstellen, dass Ihre Teilnahme an virtuellen Besprechungen nicht nur effizient, sondern auch effektiv ist? Diese Fortbildung bietet Ihnen die entscheidenden Fähigkeiten und Erkenntnisse, um Online-Meetings optimal zu nutzen.

Inhalte:

- Vorbereitung ist alles
- Kommunikationsstrategien
- Interaktive Teilnahme

- Effizientes Zeitmanagement
- Technische Stolpersteine überwinden
- Kollaborative Tools nutzen

Ihr Nutzen:

Nach Abschluss dieser Fortbildung werden Sie in der Lage sein, Online-Meetings souverän zu managen, erfolgreich zu kommunizieren und Ihre beruflichen Ziele effektiver zu verfolgen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook oder Tablet mit.

Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation zwischen dem DiLAS und der VHS.

● 24F50182

📅 Di. 23.01.24, 18:00-21:00 Uhr

📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Thilo Nagel

€ 14,00 € / 4 Ustd.

3D-Druck

Einführung in die Welt des 3D-Drucks – von der Idee bis zum Produkt: Grundlagen zum 3D-Druck



In dieser Einführungsveranstaltung werden Sie in mit der spannenden Welt des 3D-Drucks eingeführt gemacht. Hier werden Sie alles über die verschiedenen 3D-Drucktechnologien, verschiedenen Materialien sowie Anwendungen erfahren. Sie lernen die Funktionen eines 3D-Druckers kennen und wie Sie 3D-Modelle aus gängigen Softwareanwendungen selbst erstellen können. Möglichkeiten des eigenständigen Herunterladens von 3D-Objekten auf frei zugänglichen Datenbanken werden ebenfalls gezeigt.

Nach Abschluss der Veranstaltung sind Sie mit den essenziellen Konzepten des 3D-Drucks vertraut.

Bei Interesse besteht die Möglichkeit, eine Besichtigung im 3D-Druckzentrum der FH SWF zu vereinbaren.

Für diese Veranstaltung benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse.

Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation zwischen dem DiLAS, der VHS und dem virtuellen Institut Generative Fertigung des Projekts Digitalise_SWF.

● 24F51017

📅 Do. 15.02.24, 18:00-21:00 Uhr

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Frederik Boin

€ 8,00 € / 4 Ustd.

Einführung in die Welt des 3D-Drucks – von der Idee bis zum Produkt: Konstruktion für den 3D-Druck



In dieser Veranstaltung konzentrieren wir uns auf die 3D-Modellierung und Konstruktion. Sie werden lernen, wie Sie Ihre Ideen in 3D-Modelle umsetzen und konstruieren können.

Wir werden uns dabei auf die Grundlagen der CAD-Konstruktion sowie auf die Besonderheiten bei den Konstruktionsrichtlinien des für den 3D-Drucks fokussieren. Mithilfe von Software-Tools werden wir Schritt für Schritt Anleitungen zur Erstellung eigener Modelle anbieten.

Für diese Veranstaltung werden Grundlagenkenntnisse im Bereich 3D-Druck benötigt. (Besuchen Sie hierzu gerne die vorgehende Veranstaltung Grundkurs zum 3D-Druck).

Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation zwischen dem DiLAS, der VHS und dem virtuellen Institut Generative Fertigung des Projekts Digitalise_SWF.

● 24F51018

📅 Mi. 28.02.24, 18:00-21:00 Uhr

📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Frederik Boin

€ 18,00 € / 4 Ustd.

Einführung in die Welt des 3D-Drucks – von der Idee bis zum Produkt: Druckvorbereitung für den 3D-Druck

In dieser Veranstaltung werden wir Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Objekt für den 3D-Druck vorbereiten, d.h. wie Sie Druckeinstellungen und die Geschwindigkeit optimieren, um damit ggf. Material zu sparen. Darüber hinaus erhalten Sie weitere wertvolle Tipps zur Fehlerbehebung.

Am Ende der Veranstaltung sind Sie in der Lage, Ihre eigenen 3D konstruierten Teile zu optimieren und zu realisieren.

Für diese Veranstaltungen werden Kenntnisse im Bereich 3D-Konstruktion benötigt (Besuchen Sie hierzu gerne die vorhergehenden Veranstaltungen Grundkurs zum 3D-Druck und Konstruktion für den 3D-Druck).

Bei Interesse erklärt die FH SWF sich bereit, Ihre 3D-Objekte im hauseigenen 3D-Druckzentrum für Sie zu drucken. Materialkosten müssten selbst getragen werden.

Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation zwischen dem DiLAS, der VHS und dem virtuellen Institut Generative Fertigung des Projekts Digitalise_SWF.

● 24F51019

📅 Do. 14.03.24, 18:00-20:15 Uhr

📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Frederik Boin

€ 14,00 € / 3 Ustd.



DIGITALISE_SWF



Schulabschlüsse

Referatsleitung:

Christiane Rittmeier

Telefon: 02921 103-1303

E-Mail: c.rittmeier@soest.de



Schulabschlüsse

Schulabschlüsse

Lehrgänge am Vormittag und Abend bietet das Hanse Kolleg (vormals Weiterbildungskolleg) Lippstadt an. Der Unterricht findet montags bis donnerstags/freitags von 18.00 bis 22.00 Uhr statt. In den Schulferien findet kein Unterricht statt. Schulbücher werden im Rahmen des Lernmittelfreiheitsgesetzes zur Verfügung gestellt, der Unterricht ist kostenfrei.

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:

Bewerber für die Abendrealschule müssen das sechzehnte Lebensjahr vollendet haben oder 10 Jahre zur Schule gegangen sein.

BAföG:

Die zwei letzten Semester der Abendrealschule können nach dem BAföG gefördert werden.

Unterrichtsorte: Lippstadt

(Abendrealschule am Vormittag), (Abendrealschule), Soest (Abendrealschule).

Fächer der Abendrealschule:

Deutsch, Englisch, Französisch, Mathematik, Biologie, Physik, Chemie, Informationstechnische Grundbildung, Erdkunde, Geschichte/Sozialwissenschaften

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 :

Aufnahmevoraussetzungen

Abschlussziel: Fachhochschulreife

Bildungsgang: Abitur online

Voraussetzung: Mindestens 18 Jahre, Nachweis: 2 Jahre berufliche Tätigkeit oder Ausbildung, mittlerer Schulabschluss

Dauer des Kurses: 4 Semester (2 Jahre)

Std. pro Woche: 20-24 Stunden

BAföG: kein BAföG

Abschlussziel: Abitur

Bildungsgang: Abitur online

Voraussetzungen: mindestens 18 Jahre, Nachweis 2 Jahre berufliche Tätigkeit oder Ausbildung, mittlerer Schulabschluss

Dauer des Kurses: 6 Semester (3 Jahre)

Std. pro Woche: 10-12 Stunden (plus Selbststudium)

BAföG: kein BAföG

Unterrichtsorte: Lippstadt (Abendgymnasium am Vormittag), (Abendgymnasium),

Beckum (Abendgymnasium), Hamm (Abendgymnasium am Vormittag),

(Abendgymnasium), Soest (Abendgymnasium),

Paderborn (Abendgymnasium am Vormittag), Abendgymnasium

Fächer des Abendgymnasiums: Deutsch, Englisch, Französisch, Kunstgeschichte,

Erdkunde, Geschichte, Sozial- und Wirtschaftslehre, 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, Sozial- und Wirtschaftslehre

Philosophie, Psychologie, VWL, Mathematik, Biologie, Chemie, Informatik, Physik

Die folgenden Kurse beginnen:

- Abendrealschule am Vormittag in Lippstadt
- Abendrealschule am Abend in Soest und Lippstadt
- Kolleg am Vormittag in Lippstadt und Hamm
- Abendgymnasium am Vormittag in Lippstadt und Hamm

- Abendgymnasium am Abend in Beckum, Soest, Lippstadt, Paderborn 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)

1. 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.)

1. Im Bereich Abendgymnasium: Nachweis über die jetzige Tätigkeit (Arbeits- und Arbeitslosenbescheinigung)

Nähere Informationen erteilen die VHS, Nöthenstr. 29, Tel. 02921-103 1303 und das Hanse Kolleg Lippstadt, Ostendorfallée 1, 59555 Lippstadt, Tel. 02941-4065. (www.hanse-kolleg.de)

● 24F60001



HanseKolleg

Abendrealschule und Abendgymnasium in Soest

Am 1. Februar und 21. August 2024 starten neue Kurse!

- Hauptschulabschluss
- Mittlerer Schulabschluss

- Fachabitur
- Abitur

Wo?

Im Conrad-von-Soest-Gymnasium.

Informieren Sie sich unter:

Hanse-Kolleg Lippstadt (Zentrale)

Tel.: 02941 4065 • E-mail: info@hanse-kolleg.de

www.hanse-kolleg.de abituronline.hanse-kolleg.de

Kinderkurse133

Kreatives133

Gesundheit135

Ernährung138

Sprachen141

Allgemeines141



Zweigstelle Bad Sassendorf

Leitung der Zweigstelle:

Jeanette Hintz

Telefon: 02921 505-29

E-Mail: vhs@bad-sassendorf.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, per Fax 02921 103-1336 und über die Homepage www.vhsssoest.de.

In Ausnahmefällen können Sie sich auch bei Ihrer Gemeindeverwaltung Bad Sassendorf anmelden.

Kinderkurse

Geräteturnen Aufbaustufe - Für Kinder im Grundschulalter

Beim Geräte- und Bodenturnen lernen Mädchen und Jungen ihre Fähigkeiten auszubauen und erproben sich dabei an Geräten wie dem Reck, Barren und Schwebebalken. In diesem Kurs werden Kinder gefördert, die bereits beim Kinderturnen Grundelemente erlernt haben und nun eine neue Herausforderung suchen.

Rolle vorwärts und rückwärts, Radschlag, eigenständiger Handstand und eine gewisse Beweglichkeit werden hier bereits vorausgesetzt.

Benötigte Kleidung:

Leggings, T-Shirt, Turnschlappchen, evtl. Haargummi

Bitte eine Wasserflasche mitbringen!

● 24F8360015

ab Do. 25.01.24, 16:00-17:00 Uhr, 9x

Sporthalle der Sälzer Gemeinschaftsgrundschule, Zur Sälzerschule 48, Bad Sassendorf

Franziska Beine

€ 26,16 € / 12 Ustd.

Kreatives

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

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

Lernen Sie das Sockenstricken vom Anschlag bis zur Spitze, insbesondere die Kunst des Fersenstrickens. Alle genannten Teile sind als Anschauungsstücke in verschiedenen Schwierigkeitsstufen vorhanden.

Das Material kann in vielen Farben und Ausführungen am Abend von der Kursleitung erworben werden.

● 24F1230215

ab Di. 30.01.24, 19:00-21:15 Uhr, 8x

INI Gesamtschule, Kunstraum 2, Zur Hepper Höhe 4, (Eingang vom Steinmücker Weg), Bad Sassendorf

Petra-Maria Nüsken

€ 84,00 € / 24 Ustd.

Nähkurs für Anfänger/-innen

Dieser Nähkurs ist für Anfänger/-innen geeignet.

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

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

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

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

● 24F1220215

ab Di. 23.01.24, 17:00-19:15 Uhr, 6x

INI Gesamtschule, Kunstraum 1, Zur Hepper Höhe 4, (Eingang vom Steinmücker Weg), Bad Sassendorf,

Inga Tauci

€ 63,00 € / 18 Ustd.

Bei Bedarf und entsprechender Teilnehmerszahl werden im Anschluss an diese Nähkurse Folgekurse angeboten. Bei Interesse, melden Sie sich wegen der Termine bitte bei der Zweigstellenleiterin!

Nähkurs

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

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

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

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

● 24F1220216

📅 ab Do. 07.03.24, 17:00-19:15 Uhr, 6x
 📍 INI Gesamtschule, Kunstraum 1, Zur Hepper Höhe 4, (Eingang vom Steinmücker Weg), Bad Sassendorf,

👤 Inga Taucchi

€ 63,00 € / 18 Ustd.

Handlettering "Osterlettern"

Die Zeichenkunst der schönen Buchstaben und Worte passend zu Ostern.

Das Motto: Mit Kreativität und Spaß gemeinsam in die Welt des Handletterings einzutreten.

In diesem Workshop lettern Sie rund um Ostern und Frühling. Ob Geschenkanhänger oder auch Spruchbilder, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Den richtigen Einsatz von verschiedenen Zeichenmaterialien, Stiften und Farben lernen Sie ganz nebenbei, ebenso wie wichtige Basics und kleine Tricks.

Eine zusätzliche Umlage von 4,00 € wird im Kurs direkt von der Dozentin erhoben (für Kopien, sowie Blankoanhänger, -karten).

Benötigtes Material:

Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Lineal, Zeichenblock

Falls vorhanden:

Fineliner oder Tuschestifte, Brushpens, Buntstifte, Aquarellstifte oder -farben, Aqua-

rellpapier (min. 150 g)

Fehlendes Material kann zum Selbstkostenpreis bei der Kursleitenden erworben werden.

● 24F2130315

📅 Sa. 16.03.24, 11:00-15:00 Uhr

📍 Mehrgenerationenhaus, Kinder- und Jugendhaus, Kirchplatz 4, Bad Sassendorf

👤 Heike Brömmelhaus

€ 25,00 € / 5 Ustd.



Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Bad Sassendorf statt.

Alkohol Ink Schnupperworkshop

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

In diesem Schnupperworkshop wird der Umgang mit verschiedenen Techniken mit Alkohol Ink erlernt, um unterschiedliche Effekte zu erzielen.

Die schnellen Erfolge und das Experimentieren machen Lust auf mehr.

Die Farben, der Verdünner und das Papier sind im Einkauf nicht ganz günstig, daher bietet dieser Kurs die Möglichkeit, Alkohol Ink Malerei mit dem zur Verfügung gestellten Material (Selbstkostenpreis) kennen zu lernen.

Wenn vorhanden, Schutzbrille oder Visier, Einweghandschuhe, Schürze, alte und warme Kleidung (da bei offenem Fenster gearbeitet wird) mitbringen. Das Material kann auch von der Dozentin gestellt werden.

Die Materialumlage beträgt pro Person 14,00 -18,00 € und wird vor Kursbeginn an die Kursleiterin entrichtet.

● 24F2130415

- 📅 Fr. 07.06.24, 18:00-21:00 Uhr
 📍 INI Gesamtschule, Werkraum, Zur Hep-
 per Höhe 4 (Eingang vom Steinmicker
 Weg), Bad Sassendorf
 🏠 Heike Brömmelhaus
 € 20,00 € / 4 Ustd.

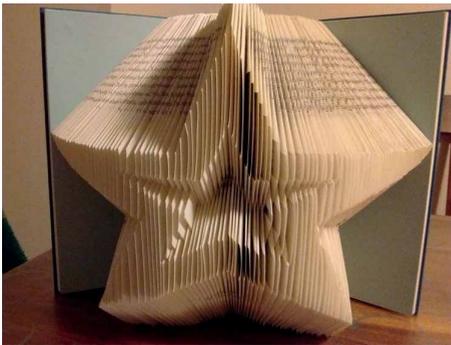
**Origami und Orimoto®****Die japanische Kunst des Papierfaltens**

In diesem Kurs werden die beiden Techniken „Origami“ und „Orimoto“ verknüpft.

Orimoto ist eine relativ junge Kunst, bei der Sie lernen, wie man Bücher mithilfe wohlgezierter Eselsohren zu zwei- und dreidimensionalen Objekten faltet.

Origami ist die jahrhundertealte Kunst, aus Papier Figuren zu falten.

So können Sie beispielsweise eine Blume in Ihr Buch falten, das Sie mit Origami-Objekten verschönern.



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 wird), Lineal, Bleistift, Schere, nicht zu dickes Papier in verschiedenen Farben.

● 24F2130515

- 📅 Sa. 09.03.24, 10:00-16:00 Uhr
 📍 Mehrgenerationenhaus, Kinder- und Ju-
 gendhaus, Kirchplatz 4, Bad Sassendorf
 🏠 Ivonne Durand
 € 35,00 € / 7 Ustd. Mittagspause 45min.

Gesundheit**Yoga**

Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und den Alltag hinter sich zu lassen. Nach einer kurzen Anfangsentspannung und leichten Dehnübungen bereiten wir den Körper durch den Sonnengruß (eine Abfolge von 12 Stellungen) auf die folgenden Körperübungen (Asanas) vor. Diese Stellungen werden jeweils für einige Zeit gehalten und haben vielfältige Wirkungen auf unseren Körper, halten ihn fit und können auch Blockaden lösen. Der Wechsel von An- und Entspannung schult die Körperwahrnehmung und kann zu tieferer Entspannung führen. Auch Atemübungen und eine ausgiebige Endentspannung sind Teil dieser Yogastunden.

Bitte besuchen Sie die Yoga-Kurse nur mit ausreichender Grundfitness.

Bitte eine Decke mitbringen.

Wählen Sie den für Sie am besten geeigneten Termin.

● 24F3010215

- 📅 ab Do. 25.01.24, 17:45-19:15 Uhr, 12x
 📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichen-
 dorffstr. 2, (Raum 1/2), Bad Sassendorf
 🏠 Andreas Huckebrink
 € 69,60 € / 24 Ustd.

● **24F3010315**

📅 ab Do. 25.01.24, 19:30-21:00 Uhr, 12x
📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2), Bad Sassendorf
👤 Andreas Huckebrink
€ 69,60 € / 24 Ustd.



Taiji Dao

Eintauchen in die Welt des Taiji und Qi Gong

Taiji Quan ist eine chinesische innere Kampfkunst. Bei der Ausführung der Übungen geht es darum wieder Einszuwerden mit uns selbst und zu unserer Natürlichkeit zurückzukehren. Wir möchten durch Taiji und Qi Gong zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag kommen. Gemeinsam werden wir folgende Übungsbereiche kennenlernen: Sehr einfache und wirksame Basisübungen aus dem Daoyin, um den Körper optimal vorzubereiten, Liege-, Geh- und Stehmeditation, langsam fließende und ruhige Bewegungen, die unter anderem für Motorik und Koordination eine wunderbare Bereicherung sind.

Bitte bequeme und warme Kleidung anziehen und für die Liegemeditation eine Isomatte und Wolldecke mitbringen.

● **24F3010415**

📅 ab Di. 23.01.24, 16:15-17:45 Uhr, 10x
📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2), Bad Sassendorf
👤 Heike Böbel
€ 70,00 € / 20 Ustd.

Rückenschule mit neuen und altbekannten Geräten/Faszientraining

Der Kurs ist geeignet für Frauen und Männer aller Alters- und Fitnessstufen!

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Arbeit mit Geräten. Zum Einsatz kommen: 8-Loch-Fitnessband, Flexi-Bar, Redondo-Ball, Stab, Faszienrolle u.v.m.

Sie lernen Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und zur Mobilisierung der gesamten Wirbelsäule. Rotationskontrolle, Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur und Entspannungsübungen gehören ebenfalls zum Kursinhalt.

Alle Übungen werden in verschiedenen Ausgestaltungen ausgeführt: stehend, liegend, sitzend und in Fortbewegung. Jede Unterrichtsstunde endet mit einem Faszientraining mit der BLACKROLL®.

Mit nur wenig Aufwand und einfachen Übungen kann man mit Hilfe von BLACKROLL® deutlich die Flexibilität und Leistungsfähigkeit der Muskulatur verbessern.

Alle Übungsgeräte stehen im Kurs zur Verfügung.

● **24F3010515**

📅 ab Mo. 22.01.24, 17:30-18:15 Uhr, 12x
📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2), Bad Sassendorf
👤 Hildegard Westermann
€ 34,80 € / 12 Ustd.

● **24F3010615**

📅 ab Mo. 22.01.24, 18:25-19:10 Uhr, 12x
📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2), Bad Sassendorf
👤 Hildegard Westermann
€ 34,80 € / 12 Ustd.

● **24F3010715**

- 📅 ab Mo. 22.01.24, 19:20-20:05 Uhr, 12x
 📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2), Bad Sassendorf
 🏠 Hildegard Westermann
 € 34,80 € / 12 Ustd.

Zumba® Gold

Die Moves und das Tempo dieses Zumba®-Kurses wurden auf die Bedürfnisse von aktiveren 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.

● **24F3020215**

- 📅 ab Mo. 22.01.24, 10:00-10:45 Uhr, 15x
 📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2), Bad Sassendorf
 🏠 Alena Sander
 € 51,75 € / 15 Ustd.

● **24F3020315**

- 📅 ab Mo. 22.01.24, 11:00-11:45 Uhr, 15x
 📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2), Bad Sassendorf
 🏠 Alena Sander
 € 51,75 € / 15 Ustd.

Pilates

Pilates ist eine besondere Trainingsmethode, die Körper und Geist gleichermaßen fordert und fördert.

Dieses für alle geeignete Ganzkörpertraining verbindet Bewegung mit Kraft, Atmung mit Wahrnehmung, Haltung mit Beweglichkeit und Anspannung mit Entspannung.

Die spezielle Trainings- und Atemtechnik mit konzentrierten, langsamen, bewussten und kontrollierten Bewegungen stärkt das Körperbewusstsein, strafft die Muskulatur, spricht tiefer gelegene Muskeln (auch den Beckenboden) an, verbessert die Gelenkbeweglichkeit und sorgt für eine aufrechte, selbstbewusste Körperhaltung und ein gutes Körpergefühl.

Nicht nur die körperliche und geistige Fitness wird gefördert, auch lässt sich auf diesem Wege leicht zu innerer Ruhe und mentaler Entspannung finden.

● **24F3020615**

- 📅 ab Mi. 24.01.24, 18:30-19:15 Uhr, 14x
 📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2), Bad Sassendorf
 🏠 Iris Belda
 € 40,60 € / 14 Ustd.

● **24F3020715**

- 📅 ab Mi. 24.01.24, 17:30-18:15 Uhr, 14x
 📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, (Raum 1/2), Bad Sassendorf
 🏠 Iris Belda
 € 40,60 € / 14 Ustd.

Functional Mix

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 ineinander fließenden 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

● **24F3011015**

📅 Sa. 27.01.24, 09:30-11:00 Uhr
 Sa. 17.02.24, 09:30-11:00 Uhr
 Sa. 16.03.24, 09:30-11:00 Uhr
 Sa. 20.04.24, 09:30-11:00 Uhr
 Sa. 25.05.24, 09:30-11:00 Uhr
 Sa. 29.06.24, 09:30-11:00 Uhr

📍 Sporthalle im Gewerbepark Lohner Klei,
 Hagenbusch 4, Bad Sassendorf

👤 Christine Kolkmann

€ 42,00 € / 12 Ustd.

"Die Seele baumeln lassen": Entspannung mit Klangschalen

Während einer Meditation oder Fantasiereise unterstützt durch sanfte, tragende Klänge der Klangschalen entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit. Stress, Ängste, Sorgen oder Zweifel können losgelassen werden und wir können zur Ruhe und innerem Frieden kommen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

● **24F3011215**

📅 Sa. 24.02.24, 14:00-17:00 Uhr

📍 INI Kita, Hepper Str. 3 b, Bad Sassebdorf

👤 Anna Schreiner

€ 14,00 € / 4 Ustd.

● **24F3011315**

📅 Sa. 27.04.24, 14:00-17:00 Uhr

📍 INI Kita, Hepper Str. 3 b, Bad Sassebdorf

👤 Anna Schreiner

€ 14,00 € / 4 Ustd.



Ernährung

Indische, vegetarische Küche: Kichererbsen (Rezeptvariante K)

Hülsenfrüchte besitzen wertvolles pflanzliches Eiweiß und reichhaltige B-Vitamine. Deshalb sind sie besonders wichtig für Vegetarier/-innen und Veganer/-innen - doch nicht nur für sie. Die Kichererbse (Channa) wird in der indischen Küche vielseitig eingesetzt. Aus ihr werden schmackhafte Soßen (Dal) und würzige Gemüsegerichte (Chole) zubereitet. Das gemahlene Kichererbsenmehl (Besan) eignet sich hervorragend zum Ausbacken.

Wir kochen eine ausgewogene vegetarische indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Linsensoße, Gemüse der Saison und Joghurtsoße besteht. Sie lernen an diesem Tag verschiedene Zubereitungsarten der Kichererbsen kennen. Außerdem gibt es indisch gewürzten Tee und Dessert.

Bitte mitbringen: kleine Gefäße für Kostproben, Schürze, Trockentücher

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person 10,00 € und wird vor Kursbeginn an die Kursleiterin entrichtet.

● **24F3040115**

📅 Sa. 24.02.24, 10:30-15:00 Uhr

📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf

👤 Regina Gurram

€ 24,50 € / 6 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

Indische Küche: Curry und Curryblätter (Rezeptvariante M)

Curry und Curryblätter gehören zwar beide in die indische Küche, haben aber sonst keine Gemeinsamkeiten. Während es sich beim Curry um ein Gericht mit würziger Soße handelt, sind Curryblätter die aromatischen Blätter eines südindischen Baumes. In diesem Kurs werden Sie das Aroma der Curryblätter bei der Zubereitung verschiedener Gerichte kennenlernen. Sie werden erfahren, wie Sie mühelos vegetarische Ge-

richte zu nichtvegetarischen abwandeln können, sodass in diesem Kurs für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Wir kochen eine ausgewogene indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse- und Joghurtgericht besteht. Außerdem gehört je nach Vorliebe für Vegetarier/-innen ein Linsengericht und für Fleischliebhaber/-innen ein Fleischgericht (Hähnchencurry) dazu.

Indisch gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

Bitte mitbringen: scharfe Messer, kleine Gefäße für Kostproben, Schürze, Trockentücher

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person 12,00 € und wird vor Kursbeginn an die Kursleiterin entrichtet.

● 24F3040215

📅 Sa. 04.05.24, 10:30-15:00 Uhr

📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf

👤 Regina Gurram

€ 24,50 € / 6 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

Teilnehmende mit
Mobilitätseinschränkungen
mögen sich bitte wegen der
räumlichen Gegebenheiten
bei der Zweigstellenleiterin
melden.

Thailändische Küche

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

zum Einsatz kommen.

Bitte kleine Gefäße für Kostproben und Trockentücher mitbringen.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person ca. 17,00 € und wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

● 24F3040415

📅 Sa. 10.02.24, 14:00-18:30 Uhr

📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf

👤 Sukanya Schmidt

€ 24,50 € / 6 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)



Vegane Küche One Pot Meals

Wir kochen Suppen, Eintöpfe und mehr!

Wir laden herzlich ein zu unserem Kochabend! Entdecken Sie die kulinarische Vielfalt der pflanzlichen Küche von fein bis raffiniert, passend zur Saison mit dem Schwerpunkt „one pot meals“. Lassen Sie sich überraschen und begeistern!

Voller Genuss und pro Planet!

„Saving the planet one meal at the time“

Bitte Trockentücher mitbringen.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person ca. 10,00 - 12,00 € und wird vor Ort an die Dozentinnen entrichtet.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

● **24F3040615**

- 📅 Sa. 17.02.24, 16:00-19:45 Uhr
- 📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf
- 👤 Ortsgruppe ProVeg Soest
- € 24,50 € / 5 Ustd. zzgl. Lebensmittelumlage

Vegane Küche Spargelzeit

Wir kochen regional und saisonal! Wir freuen uns, mit Ihnen einen gemeinsamen Kochabend zu verbringen. Heute dreht sich alles um den Spargel - wir zaubern ein rundherum stimmiges Menü. Dabei zeigen wir Ihnen, wie auch anspruchsvolle Saucen leicht von der Hand gehen - und das alles rein pflanzlich!

Voller Genuss und pro Planet!
„Saving the planet one meal at the time“

Bitte Trockentücher mitbringen.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person ca. 15,00 - 17,00 € und wird vor Ort an die Dozentinnen entrichtet.

Mindestteilnehmendenzahl: 8

● **24F3040715**

- 📅 Sa. 15.06.24, 16:00-19:45 Uhr
- 📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf
- 👤 Ortsgruppe ProVeg Soest
- € 24,50 € / 5 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

Teilnehmende mit
Mobilitätseinschränkungen
mögen sich bitte wegen der
räumlichen Gegebenheiten
bei der Zweigstellenleiterin
melden.

Käsen

In diesem Workshop erfahren Sie bei einer sehr interessanten kleinen Führung durch die Westfälischen Salzwelten Wissenswertes über Salz und Sole bei der Herstellung von Lebensmitteln.

Im Anschluss daran wird in der Salzküche des Museums selbst Frischkäse hergestellt, der u.a. mit Kräutern aus dem Garten verfeinert werden kann.

Mit dem zur Verfügung gestellten Rezept können Sie künftig Ihren eigenen Frischkäse zu Hause zubereiten.

● **24F1010915**

- 📅 Sa. 04.05.24, 13:00-14:30 Uhr
- 📍 Westfälische Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf
- 👤 N.N
- € 18,00 € / 2 Ustd.



Cocktail-Grundkurs mit kubanischem Rum

Willkommen zum Cocktail-Grundkurs mit kubanischem Rum!

Als Einführung erfahren Sie Interessantes über kubanischen Rum.

Sie lernen, wie man mit relativ wenig Zutaten sechs köstliche Cocktails kreiert, die Sie auch zu Hause leicht nachmixen können.

Die Umlage für Getränke und Zubehör beträgt ca. 10,00 € und wird vor Ort an den Dozenten entrichtet.

Mindestalter 18 Jahre!

● **24F3040815**

- 📅 Fr. 08.03.24, 19:00-21:15 Uhr
- 📍 Café im Seniorenheim Sonneneck, Gartenstr. 1, Bad Sassendorf
- 👤 Kai-Uwe Groll
- € 14,00 € / 3 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

Gewürzsalz

Salz ist die Würze des Lebens: Aber mit welchem Salz entlocken Sie Ihren Speisen ein höheres kulinarisches Level? Und wie viel Salz benötigt ein Mensch? Bei diesem Workshop lernen Besucher/-innen was Salze besonders macht, mit welcher Spezialität sie ihre Gäste beeindrucken können und warum die richtige Prise Salz für einen gesunden menschlichen Körper unerlässlich ist. Nach einer Themenführung zu Salz und Ernährung stellen Sie nach dem eigenen Geschmack Ihr individuelles Salz für zu Hause her, indem Sie es mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.

● 24F1010815

📅 Sa. 16.03.24, 13:00-14:30 Uhr

📍 Westfälische Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf

👤 N.N

€ 16,00 € / 2 Ustd.



Sprachen

Conversation: early birds

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.

● 24F4060015

📅 ab Mo. 22.01.24, 10:15-11:45 Uhr, 12x

📍 Mehrgenerationenhaus, Kinder- und Jugendhaus, Kirchplatz 4, Bad Sassendorf

👤 Bonnie Protheroe

€ 84,00 € / 24 Ustd.



Allgemeines

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

Sie möchten mehr Freude und Leichtigkeit in Ihr Leben bringen? Resilienz heißt das Zauberwort, wenn es um die Fähigkeit geht, nicht nur Krisen zu überstehen, sondern auch seine eigene Persönlichkeit zu stärken. Lernen Sie ein auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining kennen, dabei Veränderung als Lebensprinzip zu akzeptieren, die Opferrolle zu verlassen und sowohl optimistisch, als auch lösungsorientiert zu denken. Erfahren Sie aber auch, wie gute Beziehungen entstehen und erleben Sie im Rollenspiel, was die Voraussetzungen für ein gelingendes Miteinander sind.

● 24F1010415

📅 ab Do. 18.04.24, 18:00-21:00 Uhr, 2x

📍 Mehrgenerationenhaus, Wasserstr. 9, Bad Sassendorf

👤 Walter Hönig

€ 40,00 € / 8 Ustd.

Spür das Lied in dir (Musik-Improvisation)

Wer singt und tanzt wächst oft über sich hinaus und spürt wie Körper und Seele in positive Schwingungen versetzt werden. Begeben Sie sich auf eine musikalische Wahrnehmungsreise von klassischer Entspannungsmusik über mystische Klänge bis zur gefühlvollen Ballade, einem Blues oder einem Musical-Song. Gesungen wird sowohl frei improvisiert als auch mit Text zu professionellen Instrumental-Playbacks. Entdecken Sie, dass auch ihre Stimme ein tolles Instrument ist. Singen und Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern tut ganz einfach gut.

● 24F1010615

📅 Mi. 07.02.24, 18:00-20:15 Uhr
 📍 Mehrgenerationenhaus, Wasserstr. 9, Bad Sassendorf
 🏠 Walter Hönig
 € 15,00 € / 3 Ustd.

Das Geheimnis innerer Stärke

In der Positiven Psychologie geht man davon aus, dass Sinnhaftigkeit ein wichtiger Schritt zu einem erfüllten Leben ist. Dabei geht es nicht um "den einen Sinn" des Lebens, der für alle gültig ist, sondern es geht darum, unsere eigene Bestimmung zu finden und danach zu leben. Wenn es uns gelingt unsere Stärken dazu zu nutzen, um einem höheren Ziel zu dienen, geben wir unserem Leben auch mehr Sinn. Die Frage nach dem, was mir wirklich wichtig ist, sollte man sich deshalb immer wieder stellen. Damit fördern Sie nicht nur Ihre Selbstwirksamkeit, sondern steigern auch Ihre Lebenszufriedenheit nachhaltig.

● 24F1010715

📅 Mi. 15.05.24, 18:00-20:15 Uhr
 📍 Mehrgenerationenhaus, Wasserstr. 9, Bad Sassendorf
 🏠 Walter Hönig
 € 15,00 € / 3 Ustd.

Spaziergang durch die Woeste

Auf dem ca. dreistündigen leichten Spaziergang in die Woeste stellt der Biologe Dr. Ralf Joest von der ABU Tiere und Pflanzen der Woeste vor. Dabei werden auch die in den letzten Jahren durchgeführten Vernässungsmaßnahmen und die Beweidung des Gebietes mit den Wasserbüffeln erläutert.

Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Biologischer Umweltschutz im Kreis Soest eV statt.

● 24F1210815

📅 So. 07.04.24, 09:00-12:00 Uhr
 📍 Treffpunkt: Bürgerhaus Ostinghausen, Schulstr. 2b; Bad Sassendorf
 🏠 Dr. Ralf Joest
 € gebührenfrei / 4 Ustd.



Kinderkurse145

Gesundheit146

Ernährung149

Sprachen149

Allgemeines150



Zweigstelle Möhnesee

Leitung der Zweigstelle:

Dorothee Reichenberger

Telefon: 0176 64008051

E-Mail: vhs-moehnesee@dorothee-reichenberger.de

Verwaltung:

Gemeindeverwaltung Möhnesee

Fachbereich 1 – Bürgerservice –

Hauptstraße 19

59519 Möhnesee

Telefon: 02924 981-0

Fax: 02921 981-141

Öffnungszeiten des Bürgerbüros:

Montag: 08:00 – 13:00 Uhr

Dienstag: 08:00 – 13:00 Uhr

14:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch: 08:00 – 13:00 Uhr

Donnerstag: 08:00 – 18:00 Uhr

14:00 – 17:30 Uhr

Freitag: 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 und über die Homepage www.vhsssoest.de.

In Ausnahmefällen können Sie sich auch bei Ihrer Gemeindeverwaltung Möhnesee anmelden.

Kinderkurse

Nähen lernen für Jugendliche und Erwachsene ohne Vorkenntnisse

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 in seinem/ ihrem eigenen Tempo.

Aktuelle Stoffe stehen in großer Auswahl zur Verfügung. Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und sind an die Dozentin 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: 10,00 €)

● 24F2140617

📅 ab Di. 12.03.24, 19:00-21:15 Uhr, 5x

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Kürbiker Str.1, Möhnesee-Körbecke

👤 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 75,00 € / 15 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

Bastelkurs für Kinder von 5 - 13 Jahren in den Sommerferien

"Ich habe zwei linke Hände"- das gibt's doch gar nicht!

Leicht umsetzbare und aktuelle Bastelideen bereiten Ihrem Kind schnelle Erfolgserlebnisse. In diesem Ferienkurs werden wir unterschiedliche Arbeiten zu verschiedenen Themen herstellen. Acrylmalerei auf Keilrahmen steht dabei ebenso auf dem Programm wie die Vermittlung neuester Basteltrends für Papier, Naturmaterialien, Straß, Filz,.....

Materialkosten in Höhe von 30,00 € sind an die Kursleitung zu entrichten.

Bitte Malkittel oder ein altes T-Shirt mitbringen.

● 24F8000517

📅 Mo. 29.07.24, 14:30-16:45 Uhr

Di. 30.07.24, 14:30-16:45 Uhr

Mi. 31.07.24, 14:30-16:45 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Werkraum, Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👤 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 21,42 € / 9 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

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

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 €).

Materialkosten richten sich nach den Modellen ca. 15,00 - 20,00 € und sind an die Dozentin zu entrichten.

● 24F8180617

📅 Fr. 05.04.24, 14:30-16:45 Uhr

Sa. 06.04.24, 14:30-16:45 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Werkraum, Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👤 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 23,82 € / 6 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

Kreative Kindergeburtstage

Sie suchen eine tolle neue Idee für die Ausrichtung Ihres nächsten Kindergeburtstages?

Die VHS bietet Ihnen ein neues Angebot für Kinder im Alter von 6-12 Jahren. Aus einer Fülle kreativer Bastelideen wählen das Geburtstagskind und Mutter/Vater ihr Lieblingsobjekt aus, welches am Geburtstag von

den eingeladenen Kindern kreativ umgesetzt und natürlich von jedem Kind mit nach Hause genommen werden kann. In einem zeitlichen Rahmen von 3 Ustd. à 45 Minuten beschäftigen sich die Kinder z.B. mit:

- Acrylmalerei auf Keilrahmen
- Schmuckbasteln
- Mosaikarbeiten
- Tierfiguren in Decoupage
- Schatz- und Prinzessinnenkisten etc.

● **24F8280017**

📍 Möhnesee-Schule, Werkraum, Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke
 🏠 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 103,50 € (zzgl. Materialkosten)

Osterbasteln für Kinder von 5 - 13 Jahren

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 von 9,00 € sind an die Kursleitung zu entrichten.

● **24F8280117**

📅 Sa. 09.03.24, 14:30-16:45 Uhr
 📍 Möhnesee-Schule, Werkraum, Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke
 🏠 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 7,14 € / 3 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

Nähen lernen für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren

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 €).

Materialkosten richten sich nach den Modellen 15,00 - 20,00 € und sind an die Dozentin zu entrichten.

● **24F8280517**

📅 Mo. 22.07.24, 14:30-16:45 Uhr
 Di. 23.07.24, 14:30-16:45 Uhr
 Mi. 24.07.24, 14:30-16:45 Uhr
 📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küerbiker Str.1, Möhnesee-Körbecke
 🏠 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 21,42 € / 9 Ustd. (zzgl. Materialkosten)

Gesundheit

Fit durchs Leben

Egal, ob jung oder alt, mit oder ohne Vorkenntnisse, jede/r kommt in diesem Kursformat auf ihre/seine Kosten! Trainieren Sie ihren Körper mit einem ausgewogenen Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätstraining. Variationen und Optionen machen jede Stunde zu einem Erlebnis und ermöglichen, selbst im Rahmen eines Gruppentrainings, dass alle Teilnehmenden auf ihrem Leistungsniveau trainieren können und den Kursraum glücklich und zugleich ausgelastet verlassen.

● **24F3021017**

📅 ab Do. 25.01.24, 08:30-09:30 Uhr, 15x
 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1, Möhnesee-Körbecke
 🏠 Judith Tyrala
 € 58,00 € / 20 Ustd.

Gymnastik für Frauen in Völlinghausen

Bleiben Sie fit und aktiv mit einem ganzheitlichen Bewegungsprogramm. Die Schwerpunkte sind: Sanftes Training für Wirbelsäule und Gelenke, Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Entspannungsübungen.

● **24F3022117**

📅 ab Mo. 29.01.24, 17:30-18:15 Uhr, 15x
 📍 Gemeinschafts-Grundschule, Turnhalle,
 Schulweg 2, Möhnesee-Völlinghausen
 🏠 Reinhild Pergher
 € 43,50 € / 15 Ustd.



Step-Workout

Ein anspruchsvolles, jedoch ausgewogenes Ganzkörpertraining durch die Kombination von Step-Aerobic und Hanteltraining. Nach einer kurzen Aufwärmphase erwartet Sie ein dynamisches, aerobes Ausdauertraining, welches auf einer höhenverstellbaren Plattform (Step-Brett) durch Auf- und Absteigen mittels kleiner Choreografien (erlernte Schrittfolgen) ausgeführt wird. In paralleler Verbindung mit weiteren Trainingshilfen (Tubes / Therabänder), jedoch vorwiegend mit kleinen Hanteln, fließt ein gezieltes Training der Arm-/Schulter-/Nacken- und Rückenmuskulatur ein, welches zusätzlich die Koordination von Arm- und Beinbewegungen schult und fördert. Abschließende Übungen für den Brust-, Bauch- und Gesäßbereich runden die jeweils abwechslungsreichen Trainingseinheiten, ab. Eine kurze Dehn- und Erholungsphase beendet die Stunde.

Zielgruppe:

Frauen und Männer mit Spaß und Biss am musikbegleitenden Kraft- und Ausdauertraining.

Voraussetzung:

Körperliche Gesundheit

Zielsetzung:

Allgemeine Verbesserung der Kondition, Koordination, Gewichtsabnahme, Muske-

laufbau, Körperhaltung und Beweglichkeit

Mitzubringen sind:

Sportbekleidung und feste, saubere Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

● **24F3022217**

📅 ab Mo. 22.01.24, 19:30-20:30 Uhr, 21x
 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1, Möhnesee-Körbecke
 🏠 Beate Hoffmann-Kalks
 € 81,20 € / 28 Ustd.

"Fit von Kopf bis Fuß" für Männer

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-Nackengebiet 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 Halbturmschuhe oder dicke rutschfeste Socken mit.

Der Kurs findet bei gutem Wetter draußen statt.

● **24F3022417**

📅 ab Do. 25.01.24, 19:30-20:30 Uhr, 15x
 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1, Möhnesee-Körbecke
 🏠 Judith Tyrala
 € 63,48 € / 20 Ustd.

Fit und beweglich

Egal, ob jung oder alt, mit oder ohne Vorkenntnisse, jede/r kommt in diesem Kursformat auf ihre/seine Kosten! Trainieren Sie Ihren Körper mit einem ausgewogenen Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätstraining. Variationen und Optionen machen jede Stunde zu einem Erlebnis und ermöglichen,

selbst im Rahmen eines Gruppentrainings, dass alle Teilnehmenden auf Ihrem Leistungsniveau trainieren können und den Kursraum glücklich und zugleich ausgelastet verlassen.

● **24F3022617**

📅 ab Fr. 26.01.24, 10:00-11:00 Uhr, 15x
 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1, Möhnesee-Körbecke
 🎓 Judith Tyrala
 € 58,00 € / 20 Ustd.

Body and Mind für Frauen am Vormittag

Durch Bodystyling wird der ganze Körper geformt und fit gehalten. Faszientraining gehört ebenso zum Programm wie Übungen aus dem Bereich "Gehirn und Bewegung", Körperwahrnehmungs- und Mobilisationsübungen, Kräftigungsgymnastik zur Stärkung von Schulter-, Nacken-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Konditions- sowie Entspannungsübungen runden die Übungsstunden ab. Das abwechslungsreiche Training wird durch den Einsatz von Kleingeräten wie z.B. Blackroll, Brasil, Therabändern, Bällen und motivierender Musik aufgelockert. Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein Handtuch sowie Hallenturnschuhe oder dicke rutschfeste Socken mit.

● **24F3022717**

📅 ab Mi. 24.01.24, 09:10-10:10 Uhr, 15x
 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1, Möhnesee-Körbecke
 🎓 Maria Elisabeth Kneer
 € 58,00 € / 20 Ustd.

Fit und beweglich 50 +

Ein sanftes, aber dynamisches Ganzkörpertraining von Kopf bis Fuß. Sanftes Muskeltraining, Rückenschule gegen Verspannungen, dehnen und kräftigen von Beinen und Po, Bauch, Rücken und Armen. Ein Training, das Sie fordert, aber nicht überfordert. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

● **24F3022817**

📅 ab Fr. 26.01.24, 09:00-10:00 Uhr, 15x
 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1, Möhnesee-Körbecke
 🎓 Judith Tyrala
 € 58,00 € / 20 Ustd.

Fit für den Alltag

Fehlende Koordination, mangelnde Stabilität, eingeschränkte Beweglichkeit, verkürzte Muskulatur, verklebte Faszien schränken uns häufig in unserer Alltagstauglichkeit ein und führen häufig zu Schmerzen. Ein ausgewogenes Training mit dem eigenen Körpergewicht aber auch mit Kleingeräten wie Hanteln, Bällen, Therabändern usw. soll helfen diese Defizite zu verringern oder auszugleichen und somit fit für den Alltag zu werden.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein Handtuch sowie Hallenturnschuhe oder dicke rutschfeste Socken mit.

● **24F3023017**

📅 ab Mi. 24.01.24, 08:00-09:00 Uhr, 15x
 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1, Möhnesee-Körbecke
 🎓 Maria Elisabeth Kneer
 € 58,00 € / 20 Ustd.

Zumba®-Fitness



Zumba® ist ein effektives Trainingsprogramm, welches Aerobic, Ausdauertraining, Krafttraining und Tanz verbindet. Das Training erfolgt tänzerisch zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Eine vorherige Tanzerfahrung ist nicht notwendig. Die Tanzbewegungen sind problemlos zu erlernen und zielen auf das Training spezifischer

Körperregionen ab (Po, Beine, Bauch, Arme, Oberkörper). Im Zumba®-Kurs wird in einer fröhlichen Atmosphäre nicht nur der Kalorienverbrauch erhöht sondern das gesamte Wohlbefinden gefördert.

● **24F3026017**

📅 ab Di. 06.02.24, 18:15-19:15 Uhr, 15x

📍 Turnhalle, Hospitalstr. 5, Möhnesee-Körbecke

👩 Dr. Regina Meinhardt

€ 58,00 € / 20 Ustd.

Jumping- Fitness

Der Spaß am Sport entfaltet sich, wenn Sie das richtige Workout finden, das Ihre Leidenschaft entfacht und motiviert.

Auf jedem Trainingslevel können Sie sich auf dieses Abenteuer einlassen, das körperlich herausfordert und gleichzeitig die kognitiven Fähigkeiten verbessert.

Jumping Fitness ist ein gelenkschonendes Training mit HIT-Einheiten, die die Effizienz des Trainings in kurzer Zeit steigert.

Es trainiert Kraft und Ausdauer und verbessert die Herz-Kreislauf-Gesundheit, fördert Ihre Koordination und das Gleichgewicht, während die HIT-Einheiten die Muskulatur stärken und den Stoffwechsel ankurbeln.

Sie werden begeistert sein, wie sehr es sich lohnt!

Nicht empfohlen für Menschen mit Herzschrittmachern oder Schwangere!

● **24F3300518**

📅 ab Mi. 24.01.24, 18:00-19:00 Uhr, 12x

📍 Gemeinschafts-Grundschule, Turnhalle, Schulweg 2, Möhnesee-Völlinghausen

👩 Alexandra Essert

€ 68,00 € / 16 Ustd.

Ernährung

Thailändische Küche

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.

Bitte bringen Sie bei allen Kochkursen eine Schürze und ein Geschirrtuch mit.

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

● **24F3070617**

📅 Sa. 17.02.24, 14:00-18:30 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Lehrküche (Nebeneingang), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👩 Sukanya Schmidt

€ 24,50 € / 6 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)



Sprachen

Italienisch ohne Eile am Vormittag A2

Lernende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist ideal für Sie, wenn Sie mit Muße in einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre Italienisch lernen möchten. Sie bekommen die Gelegenheit, Italienisch in Alltagssituationen einzuüben, denen Sie im Urlaub in diesem beliebten Urlaubsland begegnen. Auch die Mentalität und Kultur Italiens werden Sie auf diesem Weg kennen und lieben lernen. Die Grammatik wird in

leicht verständlicher Sprache erklärt und so fast nebenbei erlernt.

Der Quereinstieg in diesen bereits bestehenden Kurs ist - soweit Plätze frei sind - möglich.

● **24F4090217**

📅 ab Mo. 22.01.24, 10:00-11:30 Uhr, 15x

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küerbiker Str.1, Möhnesee-Körbecke

👤 Patricia Oppermann

€ 105,00 € / 30 Ustd.



Spanisch von Anfang an - A1.2

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

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.

● **24F4220117**

📅 ab Di. 23.01.24, 19:00-20:30 Uhr, 16x

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küerbiker Str.1, Möhnesee-Körbecke

👤 Ada Zulita Santiago-Föhring

€ 92,80 € / 32 Ustd.

Allgemeines

Tipps zur Gartengestaltung

Gärten kreativ und klimafreundlich planen

Sie möchten aus Ihrem Garten eine Wohlfühloase machen und ihn gleichzeitig klimafreundlich umgestalten? Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der Gartenplanung. Sie lernen den Einsatz von raumbildenden Gestaltungstricks und Planungsme-

thodik. Wie entwickle ich Ideen und ein stimmiges Gesamtkonzept? Mit welchen Tricks kann ich für ein besseres Klima sorgen? Welche Vorgaben und Vorschriften muss ich beachten? Wie bekomme ich meine Ideen aufs Papier?

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

Ausführliche Seminarunterlagen sind während des Kurses für 5,00 € beim Dozenten zu erwerben.

● **24F1205117**

📅 Di. 07.03.23, 19:00-21:15 Uhr

Di. 14.03.23, 19:00-21:15 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👤 Michael Pawlas

€ 21,00 € / 6 Ustd.



Kinderkurse	153
Kreatives	154
Gesundheit	157
Ernährung	161
Sprachen	162
Allgemeines	162



Zweigstelle Lippetal

Leitung der Zweigstelle:

Dieter Schomberg

Telefon: 02923 1817

E-Mail: dieterschomberg@freenet.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:

Montag: 08:00 – 12:30 Uhr

14:00 – 17:00 Uhr

Dienstag: 08:00 – 12:30 Uhr

14:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch: 08:00 – 12:30 Uhr

14:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag: 14:00 – 16:00 Uhr

Freitag: 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 und über die Homepage www.vhsssoest.de.

In Ausnahmefällen können Sie sich auch bei Ihrer Gemeindeverwaltung Lippetal anmelden.

Kinderkurse

Schwimmkurs Bronze/Silber

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.

Bringen Sie zum ersten Kurstag bitte die Nachweise über die vorhandenen Abzeichen Ihres Kindes mit.

● 24F8300031

📅 ab Fr. 09.02.24, 12:45-13:30 Uhr, 15x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbekken, Ludgeristr. 5, Lippetal
 🎓 Dr. Anja Britta Birkefeld
 € 55,00 € / 15 Ustd.

● 24F8300032

📅 ab Fr. 09.02.24, 13:30-14:15 Uhr, 15x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbekken, Ludgeristr. 5, Lippetal
 🎓 Dr. Anja Britta Birkefeld
 € 55,00 € / 15 Ustd.

● 24F8300033

📅 ab Fr. 09.02.24, 14:15-15:00 Uhr, 15x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbekken, Ludgeristr. 5, Lippetal
 🎓 Dr. Anja Britta Birkefeld
 € 55,00 € / 15 Ustd.

● 24F8300034

📅 ab Fr. 09.02.24, 15:00-15:45 Uhr, 15x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbekken, Ludgeristr. 5, Lippetal
 🎓 Dr. Anja Britta Birkefeld
 € 55,00 € / 15 Ustd.

Schwimmkurs Silber/Gold

Die Kinder erlernen weitere Techniken, um das vorhandene Können zu stabilisieren. Voraussetzung: Bronze. Ziel des Kurses kann das Abzeichen in Silber oder Gold sein.

Bringen Sie zum ersten Kurstag bitte die Nachweise über die vorhandenen Abzeichen Ihres Kindes mit.

● 24F8300040

📅 ab Do. 08.02.24, 15:15-16:00 Uhr, 15x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbekken, Ludgeristr. 5, Lippetal
 🎓 Dr. Anja Britta Birkefeld
 € 55,00 € / 15 Ustd.

● 24F8300041

📅 ab Sa. 10.02.24, 11:45-12:30 Uhr, 15x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbekken, Ludgeristr. 5, Lippetal
 🎓 Dr. Anja Britta Birkefeld
 € 54,00 € / 15 Ustd.



Kinder-Yoga für 1./2. Schuljahr

Yoga für Kinder ist ein Zauberuniversum und eine Wissenswerkstatt, die die Fantasie beflügelt. Es ist das Werkzeug, um die Welt so zu sehen wie sie ist, voller Farben und Wunder, voller Gerüche und Musik, voller Freude und Sonnenschein. Kinderyoga ist eine Insel für Entspannung und Konzentration. Die Kinder erfahren Gleichgewicht und erspüren in den Körperübungen Stärke und Selbstbewusstsein.

● 24F8300416

📅 ab Mo. 19.02.24, 13:45-14:30 Uhr, 5x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Musikraum, Ludgeristr. 5, Lippetal
 🎓 Andrea Elbracht
 € 13,00 € / 5 Ustd.

Kinder-Yoga für 3./4. Schuljahr

Yoga für Kinder ist ein Zauberuniversum und eine Wissenswerkstatt, die die Fantasie beflügelt. Es ist das Werkzeug um die Welt so zu sehen wie sie ist, voller Farben und Wunder, voller Gerüche und Musik, voller Freude und Sonnenschein. Kinderyoga ist eine Insel für Entspannung und Konzentration. Die Kinder erfahren Gleichgewicht und erspüren in den Körperübungen Stärke und Selbstbewusstsein.

● 24F8300516

📅 ab Mo. 19.02.24, 14:40-15:25 Uhr, 10x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Musikraum, Ludgeristr. 5, Lippetal
 👤 Andrea Elbracht
 € 26,00 € / 10 Ustd.

Englisch für Vorschulkinder

In spielerischer Weise werden die Kinder an die englische Sprache herangeführt. Die Kinder sollen danach in der Grundschule wie selbstverständlich und ohne Angst mit ihrer dann vertrauten Fremdsprache umgehen.

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Albertus in Lippetal-Hovestadt und der integrativen heilpädagogischen Tagesstätte in Lippetal-Hultrop statt. Anmeldungen sind direkt in den Kindergärten möglich.

● 24F8400016

📅 ab Fr. 26.01.24, 08:15-09:00 Uhr, 10x
 📍 Familienzentrum St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt
 👤 Abdulkarim Idrissu
 € 21,80 € / 10 Ustd.

● 24F8400116

📅 ab Fr. 26.01.24, 09:00-09:45 Uhr, 10x
 📍 Familienzentrum St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt
 👤 Abdulkarim Idrissu
 € 21,80 € / 10 Ustd.

● 24F8400216

📅 ab Fr. 26.01.24, 10:15-11:00 Uhr, 10x
 📍 St.. Barbara Kindergarten Hultrop, Sankt-Barbara-Str. 2, Lippetal
 👤 Abdulkarim Idrissu
 € 21,80 € / 10 Ustd.

● 24F8400316

📅 ab Fr. 26.01.24, 11:00-11:45 Uhr, 10x
 📍 St.. Barbara Kindergarten Hultrop, Sankt-Barbara-Str. 2, Lippetal
 👤 Abdulkarim Idrissu
 € 21,80 € / 10 Ustd.

Kreatives

Mein Silberring - selbst gestaltet

Ein individueller Silberring ist eine Zierde für jeden Finger. In diesem Kurs gestalten die Teilnehmer/-innen unter fachkundiger Leitung einer Schmuckdesignerin ihr eigenes Kunstwerk. Wie in der Goldschmiedewerkstatt wird gesägt, gefeilt und gelötet - bis das Glanzstück aus Silber am Finger steckt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das benötigte Werkzeug wird gestellt. Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Dozentin abgerechnet, Höhe ca. 22,00 €. Bitte an einen Imbiss für die Mittagspause denken und bei Bedarf eine Sehhilfe nicht vergessen.

● 24F2000616

📅 Sa. 20.04.24, 10:00-18:00 Uhr
 📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal
 👤 Ursula Becke
 € 37,40 € / 10 Ustd.

Frühlingserwachen: Kreative Geschenke gestalten

Mit frischen Farben, blumigen Düften und süßer Bruchschokolade: In diesem Kurs dreht sich alles um die Herstellung von individuellen Kerzensets. Sie werden die Grundlagen des Kerzengießens erlernen und Ihre eigenen Kerzen mit frischen Farben und blumigen Düften gestalten. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Geschenkverpackungen für Ihre handgefertigten Kerzen zu entwerfen und zu gestalten. Ebenso deko-

rieren wir gemeinsam Bruchschokolade, um dem Geschenk die nötige Süße zu verleihen.

Am ersten Tag werden die Kerzen gegossen und die Bruchschokolade vorbereitet. Am zweiten Tag basteln wir die Boxen und entwerfen die Grußkarten, gegebenenfalls bleibt noch etwas Zeit für ein zweites Kerzenset.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und setzt keine Vorkenntnisse voraus. Sie benötigen keine eigenen Utensilien. Die Materialkosten werden im Nachgang berechnet, da es vom Gewicht des Wachses abhängig ist. Diese belaufen sich auf circa 15,00 - 20,00 €.

● **24F2000716**

📅 Mo. 18.03.24, 18:00-19:30 Uhr

Di. 19.03.24, 18:00-19:30 Uhr

📍 Lippetalschule Herzfeld; Lippstädter Str. 31, Lippetal

👤 Lynn Tannorella

€ 14,00 € / 4 Ustd.



Foto-AG Lippetal

Zur Foto-AG treffen wir uns einmal im Monat und werden uns mit verschiedenen Bereichen und Techniken der Fotografie auseinandersetzen. Ziel des Kurses ist ein reger Austausch und das Erweitern der eigenen Kompetenzen an und im Umgang mit der eigenen Kamera, der anschließenden Bildbearbeitung und Bildoptimierung, Optionen zur

Ausbelichtung (Druck) auf unterschiedliche Medien über verschiedene Anbieter und mehr.

Jede/r Hobbyfotograf/-in und auch die fortgeschrittene/n Fotograf/-innen sind hier gleichermaßen angesprochen und Zielgruppe für die regelmäßigen Treffen zur Arbeitsgemeinschaft. Ob Themenabend, Ausflug zum Fotowalk oder Bildbearbeitung, hier wird bei kreativem und konstruktivem Umgang jede/r etwas Neues entdecken oder auch Bewährtes vertiefen können.

Voraussetzungen zur Teilnahme sind Grundkenntnisse in der digitalen Fotografie und der sichere Umgang mit der eigenen Kamera (Bridgekamera, spiegellose Systemkamera und auch Spiegelreflex).

Empfohlene Ausrüstung: Digitalkamera (spiegellos, Spiegelreflex od. Bridgekamera), stabiles Stativ - kann im Einzelfall auch ausgeliehen werden und falls vorhanden Wechselobjektive

Die Termine können in Abstimmung mit der Gruppe nach Bedarf und Wetter auch variabel gestaltet werden.

● **24F5010816**

📅 Mo. 05.02.24, 18:00-21:00 Uhr

Mo. 04.03.24, 18:00-21:00 Uhr

Mo. 08.04.24, 18:00-21:00 Uhr

Mo. 10.06.24, 18:00-21:00 Uhr

📍 Bürgerhaus Schöneberg, Schöneberger Str.9 , Lippetal,

👤 Olaf Kerber

€ 56,00 € / 16 Ustd.

Kaufberatung und Orientierungshilfe für Foto und Video

Manchmal steht der Kauf einer neuen Kamera oder des Zubehörs an, spätestens dann stellt sich die Frage: Welche Kamera passt zu mir und welches Zubehör ist wichtig? Muss es eine neue sein oder wann ist eine gebrauchte Kamera eine Alternative? Es gibt heute leistungsstarke Kameras in den Smartphones, macht da die Anschaffung einer Kompaktkamera oder Bridge noch Sinn? Lohnt sich die klassische Spiegelreflexkamera noch oder wird sie von den neuen spiegellosen Kameras verdrängt?

An zwei Abenden sollen Foto/Video-Interessierte bei der Wahl ihres Zubehörs unterstützt werden. Je nach Interessenschwerpunkt der Teilnehmenden werden die Unterschiede sowie die Vor- und Nachteile der verschiedenen Kameras, der Objektive und des sonstigen Zubehörs herstellerunabhängig erläutert und technische Features angesprochen.

● **24F5010916**

📅 Do. 01.02.24, 18:00-19:30 Uhr

Do. 15.02.24, 18:00-19:30 Uhr

📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal

👤 Andreas Wörmann

€ 14,00 € / 4 Ustd.

Digitaler Videoschnitt

Dieser Kurs richtet sich an alle, die lernen möchten, wie man Videos professionell schneidet und bearbeitet. Es ist zweitrangig, ob diese Videos mit dem Smartphone, einem Fotoapparat oder einer Videokamera aufgenommen worden sind. In diesem Kurs werden Sie die Grundlagen des digitalen Videoschnitts erlernen und erfahren, wie Sie Edius oder ähnliche Schnittprogramme nutzen können, um Ihre Videos zu schneiden, zu optimieren und mit Effekten und Musik zu versehen. Sie werden auch erfahren, wie Sie Farbkorrekturen und Audioverbesserungen vornehmen können, um eine höhere Qualität Ihrer Videos zu erreichen. Mit praktischen Übungen können Sie das Gelernte direkt anwenden.

Inhalte: Schnitt und Montage - Einführung in die Bedienung des digitalen Schnittprogramms Edius - eine Sequenz anlegen - Importieren und Schneiden von Videomaterial - Praxisübung Videoschnitt: schneiden von Videomaterial, Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik - Audiomaterial bearbeiten und mischen - Effekte anwenden: Farbkorrektur, Bildmasken, Greenscreen mit Keyframes Fotos, Titel und Logos animieren - Exportieren des fertigen Videos.

Bitte einen USB Stick oder eine Speicherkarte mitbringen.



● **24F5011016**

📅 Do. 07.03.24, 18:00-19:30 Uhr

Do. 14.03.24, 18:00-19:30 Uhr

📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal

👤 Alfred Ruschkowski

€ 14,00 € / 4 Ustd.

Foto-Walk: Altstadtbummel durch Soest

Foto-Rundgang durch Soest

Während eines Fotospaziergangs am 04.05. lernen Sie, in der Praxis mit Ihrer Kamera umzugehen. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Stadthalle Soest, von hier aus geht es gemeinsam auf den Fotospaziergang durch den Rosengarten Richtung Altstadt. Der Schwerpunkt liegt im Bereich der Bildgestaltung. Die Altstadt mit ihren Gassen, Winkeln und Häusern liefert die Motive, um mit Blende und Verschlusszeit in der Praxis zu üben. Fokussieren, Freistellen und Langzeitbelichten sind weitere Themen.

Dieser Kurs richtet sich an Hobbyfotograf/-innen mit einer Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera. Sofern möglich, bringen Sie bitte neben der Kamera Weitwinkel- und leichtes Teleobjektiv (oder Zoom) mit und, wenn vorhanden, auch ein Stativ. Zum zweiten Termin am 06.05. in Haus Biele in Lippetal denken Sie bitte daran, für die Nachbesprechung die Fotos als JPG-Datei auf einem Stick mitzubringen.

● **24F5011116**

- 📅 Sa. 04.05.24, 14:00-17:00 Uhr
Mo. 06.05.24, 18:00-19:30 Uhr
- 📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal
- 👤 Andreas Wörmann
- € 21,00 € / 6 Ustd.

Gesundheit


Melden Sie sich für die
Paartanzkurse bitte zu
zweit an.

Tanzkurs in geschlossener Gruppe für besondere Anlässe

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 Paaren gemeinsam besuchen, um Tänze für die nächste Familienfeier oder das kommende Schützenfest aufzufrischen.

Die Grundgebühr beträgt 120,00 € pauschal für die ganze Gruppe. Wenn Sie Interesse an diesem Angebot haben, wenden Sie sich bitte an den Zweigstellenleiter in Lippetal Dieter Schomberg Tel. 02923-1817 bzw. dieterschomberg@freenet.de, dann erfolgt nach Absprache des Termins die weitere Planung.

● **24F3000116**

- 📅 nach Absprache
- 📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal
- 👤 Annette Wiesner
- € 120,00 € / 4 Ustd.

Discofox für Einsteiger/-innen

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. Und mit diesem Tanz ist man für alle Familienfeiern und Feste gerüstet. Denken Sie an Schuhe mit glatten Sohlen und Getränke für die Pause.

● **24F3000216**

- 📅 ab Mi. 24.01.24, 19:30-21:00 Uhr, 5x
- 📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal
- 👤 Annette Wiesner
- € 35,00 € / 10 Ustd.

● **24F3000316**

- 📅 ab Mi. 10.04.24, 19:30-21:00 Uhr, 5x
- 📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal
- 👤 Annette Wiesner
- € 35,00 € / 10 Ustd.

Discofox für Fortgeschrittene

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. Und mit diesem Tanz ist man für alle Familienfeiern und Feste gerüstet. Denken Sie an Schuhe mit glatten Sohlen und Getränke für die Pause.

● **24F3000416**

📅 ab Mi. 24.01.24, 18:00-19:30 Uhr, 5x
 📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal
 👤 Annette Wiesner
 € 35,00 € / 10 Ustd.

● **24F3000516**

📅 ab Mi. 28.02.24, 18:00-19:30 Uhr, 5x
 📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal
 👤 Annette Wiesner
 € 35,00 € / 10 Ustd.

● **24F3000517**

📅 ab Mi. 24.04.24, 18:00-19:30 Uhr, 5x
 📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal
 👤 Annette Wiesner
 € 35,00 € / 10 Ustd.

Partytanz für alle

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.

Bitte Schuhe mit glatten Sohlen und Getränke mitbringen, paarweise oder Einzelanmeldung möglich.

● **24F3000616**

📅 Sa. 27.04.24, 14:30-17:30 Uhr
 📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal
 👤 Annette Wiesner
 € 14,00 € / 4 Ustd.

Yoga

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.

● **24F3020416**

📅 ab Di. 23.01.24, 17:45-19:15 Uhr, 10x
 📍 Familienzentrum St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt
 👤 Andreas Huckebrink
 € 70,00 € / 20 Ustd.

● **24F3020417**

📅 ab Di. 23.01.24, 19:30-21:00 Uhr, 10x
 📍 Familienzentrum St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt
 👤 Andreas Huckebrink
 € 70,00 € / 20 Ustd.

Hatha-Yoga

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 Leben gelenkt.

Wenn Sie sich interessiert auf einen neuen Weg machen möchten oder schon Yogaerfahrungen mitbringen, sind Sie herzlich willkommen. Mitzubringen ist eine Decke, Socken und (wenn vorhanden) ein Yoga-Kissen (Sofakissen) und eine Matte.

● **24F3020419**

📅 ab Mi. 14.02.24, 18:00-19:30 Uhr, 6x
 📍 Betreuungshaus Lippborg, Bewegungsraum, Ludgeristr. 7, Lippetal
 🏠 Andrea Elbracht
 € 34,80 € / 12 Ustd.

● **24F3020420**

📅 ab Mi. 14.02.24, 19:30-21:00 Uhr, 6x
 📍 Betreuungshaus Lippborg, Bewegungsraum, Ludgeristr. 7, Lippetal
 🏠 Andrea Elbracht
 € 34,80 € / 12 Ustd.

Hunyuan Qi Gong

Die Wurzel des Hunyuan Qi Gong gehen auf uralte daoistische Traditionen zurück. „Qi Gong“ kann als „Arbeit mit dem Qi der Lebensenergie“ übersetzt werden. Die Übungen sind ein System von Steh- und Bewegungsmeditationen und bewirken in kurzer Zeit eine umfassende Regenerierung von Geist und Körper.

Beim Hunyuan Qi Gong wird in sanft kreisenden Bewegungen das Qi aus der Umwelt aufgenommen und über die Meridiane durch den Körper geleitet. Dabei wird der Körper mit positiver, frischer Energie aufgeladen, verbrauchte Energie wird abgegeben. Energetische Blockaden können dabei gelöst werden. Die Übungen tragen zu innerer Ruhe und Zufriedenheit bei.

● **24F3020430**

📅 ab Mi. 31.01.24, 18:30-19:15 Uhr, 10x
 📍 Haus Hagedorn, Hauptstrasse 12, Lippetal
 🏠 Kornelia Keßler
 € 35,00 € / 10 Ustd.

Wassergymnastik für Mollige

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 Ge-

sundheit zu tun und Spaß an der Bewegung im Wasser zu bekommen. Wir werden langsam mit dem Training beginnen, allmählich die Anzahl der Übungen und die Intensität steigern, so dass Sie am Ende des Kurses mit einem Übungsprogramm selbständig trainieren können.

● **24F3021616**

📅 ab Di. 23.01.24, 17:15-18:00 Uhr, 15x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbekken, Ludgeristr. 5, Lippetal
 🏠 Heike Bock
 € 73,50 € / 15 Ustd. Der Preis beinhaltet 30,00 € Benutzungsgebühr für das Schwimmbad.

Wassergymnastik für Damen und Herren

Durch gezielte muskelkräftigende Übungen werden die Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen verbessert und das Sturz- und Knochenbruchrisiko verringert. Zudem wird das Ungleichgewicht zwischen Knochenauf- und -abbau, was letztlich zu einer erhöhten Knochenbrüchigkeit (Osteoporose) führt, verbessert. Das Ziel besteht darin, den eigenen Körper kennen zu lernen, Körperhaltungen und Fehlhaltungen wahrzunehmen und zu kontrollieren. Der Kurs ist für Schwimmer/-innen und Nichtschwimmer/-innen geeignet.

● **24F3021716**

📅 ab Di. 23.01.24, 18:10-18:55 Uhr, 15x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbekken, Ludgeristr. 5, Lippetal
 🏠 Heike Bock
 € 73,50 € / 15 Ustd.

Aqua - Fitness/ Aqua-Jogging auch Tiefwassergymnastik mit Auftriebshilfe/Gürtel

Der Aqua-Fitness-Bereich ist eine Weiterentwicklung der traditionellen Wassergymnastik. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der funktionellen und konditionellen Wassergymnastik und räumt mit dem Vorurteil auf, Wassergymnastik sei nur Gymnastik für ältere Teilnehmende. Aqua-Fitness ist ein Allroundangebot für alle Altersgruppen. Aus-

dauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt der Stunde. Durch gezielte, gymnastische Übungen und spielerische Formen wird der Körper ausgeglichen belastet. Der Wasserwiderstand sorgt für eine optimale Belastung der Muskulatur und des Herz-Kreislaufsystems.

● **24F3021816**

📅 ab Di. 23.01.24, 19:05-19:50 Uhr, 15x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbcken, Ludgeristr. 5, Lippetal
 👤 Heike Bock
 € 73,50 € / 15 Ustd.

Wassergymnastik

für Menschen nach erfolgter Reha-Therapien und/oder andere, die an ihrer Alltags-Fitness arbeiten wollen

Der Kurs richtet sich vorwiegend an Personen, die nach abgeschlossener Physiotherapie aufgrund von Operationen oder Handicaps nicht oder nur eingeschränkt an Fitnesskursen außerhalb des Wassers teilnehmen können. Auch Personen, die längere Zeit inaktiv waren, finden hier einen guten Bewegungseinstieg. Die Koordination und Kraftausdauer werden durch gelenkschonende Übungen gestärkt, die weiter fit für den Alltag machen.

Die Wassertiefe beträgt 1,27 m und ist damit auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet. Die Dozentin bietet unterschiedliche Übungsvarianten an, die einer evtl. Einschränkung nicht entgegenstehen. Eine Teilnahme ist ggf. vorher ärztlich abzuklären.

● **24F3021916**

📅 ab Mo. 22.01.24, 15:15-16:00 Uhr, 15x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbcken, Ludgeristr. 5, Lippetal
 👤 Heike Bock
 € 73,50 € / 15 Ustd.

Body Forming

Dieser Kurs bietet Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, abwechslungsreiche Gymnastik zur Straffung von Bauch, Oberschenkeln und Po. Zusätzlich steigern wir mit Konditionstraining die allgemeine Fitness.

● **24F3022216**

📅 ab Di. 23.01.24, 19:00-20:00 Uhr, 12x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Turnhalle, Ludgeristr. 5, Lippetal
 👤 Brigitte Fahling
 € 46,40 € / 16 Ustd.

Zumba® - Fitness

Diese Party macht dich fit und ist für Männer ebenso geeignet wie für Frauen.

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.

● **24F3023416**

📅 ab Mo. 22.01.24, 20:00-20:45 Uhr, 15x
 📍 Familienzentrum St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt
 👤 Alena Sander
 € 64,65 € / 15 Ustd.

● **24F3023516**

📅 ab Fr. 26.01.24, 18:00-18:45 Uhr, 15x
 📍 Familienzentrum St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt
 👤 Alena Sander
 € 64,65 € / 15 Ustd.

● **24F3023616**

📅 ab Fr. 26.01.24, 19:00-19:45 Uhr, 15x
 📍 Familienzentrum St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt
 👤 Alena Sander
 € 64,65 € / 15 Ustd.

Zumba® - Gold

Dieser Zumba®-Kurs richtet sich speziell an die aktiven älteren Personen. Ebenso eignet er sich für alle, die ihren sportlichen Weg eben erst begonnen haben. Die Moves und das Tempo wurden auf die Bedürfnisse der älteren oder nicht so austrainierten Teilnehmende angepasst. Dabei werden alle Ele-

mente beibehalten, die unsere Zumba® Fitness-Party so beliebt machen: fetzige latein-amerikanische Musik, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre. Gemeinschaft, Spaß und Fitness stehen heute auf dem Trainingsplan!

● **24F3023816**

📅 ab Mo. 22.01.24, 19:00-19:45 Uhr, 15x
 📍 Familienzentrum St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt
 👤 Alena Sander
 € 64,65 € / 15 Ustd.



Ernährung

Kochkurs Spargel

Spargelvariationen: Dieser Kurs richtet sich an alle, die nicht nur weißen Spargel lieben. Heute wird überwiegend grüner Spargel zubereitet. Grüner Spargel ist vielseitig einsetzbar, bietet jede Menge Köstlichkeiten und ist einfach in der Zubereitung. Bitte mitbringen: etwas zu trinken und Gefäße für die Reste. Eine Lebensmittelumlage von ca. 15,00 € wird an dem Abend eingesammelt.

● **24F3002116**

📅 Di. 14.05.24, 18:00-21:45 Uhr
 📍 Lippetalschule Herzfeld; Lippstädter Str. 31, Lippetal
 👤 Marie-Theres Schulte
 € 21,00 € / 5 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

Thailändische Küche

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 Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 17,00 € wird am Kursabend eingesammelt.

● **24F3070416**

📅 Sa. 03.02.24, 14:00-18:30 Uhr
 📍 Lippetalschule Herzfeld; Lippstädter Str. 31, Lippetal
 👤 Sukanya Schmidt
 € 24,50 € / 6 Ustd. (zzgl. Lebensmittelumlage)

Weinprobe: Wein aus deutschen Anbaugebieten

Wir probieren 10 Weine (Weiß-, Rose- und Rotwein) aus verschiedenen deutschen Anbaugebieten in den Geschmacksrichtungen „trocken“, „feinherb“ und „lieblich“. Dazu wird Fingerfood sowie Mineralwasser gereicht. Die Teilnehmenden gewinnen einen Eindruck von den Weinen deutscher Winzer und erhalten Informationen über die Winzer, die Rebsorten sowie zur Lagerung und Verzehr der Weine.

Der Kostenbeitrag für Wein und Verzehr beträgt 15,00 € je Person und ist am Abend in bar zu entrichten.

● **24F3070516**

📅 Fr. 22.03.24, 18:30-20:00 Uhr
 📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal
 👤 Ferdinand Schmitt
 € 7,00 € / 2 Ustd. (zzgl. Umlage)

Sprachen

Treffpunkt Deutsch

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.

● **24F4040416**

📅 ab Mo. 05.02.24, 18:00-19:30 Uhr, 12x

📍 Lippetalschule Herzfeld; Lippstädter Str. 31, Lippetal

👤 Renate Gösmann

€ gebührenfrei / 24 Ustd.

Allgemeines

Würde ich heute die Führerscheinprüfung eigentlich nochmal bestehen?

Wie lange ist es her, dass Sie den Führerschein gemacht haben? Wie viele Verkehrsregeln sind zwischenzeitlich geändert worden, wie viele Verkehrszeichen gibt es mittlerweile neu oder anders als damals? Stellen Sie sich auch manchmal Fragen wie: Wie kann ich die Funktionen der Fahrassistenzsysteme, die es heute in modernen Kraftfahrzeugen gibt, richtig nutzen? Wie verhalte ich mich heute richtig auf der Autobahn und darf ich überhaupt noch Auto fahren mit meinen körperlichen Einschränkungen? Wann läuft mein Führerschein ab?

Diese und viele andere Fragen werden heute beantwortet. Der Kursleiter ist Fahrlehrer mit jahrelanger Erfahrung und wird auch auf individuelle Fragen der Teilnehmenden eingehen.

Die Teilnahme ist kostenlos, aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung aber erforderlich.

● **24F1000116**

📅 Fr. 23.02.24, 19:30-21:00 Uhr

📍 Hovestadt, Fahrschule Schulte, Bahnhofstr. 22, Lippetal;

👤 Jörg Schulte

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Obstbaumschnitt

Stehen Sie auch jedes Jahr vor der Frage: Soll ich die Obstbäume und -sträucher beschneiden und vor allem wie? Oder fragen Sie sich: Welche Obstart und welche Sorte soll ich in meinem Garten pflanzen und wie erkenne ich gutes Pflanzgut? Oder alljährlich zeigen sich unbekannte Insekten und bunte Flecken an Ihren Obstgehölzen und Sie fragen sich, was zu tun ist? Um Schädlinge oder Krankheiten ohne chemische Mittel zu regulieren, muss man diese und insbesondere ihre natürlichen Gegenspieler zunächst kennen, um dann richtig zu reagieren. Das ist ein wichtiges Lernziel des Kurses. Viele Probleme entstehen auch erst durch versäumten oder falschen Schnitt der Obstgehölze.

Im ersten Teil der Veranstaltung erhalten Sie in der Grundschule Oestinghausen entsprechende theoretische Informationen, anschließend werden Sie in praktischen Schnittübungen an Bäumen und Sträuchern auf einer Obstwiese in Wiltrop die Grundlagen des fachgerechten Obstbaumschnittes erlernen.

● **24F1000216**

📅 Sa. 24.02.24, 12:30-17:00 Uhr

📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal

👤 Kurt Fichtner

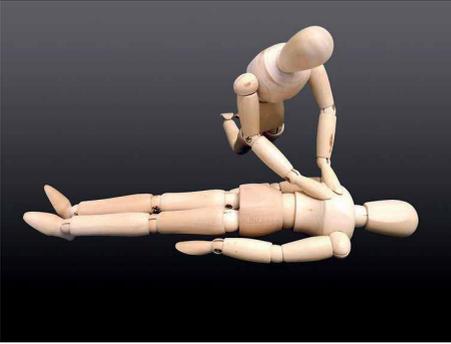
€ 17,40 € / 6 Ustd.

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

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 € 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!

● **24F1103016**

- 📅 Sa. 16.03.24, 09:00-16:00 Uhr
- 📍 DRK-Gebäude, Diestedder Straße 59, Lippetal-Herzfeld
- 👤 Rüdiger Schwarz
- € gebührenfrei / 9 Ustd.



Führung durch das Arboretum Hense

Hinter der ehemaligen Tischlerei am Ortseingang von Schoneberg öffnet sich eine kleine Welt der verschiedenen Baumarten, wie sie weit und breit einzigartig sein dürfte. Die Baumsammlung teilt sich auf 7.500 qm in den Hausgarten und den ehemaligen Obstkamp. In der parkähnlichen Anlage befinden sich rund 160 verschiedene Baumarten und 40 weitere Heckengehölze. Die ältesten Bäume sind ein 115 Jahre alter Walnussbaum und eine 90-jährige Rote Sternrenette. Ein durchdachtes Beschilderungssystem kennzeichnet alle Arten und weist auf ihre Bedeutung als resistenter Zukunftsb Baum, für Bienen wertvoll oder als Pionierbaum hin. Hier finden sich auch seltene Gewächse wie der Taschentuchbaum, die Zerkove oder der japanische Schnurbaum. Die Bäume des Jahres lassen sich ebenso entdecken wie die Zukunftsbäume, die den Folgen des Klimawandels begegnen können. Dazu gehört der Blasenbaum, die Zerreiche aus der Türkei oder die Esskastanie. Die Führung ist kostenlos, eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen aber erforderlich.

● **24F1210316**

- 📅 Di. 07.05.24, 18:00-19:30 Uhr
- 📍 Arboretum Hense, Schoneberger Str. 8, 59510 Lippetal
- 👤 Paul Hense
- € gebührenfrei / 2 Ustd.

Waldspaziergang mit dem Förster

Ein pensionierter Förster zeigt uns sein altes Revier - eine gut zweistündige Wanderung für Naturliebhaber/-innen, auch geeignet für Familien mit Kindern. Wir treffen uns an der Schützenhalle Kneblinghausen und fahren von dort in wenigen Minuten zum Rütthener Wald, genauer ins Revier Meiste-Kneblinghausen. Dort kommen nicht nur Rotwild, Rehwild und Schwarzwild vor, der Förster führt uns durch den bunten Herbstwald und zeigt und erklärt alles, was dort krecht und flucht. Verschiedene Vogelarten, klimastabile Holzarten und Spuren von Eulen und Käuzen werden uns begleiten.

Im Anschluss an die Wanderung besteht die Möglichkeit, gemeinsam den Film "In den Wäldern des nördlichen Sauerlandes" anzuschauen, der diese Wanderung thematisch abrundet.

● **24F1210816**

- 📅 Sa. 13.04.24, 13:00-16:00 Uhr
- 📍 Kneblinghausen Schützenhalle, In der Trift 10, Rütthen
- 👤 Günter Stamm
- € gebührenfrei / 4 Ustd.

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

In diesem einstündigen Naturfilm wird die Einzigartigkeit und Schönheit des Sauerlandes und die heimische Fauna und Flora gezeigt - vom farbenfrohen Schmetterling über den Iltis, Schwarzstorch über Sperlingskauz bis hin zum röhrenden Hirsch. Günter Stamm, pensionierter Förster und Hobbyfilmer Heribert Schlüter haben mit Kameradrohnen die Wälder überflogen und sich auf einen Streifzug durch die vier Jahreszeiten begeben. Dabei entstanden einzigartige

Naturaufnahmen von Lebensräumen und Tieren, die man selten zu Gesicht bekommt. Es wird deutlich, dass es in den zur Holzproduktion genutzten Wirtschaftswäldern genügend Lebensräume für seltene Tier- und Pflanzenarten gibt.

Dieser Film kann eine Einstimmung sein auf den „Waldspaziergang mit dem Förster“, der am 13. April in genau dem Revier im Rütthener Wald gemacht wird, in dem dieser Film gedreht worden ist.

● **24F1210817**

📅 Mo. 11.03.24, 19:30-20:30 Uhr

📍 Bürgerhaus Schoneberg, Schoneberger Str.9 , Lippetal,

👤 Günter Stamm, Heribert Schlüter

€ 5,00 € / 1,33 Ustd.

Bridge – mehr als ein Kartenspiel! - Schnupper-Termin

Dieses Spiel macht Ihrem Kopf Beine! Bridge ist nicht nur ein Kartenspiel für alle Altersgruppen, sondern auch gleichzeitig ein super Gedächtnistraining.

Das Image, ausschließlich ältere Semester würden dieses Spiel praktizieren, besteht völlig zu Unrecht. In verschiedenen Ländern wird Bridge an Schulen unterrichtet und ist offiziell als Sport anerkannt, es werden sogar Meisterschaften eigens für Schüler/-innen und Junioren veranstaltet.

Es handelt sich um ein Spiel für vier Personen, wobei von den vier Spieler/-innen jeweils zwei eine Partnerschaft bilden. Je länger Sie spielen, werden Sie immer neue Facetten an dem Spiel entdecken, egal ob Sie Bridge als Freizeitspieler/-in spielen oder sich auf Turnieren mit anderen messen.

Der Schnupper-Termin am 30. Januar ist kostenlos.

● **24F2000816**

📅 Di. 30.01.24, 18:00-19:30 Uhr

📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal

👤 Ulla Pawlowski

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Bridge – mehr als ein Kartenspiel! - für Einsteiger/-innen

Dieses Spiel macht Ihrem Kopf Beine! Bridge ist nicht nur ein Kartenspiel für alle Altersgruppen, sondern auch gleichzeitig ein super Gedächtnistraining.

Das Image, ausschließlich ältere Semester würden dieses Spiel praktizieren, besteht völlig zu Unrecht. In verschiedenen Ländern wird Bridge an Schulen unterrichtet und ist offiziell als Sport anerkannt, es werden sogar Meisterschaften eigens für Schüler/-innen und Junioren veranstaltet.

Es handelt sich um ein Spiel für vier Personen, wobei von den vier Spieler/-innen jeweils zwei eine Partnerschaft bilden. Je länger Sie spielen, werden Sie immer neue Facetten an dem Spiel entdecken, egal ob Sie Bridge als Freizeitspieler/-in spielen oder sich auf Turnieren mit anderen messen.

● **24F2000916**

📅 ab Di. 06.02.24, 18:00-19:30 Uhr, 5x

📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal

👤 Ulla Pawlowski

€ 35,00 € / 10 Ustd.



Bridge – mehr als ein Kartenspiel! - für Teilnehmenden mit Vorkenntnissen

● **24F2001016**

📅 ab Di. 09.04.24, 18:00-19:30 Uhr, 5x

📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal

👤 Ulla Pawlowski

€ 35,00 € / 10 Ustd.

Kinderkurse167
Kreatives167
Gesundheit169
Ernährung170
Sprachen171
Allgemeines171



Zweigstelle Welver

Leitung der Zweigstelle:

Beate Kolpaczik

Telefon: 02384 51-102

E-Mail: b.kolpaczik@welver.de

Verwaltung:

Gemeindeverwaltung Welver

04 Jugend, Bildung Familie und Senioren

Am Markt 4

59514 Welver

Telefon: 02384 51-102

Fax: 02384 51230

Öffnungszeiten des Bürgerbüros:

Montag: 08:00 – 12:30 Uhr

13:30 – 16:00 Uhr

Dienstag: 08:00 – 12:30 Uhr

13:30 – 16:00 Uhr

Mittwoch: 08:00 – 12:30 Uhr

Donnerstag: 08:00 – 12:30 Uhr

13:30 – 16:00 Uhr

Freitag: 08:00 – 13:30 Uhr

Wichtiger Hinweis zur Anmeldung:

Anmeldungen schriftlich an die VHS Geschäftsstelle in Soest, Nöthenstraße 29, 59494

Soest, per Fax 02921 103-1336 und über die Homepage www.vhsssoest.de.

In Ausnahmefällen können Sie sich auch bei Ihrer Gemeindeverwaltung Welver anmelden.

Kinderkurse

Kinder Malkurs

Erlebt die Faszination Pastellmalerei und das Malen mit weichen Pastellkreiden, die Förderung eurer Kreativität und neue Ideenfindung. Jahreszeitliche Motive und eigene Motive werden in der Pastellmaltechnik umgesetzt und es entstehen tolle und schöne Bilder.

Mitzubringen ist ein Pastellmalkasten, es sollten Softpastellkreiden sein, ein Zeichenblock DIN A4 mit einer rauen Oberfläche und ein Bleistift HB.

● 24F8200218

📅 Sa. 20.01.24, 14:00-17:00 Uhr
 Sa. 03.02.24, 14:00-17:00 Uhr
 Sa. 17.02.24, 14:00-17:00 Uhr
 Sa. 02.03.24, 14:00-17:00 Uhr

📍 Grundschule / OGS, Reiherstr. 17, Welver

👤 Sabine Wittek

€ 41,60 € / 16 Ustd.

● 24F8200318

📅 Sa. 16.03.24, 14:00-17:00 Uhr
 Sa. 13.04.24, 14:00-17:00 Uhr
 Sa. 27.04.24, 14:00-17:00 Uhr
 Sa. 11.05.24, 14:00-17:00 Uhr

📍 Grundschule / OGS, Reiherstr. 17, Welver

👤 Sabine Wittek

€ 41,60 € / 16 Ustd.



Kreatives

Alkohol Ink-Schnupperworkshop

Mit Alkohol-Ink lassen sich mit wenig Zeitaufwand vielfältige abstrakte Bilder erstellen. Sie überzeugen durch eine tolle Farb-Brillanz und sehr hohe Leuchtkraft. In diesem Schnupperworkshop lernen Sie den Umgang mit Alkohol-Ink, und alles was Sie dazu benötigen. Dazu lernen Sie verschiedene Techniken, um unterschiedliche Effekte zu erzielen. Die schnellen Erfolge und das Experimentieren machen Lust auf mehr. Alkohol-Ink trocknet sehr schnell, daher ist zügiges bzw. auch schrittweises Arbeiten notwendig. Die Farben, der Verdüner und das Papier sind im Einkauf nicht günstig, daher bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit Alkohol-Ink Malerei mit dem zur Verfügung gestellten Material zum Selbstkostenpreis kennenzulernen.

Wichtig/Achtung:

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

Schutzkleidung (Schutzbrille oder Visier, Einweghandschuhe, Schürze) ist in diesem Fall ebenso wichtig. Wenn vorhanden, diese bitte mitbringen. Ansonsten wird Schutzkleidung auch von der Dozentin gestellt. Bitte an angepasste Kleidung denken (kälterer Raum durch offene/gekippte Fenster und mögliche bleibende Flecken).

● 24F2020518

📅 Fr. 24.05.24, 17:30-21:15 Uhr

📍 Bernhard-Honkamp-Grundschule, Werkraum, Im Hagen 19, Welver

👤 Heike Brömmelhaus

€ 17,50 € / 5 Ustd.

Handlettering Basics

Erleben Sie die Zeichenkunst der schönen Buchstaben und Worte.

Das Motto: Mit Kreativität und Spaß gemeinsam in die Welt des Handletterings eintauchen.

In diesem Workshop learnen Sie mit vielen Basics Geschenkanhänger, Grußkarten oder auch Zitate. Der Fantasie ist keine Grenze gesetzt.

Den richtigen Einsatz von verschiedenen Zeichenmaterialien, Stiften und Farben erlernen Sie ganz nebenbei, ebenso wie die wichtigsten Grundlagen und Tricks.

Es gibt einige praktische kleine Übungen und Einblicke in verschiedene Schriftarten, Schmuckelemente und Verzierungen, dazu viele Letter- und Gestaltungsideen.



Eine zusätzliche Umlage für Materialien von ca. 3,00 € wird im Kurs direkt von der Dozentin erhoben.

Benötigtes Material:

Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Übungspapier (70-80g/m²), Zeichen-/Skizzenpapier (min. 120g/m²), 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, Ra-

dierstift, Aquarellpapier (min. 150g) mit wenig Struktur

● **24F2020618**

📅 Fr. 12.04.24, 17:30-21:15 Uhr

📍 Grundschule / OGS, Reiherstr. 17, Welver

👤 Heike Brömmelhaus

€ 17,50 € / 5 Ustd.

Zeichnen und Malen

Zeichnen und Aquarellmalerei für Anfänger/-innen und Interessierte. Sie zeichnen und malen gerne, haben aber keine Lust allein zu malen oder suchen noch Tipps? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung Schritt für Schritt Ihre Zeichnungen anzufertigen. Sie lernen das Spiel von Licht und Schatten, Proportionen, Gestaltung und Techniken, die das Zeichnen besonders spannend machen. Gemeinsam erforschen wir die Welt der Farben. Wir probieren verschiedene Aquarelltechniken aus, die du auf dein eigenes Kunstwerk anwenden kannst. Der Workshop ist für Jugendliche (ab 16 Jahren) und Erwachsene geeignet.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, genießen jeden Schritt und haben einfach Spaß!

Bitte mitbringen:

Freude am Zeichnen und Malen
Zeichenpapier und Aquarellpapier
Bleistifte H, HB, B, Radiergummi
Pinsel und Aquarellfarben

falls vorhanden.

Material kann auch in einer Sammel-Bestellung erworben werden.

● **24F2120518**

📅 ab Mi. 28.02.24, 18:45-20:15 Uhr, 8x

📍 Bernhard-Honkamp-Grundschule, Im Hagen 19, Welver

👤 Margarita Krüger

€ 56,00 € / 16 Ustd.

Erwachsenenmalkurs

Erleben Sie die Faszination der Pastellmalerei und künstlerische Selbsterfahrung für Erwachsene.

Die Pastellmaltechnik wird erlernt und es entstehen jahreszeitliche oder auch eigene Motive.

Mitzubringen ist ein Pastellmalkasten, ein Zeichenblock DIN A4 mit einer rauen Oberfläche und ein Bleistift HB.

Wählen Sie den für Sie am besten geeigneten Termin.

● 24F2200218

- 📅 Sa. 09.03.24, 14:00-17:00 Uhr
- Sa. 23.03.24, 14:00-17:00 Uhr
- Sa. 20.04.24, 14:00-17:00 Uhr
- Sa. 04.05.24, 14:00-17:00 Uhr

📍 Grundschule / OGS, Reiherstr. 17, Welver

👤 Sabine Wittek

€ 80,00 € / 16 Ustd.

● 24F2200118

- 📅 Sa. 13.01.24, 14:00-17:00 Uhr
- Sa. 27.01.24, 14:00-17:00 Uhr
- Sa. 10.02.24, 14:00-17:00 Uhr
- Sa. 24.02.24, 14:00-17:00 Uhr

📍 Grundschule / OGS, Reiherstr. 17, Welver

👤 Sabine Wittek

€ 80,00 € / 16 Ustd.

Korb flechten

In diesem Kurs flechten wir traditionell einen Korb! Am ersten Abend wird das nötige Material draußen gesammelt (bitte an angepasste Kleidung denken). Am zweiten Abend steht das Anfertigen der Grundform auf dem Programm.

An den nun folgenden Terminen werden die Grundform und das Flechtmaterial zusammengefügt und der Korb geflochten.

Es entstehen ca. 5,00 € Materialkosten, die direkt im Kurs erhoben werden.

● 24F2120618

- 📅 ab Mi. 10.01.24, 19:00-20:30 Uhr, 5x
- 📍 Heimathaus, Klosterhof 10, Welver
- 👤 Hans-Werner Lutzke
- € 29,00 € / 10 Ustd.

Gesundheit

Rückenschule

Schwerpunkt dieses Kurses ist der gezielte Aufbau der Rückenmuskulatur und die Stärkung des gesamten Körpers.

● 24F3000018

- 📅 ab Mi. 07.02.24, 19:00-20:30 Uhr, 15x
- 📍 Bernhard-Honkamp-Grundschule, Turnhalle, Im Hagen 19, Welver
- 👤 Jessica Flocke
- € 87,00 € / 30 Ustd.



Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Ursprünglich für Tänzer/-innen entwickelt, enthält diese Trainingsmethode sowohl Elemente aus Ballett, Yoga und Gymnastik. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt! Diese Kombination von Kräftigungsübungen, fließenden Bewegungsabläufen, Atemtechnik und Stretching machen Pilates zu einem besonders effektiven aber gleichzeitig erholsamen Training! In diesem Kurs wird das Pilates-Mattentraining durch anspruchsvolle, fortgeschrittene Variationen der bekannten Übungen und durch zahlreiche neue Pilates-Übungen erweitert. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches und herausforderndes Training für fortgeschrittene Teilnehmende! Eine gute und korrekte Ausführung der Grundübungen wird vorausgesetzt.

● **24F3011218**

📅 ab Do. 18.01.24, 19:00-20:00 Uhr, 12x
 📍 Bernhard-Honkamp-Grundschule, Turnhalle, Im Hagen 19, Welver
 👤 Wendy Daelman
 € 56,00 € / 16 Ustd.

Qigong I

Durch Entschleunigung die Gesundheit stärken, für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Es wird die Reihe "die 15 Ausdrucksformen" des Qigong eingeübt. Diese Übungen beinhalten die ganze Breite der Möglichkeiten des Qigong, von einfachen, ruhigen Übungen bis zu komplexen, kräftigenden Bewegungen.

● **24F3011318**

📅 ab Mo. 15.01.24, 20:00-21:00 Uhr, 12x
 📍 Bernhard-Honkamp-Grundschule, Turnhalle, Im Hagen 19, Welver
 👤 Sabine Grigo
 € 46,40 € / 16 Ustd.



Qigong II

"Die 8 Brokate"

Es wird die Übungsreihe „die acht Brokate“ eingeübt.

Es handelt sich um 8 für die Gesundheit sehr wertvolle Übungen, so wertvoll wie der Stoff Brokat, der früher nur reichen Menschen vorbehalten war.

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.

● **24F3011418**

📅 ab Mo. 15.01.24, 19:00-20:00 Uhr, 12x
 📍 Bernhard-Honkamp-Grundschule, Turnhalle, Im Hagen 19, Welver
 👤 Sabine Grigo
 € 46,40 € / 16 Ustd.

Ernährung

Wein aus deutschen Anbaugebieten

Sie probieren 10 Weine (Weiß-, Rosé- und Rotwein) aus verschiedenen deutschen Anbaugebieten in den Geschmacksrichtungen „trocken“, „feinherb“ und „lieblich“. Dazu wird Fingerfood sowie Mineralwasser gereicht. Gewinnen Sie einen Eindruck über die 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 beträgt 15,00 € pro Person und ist am Abend in bar zu entrichten.

Wählen Sie den für Sie am besten geeigneten Termin.



- **24F3010018**

📅 Fr. 23.02.24, 19:00-21:15 Uhr
 📍 Heimathaus, Klosterhof 10, Welver
 👤 Ferdinand Schmitt
 € 8,70 € / 3 Ustd.

- **24F3010118**

📅 Fr. 12.04.24, 19:00-21:15 Uhr
 📍 Heimathaus, Klosterhof 10, Welver
 👤 Ferdinand Schmitt
 € 8,70 € / 3 Ustd.

Sprachen

Englisch Konversation

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Schritt für Schritt die Grundkenntnisse der englischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. Im Vordergrund stehen dabei Vokabeln, Redewendungen und Grammatik für unterschiedliche Alltagssituationen.

- **24F4060218**

📅 ab Do. 18.01.24, 18:00-19:30 Uhr, 12x
 📍 Grundschule im Hagen 19, Welver
 👤 Bonnie Protheroe
 € 69,60 € / 24 Ustd.

Englisch Grund- und Mittelstufe

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

- **24F4060318**

📅 ab Mo. 15.01.24, 18:00-19:30 Uhr, 12x
 📍 Grundschule im Hagen 19, Welver
 👤 Bonnie Protheroe
 € 69,60 € / 24 Ustd.

Allgemeines

Vereine und Öffentlichkeit

Früher berichtete die örtliche Tageszeitung über jeden Verein im Dorf regelmäßig. Heute sind die Vereine selbst gefragt, wenn es um ihre Außendarstellung geht.

Entscheiden muss man: Welches Medium brauche ich? Was ist dabei schick und was

ist unverzichtbar?

- **24F1001018**

📅 Mo. 15.04.24, 18:30-20:45 Uhr
 📍 Rathaus Welver, Am Markt 4, Welver
 👤 Wolfgang Lückenkemper
 € 8,70 € / 3 Ustd.



Neue Kurse – jetzt buchen!

Lernen Sie auch unsere
Online-Angebote kennen.

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 Kursabgaben) _____ E-Mail _____

Kurse

Kurs-Nr. _____ Kursbezeichnung _____ 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

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 Kursanfragen) E-Mail

Kurse

Kurs-Nr. Kursbezeichnung Kursgebühr

Kurs-Nr. Kursbezeichnung Kursgebühr

Kurs-Nr. Kursbezeichnung Kursgebühr

Kurs-Nr. Kursbezeichnung 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

Widerrufsformular

Bei Fernabsatzgeschäften

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es an uns zurück:

Volkshochschule Soest
Nöttenstraße 29
59494 Soest

Hiermit widerrufe ich den von mir abgeschlossenen Vertrag über die Teilnahme des/ der folgenden Kurse/s*:

Kursnummer / Kursname

Kursnummer / Kursname

Familienname*: _____ eMail*: _____

Vorname*: _____ Telefon*: _____

Straße, Nr.*: _____ Mobil*: _____

PLZ, Ort*: _____ Geb. Datum*: _____

Datum*: _____

Unterschrift* _____

(nur bei Mitteilung auf Papier)

Die Volkshochschule Soest verarbeitet meine Daten zur Vertragsanbahnung und -durchführung. Mit der Speicherung und Verarbeitung meiner freiwillig angegebenen Daten in der Volkshochschuldatenbank erkläre ich mich zum Zweck der Kursdurchführung einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen, ohne dass dies einen Einfluss auf die Kursbuchung hat. Die gesetzlichen Regelungen des Datenschutzrechts werden bei der Verarbeitung meiner Daten beachtet. Es gelten die Teilnahmebedingungen der VHS Soest.

Widerrufsformular

Bei Fernabsatzgeschäften

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es an uns zurück:

Volkshochschule Soest
Nöttenstraße 29
59494 Soest

Hiermit widerrufe ich den von mir abgeschlossenen Vertrag über die Teilnahme des/ der folgenden Kurse/s*:

Kursnummer / Kursname

Kursnummer / Kursname

Familienname*: _____ eMail*: _____

Vorname*: _____ Telefon*: _____

Straße, Nr.*: _____ Mobil*: _____

PLZ, Ort*: _____ Geb. Datum*: _____

Datum*: _____

Unterschrift* _____

(nur bei Mitteilung auf Papier)

Die Volkshochschule Soest verarbeitet meine Daten zur Vertragsanbahnung und -durchführung. Mit der Speicherung und Verarbeitung meiner freiwillig angegebenen Daten in der Volkshochschuldatenbank erkläre ich mich zum Zweck der Kursdurchführung einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen, ohne dass dies einen Einfluss auf die Kursbuchung hat. Die gesetzlichen Regelungen des Datenschutzrechts werden bei der Verarbeitung meiner Daten beachtet. Es gelten die Teilnahmebedingungen der VHS Soest.

Ausbildungsbetriebe

Deine Zukunft,



Deine Ausbildung,

Ausbildungsplätze

Berufspraktika

Dein Handwerk.

Bildungszentrum

Berufskolleg



Suchst du einen
Ausbildungsplatz?

Dann bist du
HIER richtig!

Du bist auf der Suche nach einem Betriebspraktikum
oder einer Ausbildungsstelle im Handwerk?
Wir helfen dir gerne weiter!

E-Mail: ausbildungsberatung@kh-hl.de



Passt!



1. QR-Code scannen
2. App installieren
3. Loslegen



A smiling man with short brown hair and a light beard, wearing a light blue button-down shirt, is riding a bicycle. He has a brown bag slung over his shoulder. In the foreground, a wicker basket is filled with fresh vegetables, including a large red tomato, purple eggplants, green beans, and orange carrots. The background shows a brick building with a window and a red and white striped awning.

**Regional
Strom**



***Ich kaufe regional.
Ab jetzt auch
meinen Strom***

Jetzt auf Regionalstrom umsteigen und
Strom direkt vom Erzeuger beziehen.

regionalstrom-soest.de