

vhs



Volkshochschule
Soest



Soest
Bad Sassendorf
Lippetal
Möhnesee
Welter

Programm Frühjahr 2026



Stadt Soest

Gemeinden

Bad Sassendorf – Lippetal

Möhnesee – Welper

Mitglied des

Landesverbandes der Volkshochschulen
von Nordrhein-Westfalen

Programm

für das Semester

2026/I



Unser Team



LEITUNG

Anja Plessner

Telefon: 02921 103-1300

a.plessner@soest.de

- Leitung VHS & DiLAS
- Politische Bildung
- Bildung für nachhaltige Entwicklung
- Kulturelle Bildung
- Schulabschlüsse

Sven Siemonsen

Telefon: 02921 103-1310

s.siemonsen@soest.de

- Verwaltungsleitung
- Rechnungswesen / Haushalt
- QM-Beauftragter

PROGRAMMBEREICHSLEITUNGEN

Ivana Lisek

Telefon: 02921 103-1301

i.lisek@soest.de

- stv. päd. Leitung
- Fremdsprachen
- Neue Medien & Beruf
- Bildung für nachhaltige Entwicklung
- Zweigstellen

Iwona Lehmann

Telefon: 02921 103-1304

i.lehmann@soest.de

- Deutsch als Fremdsprache / BAMF
- telc-Prüfungen & Zertifikate
- Gesundheit
- Bildung für nachhaltige Entwicklung
- Junge VHS, Eltern- und Familienbildung

VERWALTUNG

Noémie Sarric

Telefon: 02921 103-1311

n.sarric@soest.de

- Assistenz
- Organisation
- Fördermittel

Larissa Schmal

Telefon: 02921 103-1312

l.schmal@soest.de

- Anmeldung
- Kasse
- Rechnungswesen

Alexandra Michalowski

Telefon: 02921 103-1313

a.michalowski@soest.de

- BAMF
- telc-Prüfungen

LEHRKRÄFTE INTEGRATIONSKURSE

Natalia Metag

n.metag@soest.de

Agnieszka Reinhart

a.reinhart@soest.de

Corinna Zeschky

c.zeschky@soest.de

Hausdienste

Lothar Jung

l.jung@soest.de

Marcus Rosenbaum

ma.rosenbaum@soest.de

GESCHÄFTSSTELLE

Nöthenstraße 29

59494 Soest

Telefon: 02921 103-1333

Telefax: 02921 103-1336

Internet: www.vhsssoest.de

E-Mail: vhs@soest.de

ZWEIGSTELLEN

Bad Sassendorf

Jeanette Hintz

Telefon: 02921 505-29

j.hintz@soest.de

Lippetal

Jenny Burkert

Telefon: 02923 980-224

j.burkert@soest.de

Möhnesee

Elke Husemann

Telefon: 0176 20212887

e.husemann@soest.de

Welver

Andreas von Hoff

Telefon: 02384 51-121

a.vonhoff@soest.de

Digitales Lern- & Arbeits- zentrum Soest (DiLAS)

Anja Plesser

Telefon: 02921 103-1300

a.plesser@soest.de

Isabell Otto-Brehm

Telefon: 02921 103-1360

i.otto@soest.de

Anja Grüneberg

Telefon: 02921 103-1361

a.grueneberg@soest.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 Uhr

freitags: geschlossen

In den Ferien ist die Geschäftsstelle nachmittags geschlossen.

Telefonische Erreichbarkeit der Geschäftsstelle der Volkshochschule Soest

montags bis freitags: 8:30 - 12:00 Uhr

montags bis donnerstags: 14:00 - 16:00 Uhr

Wie bezahle ich?

Sie erhalten **nach** Veranstaltungsbeginn eine Rechnung **per Email**.

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, Möhnensee 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 02.02.2026.

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

Die Anmeldungen sind ab Donnerstag, 18.12.2025 in der Zeit von 9:30 – 12:00 Uhr und 15:00 – 17:30 Uhr persönlich in der Geschäftsstelle und ab ca. 08:30 Uhr auf unserer Homepage möglich.

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:

- bitte vereinbaren Sie einen persönlichen Termin unter 02921 103-1333

Qualität nach Gütesiegelverbund



Qualität nach Gütesiegelverbund heißt:

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

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



Leitbild der Volkshochschule Soest

Die Volkshochschule Soest ist die kommunale Weiterbildungseinrichtung für die Stadt Soest und die Gemeinden Bad Sassendorf, Lippetal, Möhnesee und Welver. Sie erfüllt einen öffentlichen Bildungsauftrag auf der Grundlage des 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.

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 im Rathaus III Rathausstraße 8

A - D	Frau Schweig	02921 103-2243	wohngeld@soest.de
E - O	N.N.	02921 103-2217	wohngeld@soest.de
P - Sc	Frau Münstermann	02921 103-2244	wohngeld@soest.de
Sd - Z	Frau Schiewe	02921 103-2242	wohngeld@soest.de

In den Orten der Zweigstellen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Gemeindeverwaltung.

**Politik, Gesellschaft,
Verbraucherbildung**

- 19 Gesamtübersicht
- 19 Politik, Gesellschaft
- 21 Philosophie, Religion
- 22 Digitalisierung
- 23 Finanzbildung
- 27 Verbraucherbildung
- 30 Familie, Erziehung, Pädagogik
- 32 Psychologie/Alltagsfragen
- 35 Junge VHS

Bildung für nachhaltige Entwicklung

- 46 Gesellschafts-/Verbraucherthemen
- 49 Garten und Natur
- 50 Kreativangebote

Kultur, Gestalten , Länderkunde

- 55 Literatur, Lesungen
- 56 Kulturgeschichte
- 60 Länderkunde
- 60 Theater
- 61 Kunst, Zeichnen, Malen
- 63 Gestalten, Handarbeit

Gesundheit

- 71 Allgemeines
- 71 Vorträge zu Gesundheitsthemen
- 78 Ernährung, Kochangebote
- 82 Yoga, Meditation, Entspannung -
Tagesworkshops
- 82 Yoga, Mediation, Entspannung - Kurse
- 85 Rückengymnastik
- 86 Bewegungs-/Fitnessangebote

Sprachen

- 96 Deutsch als Fremdsprache
- 99 Gebärdensprache
- 99 Asiatische Sprachen
- 100 Englisch
- 103 Französisch
- 104 Italienisch
- 105 Niederländisch
- 106 Portugiesisch
- 106 Spanisch
- 108 Kroatisch

Neue Medien und Beruf

- 111 Berufsvorbereitung
- 111 (Agile) Arbeitsorganisation
- 116 Kommunikation
- 118 Digitale Kompetenzen im Beruf
- 124 Social Media
- 125 Technische Medienkompetenz
- 126 Office-Anwendungen
- 127 Fotografie
- 129 Kindertagespflege

Bildungsurlaub

- 132 Medien- und
Kommunikationskompetenz
- 133 Gesundheit
- 134 Sprachen

DiLAS - VHS

- 139 Digitale Trends
- 140 Technische Medienkompetenz
- 141 New Work
- 141 Social Media
- 143 DiLAS x stadtLABOR

Schulabschlüsse

147 Schulabschlüsse

Bad Sassendorf

151 Kinderkurse

152 Kreatives

154 Gesundheit

157 Ernährung

161 Sprachen

162 Allgemeines

Lippetal

166 Kinderkurse

166 Kreatives

168 Gesundheit

175 Ernährung

176 Sprachen

176 Allgemeines

Möhnesee

180 Kinderkurse

183 Kreatives

186 Gesundheit

196 Ernährung

197 Sprachen

198 Allgemeines

Welver

202 Kreatives

204 Gesundheit

205 Sprachen

Schlagwortverzeichnis

A

Achtsamkeit - 82, 85, 133
Altersrente - 0, 26
Aquafitness/-gymnastik - 171f.
Asiatische Sprachen - 99f.
Aufbaukurs Kindertagespflege - 129

B

Basteln - 38f., 59f., 64ff., 153, 182, 202f.
Berufliche Weiterbildung - 33, 111, 116ff.
Bewegung für Kinder - 166
Bildungsurlaub - 71, 85, 97, 116, 125f., 132ff.

D

Deutsch als Fremdsprache - 96ff., 176
DIY - 50ff., 63f., 66, 153f.

E

Einzelveranstaltung - 66, 111
Eltern-Kind-Angebote - 41f., 151
Englisch - 100ff., 161
Entspannung - 155f., 172f.
Excel - 126f.

F

Faszientraining - 154
Finanzbildung - 23f.
Finanzen - 26f.
Fitness - 87ff., 167ff., 172, 174f., 187ff., 193ff., 205
Fotografie - 128
Französisch - 103
Führungen - 162f.

G

Gartengestaltung - 49, 198
Gebärdensprache - 99
Gedächtnistraining - 0
Gesundheitsbildung - 71ff., 177, 193, 197
Gold- und Silberschmiede - 65

H

Handarbeit - 50ff., 63f., 66, 153f., 183, 198
Holzschnitzen - 184
Hund - 30f.

I

Imkern - 50, 177
Innovation - 141f.

Internet-Workshop - 111

Italienisch - 104, 197

K

KinderUni - 35f.
Klimafolgenanpassung - 27ff.
Kochen - 42, 48f., 78, 80f., 151, 158ff., 175, 196
Kroatisch - 108
Künstliche Intelligenz - 118, 139f.

L

Literatur - 55

M

Malerei - 40, 61ff., 166f., 184, 203
Medienkompetenz - 127f., 143f.

N

Nähen - 37ff., 151, 181, 185
Niederländisch - 105

O

Online Vorträge - 19ff., 29, 31, 33f., 49, 56ff., 63, 111, 116ff.
Online Workshop - 121ff.

P

Pilates - 157, 204
Portugiesisch - 106
Progressive Muskelentspannung - 172f.
Prüfung (Deutsch) - 98f.
Psychologie - 19f., 32, 46f., 60, 163

Q

Qigong - 84

R

Regenerative Energien - 27, 47
Rückengesundheit - 85f., 204

S

Schulabschlüsse - 147
Smart Home - 141
Social Media - 141
Spanisch - 106ff., 182, 197f., 205
Spanischer Weinabend - 82
Spinnen - 66
Sprachkurs - 106
Sprechstunde - 139
Steuererklärung - 26

T

Tanzen - 86f., 157, 168ff., 190ff., 204

Theaterspiel - 60f., 71

V

Verbraucherbildung - 121ff., 139, 177

W

Weißer Ring - 30

Workshops - 66, 111, 157, 162

Y

Yoga - 82ff., 154f., 170f., 174, 186f.

Z

Zeichnen - 62

Zumba - 90, 156f., 173, 190

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.

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 Teilnehmerszahl 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.

Gesamtübersicht	19
Politik, Gesellschaft	19
Philosophie, Religion	21
Digitalisierung	22
Finanzbildung	23
Verbraucherbildung	27
Familie, Erziehung, Pädagogik	30
Psychologie/Alltagsfragen	32
Junge VHS	35



Politik, Gesellschaft, Verbraucherbildung

Programmbereichsleitung:

Anja Plesser

Telefon: 02921 103-1300

E-Mail: a.plesser@soest.de

Eltern- & Familienbildung, Junge VHS

Programmbereichsleitung:

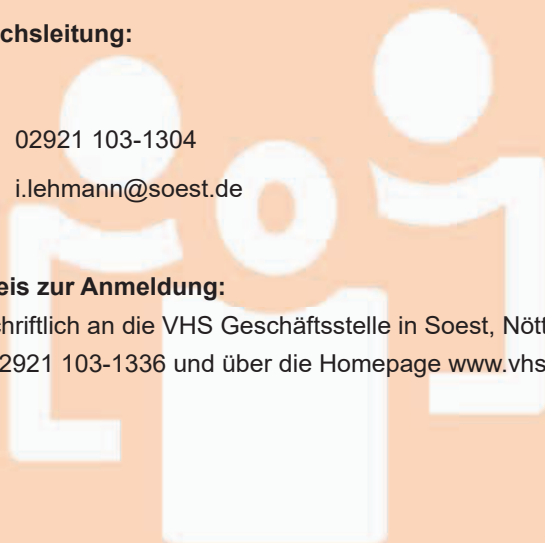
Iwona Lehmann

Telefon: 02921 103-1304

E-Mail: i.lehmann@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.



Gesamtübersicht

Politik, Gesellschaft

Desinformation im Internet: Wie können Demokratien darauf reagieren?

Desinformationen haben insbesondere in den letzten Jahren an Brisanz zugenommen: nicht nur ist die Anzahl an Desinformationen rasant gestiegen, sondern durch den verstärkten Einsatz von KI wächst die Verunsicherung in der Gesellschaft, welchen Informationen man überhaupt noch trauen kann. Der Vertrauensverlust in das, was als Fakt gelten kann und was nicht, ist immens und hat große Auswirkungen auf die Demokratie. Im WebVortrag werden die grundlegenden Herausforderungen, die Desinformation für die Gesellschaft darstellt, sowie die Wahrnehmung in der Bevölkerung beleuchtet.

Basierend auf aktuellen Forschungsergebnissen, darunter die im Jahr 2024 erschienenen Bertelsmannstudien „Verunsicherte Öffentlichkeit“ und „Präventiv, reaktiv, restriktiv“, werden Praxistipps gegeben, wie jede/r Einzelne und die Gesellschaft als Ganzes resilienter gegen Desinformation werden können.

Dr. Kai Unzicker Senior Project Manager, Demokratie und Zusammenhalt, Bertelsmann Stiftung Gütersloh

● 26F11023

📅 Mi. 06.05.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

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

Gesellschaft im Widerstreit – Polarisierung verstehen und überwinden

Lagerdenken, Zuspitzung, Empörung - unsere Gesellschaft scheint zunehmend auseinanderzudriften. Politische Akteure, Medienlogiken und wirtschaftliche Interessen befeuern die Dynamik und profitieren nicht selten davon. Doch wie sind wir in diese Situation geraten? Welche Mechanismen tragen dazu bei, dass Unterschiede zu Fronten werden - und was braucht es, um den Dialog wieder möglich zu machen?

In diesem Kurs gehen wir der Entstehung und den Treibern gesellschaftlicher Polarisierung nach. Auf Grundlage aktueller Forschung und historischer Perspektiven soll sichtbar werden, wie Konflikte sich zuspitzen - und wie sie auch wieder entschärft werden können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Frage: Wie können wir als Bürgerinnen und Bürger zur Stärkung der Demokratie und einer pluralen Ordnung beitragen?

Der Kurs versteht sich als geschützter Raum für kritische Reflexion, Diskussion und das gemeinsame Erproben von Strategien jenseits der Empörungslogik. Ziel ist es, nicht nur das Phänomen besser zu begreifen, sondern auch konkrete Möglichkeiten für mehr Sachlichkeit, Respekt und Miteinander zu entdecken.

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle, die

sich für das Spannungsfeld von Demokratie, gesellschaftlichem Zusammenhalt und politischer Kommunikation interessieren und Lust haben, aktiv mitzudenken und mitzudiskutieren.

● **26F10050**

📅 Sa. 07.03.26, 14:30-17:00 Uhr
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 🏠 Kai Kaufmann
 € 14,21 € / 3,33 Ustd.

Sprache und Macht – Wie Worte Wirklichkeit schaffen

Sprache ist nie unschuldig. Sie kann verbinden oder spalten, Wirklichkeit abbilden oder formen. In Debatten über Gender, Migration oder Politik wird deutlich, wie sehr Worte selbst umkämpft sind - und wie stark sie Wahrnehmung, Denken und gesellschaftliche Dynamiken prägen. Doch wie genau wirkt Sprache? Und welche Verantwortung haben wir im Umgang mit ihr?

Der Kurs untersucht, wie Sprache als Werkzeug der Macht funktioniert - von politischen „Frames“ und medialen Deutungsrahmen über Alltagsmetaphern bis hin zu Sprachwandel und neuen Ausdrucksformen. Anhand aktueller Beispiele wird sichtbar, wie durch Begriffe Realitäten geschaffen oder verdeckt werden: „Flüchtlingswelle“, „Leistungsträger“, „Klimahysterie“ - jedes Wort trägt eine Haltung in sich.

Wir diskutieren philosophische und linguistische Perspektiven auf Sprache und fragen zugleich praktisch: Wie lässt sich bewusster, präziser und dialogfähiger sprechen? Wo stößt „politische Korrektheit“ an Grenzen - und wo ist sie Ausdruck von Respekt und Verantwortung?

In Übungen und Diskussionen erproben wir den sensiblen Umgang mit Sprache als Mittel gesellschaftlicher Gestaltung. Ziel des Kurses ist es, Sprache als Machtinstrument zu durchschauen - und sie zugleich als Werkzeug des Verstehens und der Verständigung neu zu entdecken.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

● **26F10049**

📅 Sa. 07.03.26, 11:00-13:30 Uhr
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 🏠 Kai Kaufmann
 € 14,21 € / 3,33 Ustd.

Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

vhs. wissen live

Wer nach Erklärungen sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

● **26F11004**

📅 Mi. 25.03.26, 19:30-21:00 Uhr
 📍 Zoom
 🏠 Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

In der Nähe: vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

vhs. wissen live

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land - alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich?

Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Mitgründer der Gruppe „Arbeit an Europa“. 2017 promovierte er an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

● **26F11007**

📅 Mo. 18.05.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Dr. Simon Strauß

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Wenn der Alltag unterbrochen wird: Vorsorgen für Krisen und Katastrophen - Empfehlungen vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Deutschland ist eines der sichersten Länder der Welt. Dennoch erleben wir, dass auch in Deutschland Krisen und Katastrophen unsere gewohnten alltäglichen Abläufe stören. Extreme Wetterereignisse wie Unwetter und Hochwasser nehmen zu. Durch Cyberattacken, Desinformation oder Sabotage finden Angriffe auf Infrastrukturen, Meinungsbildung und Zusammenhalt statt. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) gibt wichtige Empfehlungen, wie jede und jeder Einzelne vorsorgen kann - von Vorräten im Haushalt über Notfallgepäck bis hin zu Kommunikationswegen, wenn die Infrastruktur eingeschränkt ist.

Wenn etwas passiert, ist es besser, vorbereitet zu sein. Im vhs.WebVortrag erfahren die Teilnehmenden

- wie sie Extremsituationen mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln möglichst sicher meistern, bis Hilfe sie erreicht oder Einsatzkräfte die Lage bewältigen konnten,
- welche Vorräte sie vorhalten und wie sie selbst ohne Strom daraus kochen können,
- wofür und wie sie ihr persönliches Notgepäck anlegen,
- welche Notfallausstattung sich für Privatpersonen lohnt und wie sie sie fachgerecht

einsetzen.

Und welche Rolle kommt ihnen im System des Bevölkerungsschutzes eigentlich konkret zu?

Ursula Fuchs

Referatsleiterin, Fachinformationsstelle Bevölkerungsschutz und Kommunikation, Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, Bonn

● **26F11016**

📅 Mi. 20.05.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Philosophie, Religion

Jüdisches Leben von 1945 bis heute

Obwohl viele der Auschwitz-Überlebenden über das Erlebene schwiegen, setzten sich ihre Traumata fort bis in die dritte Generation. Die jedoch beschäftigt sich nicht nur mit der Familiengeschichte, sondern zeigt ihr Jüdischkeit und auch deren Vielfalt sehr bewusst. Zumindest bis zu dem Tag, als die Hamas Israel überfiel. Seit dem Beginn des Nahostkonflikts hat sich für alle Jüdinnen und Juden in Deutschland, insbesondere für die hier lebenden Israelis, der Alltag drastisch verändert: Antisemitismus war auch zuvor ein Thema, jetzt aber zeigt er sich in einer ganz neuen Dimension. Andrea von Treuenfeld liest aus ihren Büchern »Leben mit Auschwitz. Momente der Geschichte und Erfahrungen der dritten Generation« und »Jüdisch jetzt! Junge Jüdinnen und Juden über ihr Leben in Deutschland« sowie »Israelis in Berlin nach dem 7. Oktober«.

Andrea von Treuenfeld

Journalistin - Autorin - Moderatorin

● **26F11015**

📅 Mi. 22.04.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Digitalisierung

Digitale Ethik

Zu Beginn des 21. Jhd. steht die Menschheit vor einer vierten Revolution mit bisher unabhsehbaren Folgen für das Menschen- und Weltbild. Das Neue an dieser Umwälzung der Technologie ist die Kombination aus Robotern und IT-Systemen mit den neuen Möglichkeiten, die das Internet und insbesondere KI bieten und die nun zu dramatischen Veränderungen der Lebensrealität der Menschen führen. Hier setzt die „Digitale Ethik“ an und stellt Fragen nach informationeller Selbstbestimmung, Handlungs-, Informations- und Meinungsfreiheit, Gerechtigkeit, Solidarität, Humanität, Verantwortung, Frieden und Sicherheit. So wird etwa in einer von Big Data geprägten Welt mit Datenanalyse und Datenverarbeitung durch Big-Tech-Konzerne der Schutz der Privatheit und der Daten zur wesentlichen Aufgabe einer Gesellschaft, die sich einer zunehmenden Macht der Internetplattformen ausgesetzt sieht. Um eine Haltung inmitten der digitalen Transformation einnehmen zu können, bedarf es daher nicht nur einer Abwägung von Chancen und Risiken dieser Entwicklung, es braucht auch eine Vorstellung vom 'guten Leben'.

● 26F10001

📅 ab Do. 29.01.26, 18:30-20:00 Uhr, 5x

📍 Zoom

👤 Mark Dahlhoff

€ gebührenfrei / 10 Ustd.

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen

vhs. wissen live

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glaubten, Computer würden keine Fehler machen.

Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ - also den Fehlern großer Sprach-

modelle wie ChatGPT - konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht.

Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt.

Sie beschäftigt sich mit der Geschichte von Mensch-Maschinen-Verhältnissen, mit Technikemotionen und technologischen Fehlern. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

● 26F11001

📅 Di. 24.02.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Prof. Dr. Martina Heßler

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

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

Industrie 4.0 - Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

vhs. wissen live

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands - doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Kli-

mawandel fordern uns heraus.

Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell.

Eine vernetzte Wertschöpfung im Sinne von Industrie 4.0 ist dabei weit mehr als Effizienzsteigerung: Sie ist der Schlüssel zu einer Produktion, die wettbewerbsfähig, resilient, nachhaltig - und damit zukunftsfähig ist.

Björn Sautter wirft einen Blick in die Zukunft der industriellen Wertschöpfung.

Er gibt Einblicke in strategische Überlegungen und Forschungsansätze, die den Weg in eine intelligente und nachhaltige Industrieproduktion in Deutschland weisen und unterfüttert diese mit anschaulichen Beispielen aus der industriellen Praxis.

Björn Sautter ist Senior Expert Industrie 4.0 bei einem der weltweit führenden deutschen Unternehmen für Automatisierungstechnik und technische Bildung.

Er ist ebenso stellvertretender Industriesprecher des Forschungsbeirats Industrie 4.0.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

● 26F11009

📅 ab Di 23.06.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Dr. Björn Sautter

€ gebührenfrei

Finanzbildung

Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen. vhs. wissen live

Mit Bitcoin brach vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an.

Das selbsternannte digitale Bargeld verspricht eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpierende Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat.

Bitcoin sei deswegen, so hört man aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“.

Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden - und das sind nicht wenige.

Doch ist das Versprechen auch tragfähig? Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

Aaron Sahr leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“.

Aaron Sahr ist Wirtschaftssoziologe und leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“.

● 26F11003

📅 Mo. 16.03.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Dr. Aaron Sahr

€ gebührenfrei / 2 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.

gen - von Aktien über Bitcoins bis hin zu Zertifikaten. Hinzugezogen werden natürlich Beispielrechnungen aus der Praxis (Zinsezins, 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.

● **26F10002**

📅 Sa. 21.02.26, 10:00-17:00 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Alexander Wiepen
 € 64,40 € / 8 Ustd.

Nehmen Sie Ihre Geldanlage selbst in die Hand!

Geld anlegen - für das Alter vorsorgen - eine sichere eigene Strategie anwenden

Sie wollen Ihre finanzielle Zukunft selbst in die Hand nehmen - gut so! Sie wollen Geld anlegen, aber wissen nicht, wie? Wer sich selbst um seine Finanzen kümmert, kann teure Provisionen, Gebühren und Abschlusskosten sparen und sich zwischen Chancen und Risiken die optimale Geldanlage für die eigene Situation aussuchen. Wenn Sie Ihr Geld vermehren wollen, müssen Sie verstehen, welche Anlageformen Banken oder Sparkassen und Investmentgesellschaften anbieten. Wir geben Ihnen in diesem Seminar die wichtigsten Tipps für den Start und erklären, welche Möglichkeiten, Chancen und Risiken Sie haben. Welche Mischung aus sicheren und schwankungsanfälligen Anlageformen sinnvoll ist, hängt von Ihrer Risikobereitschaft ab. Wir zeigen Ihnen einen Risikomix und sagen Ihnen, wie und wo Sie sichere, aber auch chancenorientierte Anlagen finden.

Schritt für Schritt zeigt Ihnen dieses Seminar, wie Geldanlage oder Altersvorsorge einfach gemacht wird - ob mit einer kleinen Sparrate oder einem großen Einmalbetrag.

Zudem beleuchtet das Seminar die Fragen - „Was muss mein Konto können und was darf es kosten“, - „Muss es ein Bankdepot sein oder sind On-

linedepots sinnvoll“,

- „Welche Mischung aus sicherer und renditestärker Anlage ist für mich optimal“,
- „Wie finde ich das für mich passende Anlageprodukt und was darf es kosten“,
- „Ist die betriebliche Altersvorsorge immer sinnvoll“,
- „Welchen Betrag sollte ich regelmäßig sparen“,
- „Wann sind welche Versicherungen notwendig“,
- „Welcher Personenkreis und welche Produkte werden staatlich gefördert“,
- „Für wen lohnt sich die Riester-Rente“,
- „Welche Bank für meine sicheren Geldanlagen und welche für meine chancenorientierte Geldanlage“

● **26F10300**

📅 ab Di. 21.04.26, 18:00-21:00 Uhr, 2x
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Wolfgang Brinkmann
 € 48,00 € / 5,33 Ustd.



Wie Frauen an der Börse investieren sollten

Sie verdienen weniger, sie sorgen weniger für das Alter vor, sie bauen weniger Vermögen auf - vor allem Frauen sollten sich stärker um ihre Finanzen kümmern, um Altersarmut zu verhindern und um überhaupt mehr finanzielle Freiheit zu erlangen. Dabei sollten sie die Anlageklasse Aktien nicht ignorieren. Aktien bieten langfristig Renditen von im Schnitt acht Prozent pro Jahr, wenn man ein paar einfache Regeln beherzigt. Und die sind gar nicht so kompliziert - im Gegenteil. Und keine Angst vor Turbulenzen, Korrekturen oder Crash. Die Zeit arbeitet für uns. Nur



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

Mut - es wird sich lohnen.

Jessica Schwarzer

Finanzjournalistin und Buchautorin

● **26F11012**

📅 Mo. 09.03.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Steuererklärung mit ELSTER - online Workshop

In diesem online Workshop 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).

● **26F53006**

📅 Sa. 18.04.26, 11:00-14:15 Uhr

📍 Zoom

👤 Björn Dornemann

€ 30,36 € / 4 Ustd.

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).

● **26F53005**

📅 Sa. 25.04.26, 11:00-14:15 Uhr

📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Björn Dornemann

€ 33,69 € / 4 Ustd.

Erwerbsgemindert oder berufsunfähig - was wäre wenn?

Es kann alle treffen: Krankheit oder Unfall können dazu führen, dass berufstätige Personen nicht mehr oder nur noch wenig arbeiten können. In solchen Fällen soll die Erwerbsminderungsrente das ausfallende Erwerbseinkommen von gesetzlich Rentenversicherten ganz oder teilweise ersetzen. Aber wie funktioniert die Erwerbsminderungsrente, wie hoch ist diese Rente, welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

In der Infoveranstaltung werden zudem Themen wie ein möglicher Hinzuverdienst, die Verschiebung der Altersgrenzen sowie Leistungsverbesserungen der vergangenen Reformen für Erwerbsminderungsrenten dargestellt. Die Rentenexpertinnen und -experten der DRV Westfalen erklären auch die Unterschiede zwischen Erwerbsminderung und Berufsunfähigkeit.

● **26F10007**

📅 Mi. 18.03.26, 18:00-20:15 Uhr

📍 online

👤 Dirk Brauns Deutsche Rentenversicherung

€ gebührenfrei / 3 Ustd.

Übertragen 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 weitergeben? Welche Möglichkeiten der Absicherung des Übertragenden gibt es, wenn die Nachfolgeplanung nicht erwartungsgemäß verläuft? Welche steuerlichen Belastungen sind die Folge einer Nachfolgeregelung? Wie regule ich den digitalen Nachlass? Was beinhaltet eine Patientenverfügung, was ist eine Vorsorgevoll-

macht?

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.

● **26F10414**

📅 Di. 14.04.26, 19:00-20:30 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 🗉 Ringo Grenz
 € 8,90 € / 2 Ustd.

● **26F10415**

📅 Di. 02.06.26, 19:00-20:30 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 🗉 Ringo Grenz
 € 8,90 € / 2 Ustd.

Verbraucherbildung

Praxis-Workshop fürs Eigenheim: Vom Stromzähler zum Smartmeter (iMSys) und Energie Management Systeme (EMS)

Die meisten von uns kennen noch die klassischen, schwarzen Stromzähler im Keller oder Hausflur. Doch in Zukunft wird dieser Zähler durch ein modernes Smart Meter ersetzt, das mehr kann als nur den Stromverbrauch zu messen. Vielleicht haben Sie sogar schon eine Solaranlage auf dem Dach, die ihren eigenen Strom erzeugt, oder einen Heimspeicher, der nachts den benötigten Strom bereitstellt. Auch ein E-Auto oder eine strombetriebene Heizung könnten bald Teil Ihres Haushalts sein. Doch wie passt das alles zusammen? Und was hat es mit einem Energiezähler oder einem sogenannten (Heim-)Energie-Management-System ((H)EMS) auf sich?

Aber was bedeutet all das eigentlich, und wie bereitet man sich am besten darauf vor?

Es gibt viele neue Begriffe und Konzepte, und es wird immer wichtiger, sich als Hausbesitzende in einem Ein- oder Zweifamilienhaus frühzeitig damit auseinanderzusetzen.

In diesem Kurs werden wir uns mit den Entwicklungen in der allgemeinen Stromversorgung beschäftigen und sehen, welche Möglichkeiten sie uns bieten. Ziel ist es, ein grundlegendes Verständnis für (H)EMS zu entwickeln - und für alle, die Interesse haben, bieten wir Anleitungen, wie man ein solches System sogar selbst programmieren kann. Mit einem Raspberry Pi, einigen zusätzlichen Komponenten und der passenden Software lassen sich spannende Projekte verwirklichen, und es gibt viele Gelegenheiten zum Austausch von Ideen und Erfahrungen.

Dieser Kurs fordert den Kopf, bietet praktische Anwendungen und kann erste greifbare Ergebnisse liefern. Vorkenntnisse mit dem Raspberry Pi sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung; grundlegende Programmierkenntnisse sind hilfreich. Wichtig ist vor allem, dass Sie Spaß daran haben, Ihre eigenen Anforderungen zu formulieren und diese spielerisch am PC oder Raspberry Pi umzusetzen. Was Sie brauchen, ist Interesse und den Willen, die Dinge selbst zu gestalten - ganz nach dem Motto: Einfach machen!

● **26F12055**

📅 ab Di. 03.03.26, 18:30-20:00 Uhr, 4x
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 🗉 Eckhard Wolf
 € 48,00 € / 8 Ustd.

Spitze bei Hitze – das hitzerobuste Haus

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer und Eigentümerinnen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können wird im Online-Vortrag erklärt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale statt.

Anmeldungen können bis zum Veranstaltungstag nur bis 14 Uhr berücksichtigt wer-

den!

● **26F12119**

📅 Di. 17.03.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Zoom

🎓 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

● **26F12120**

📅 Di. 16.06.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Zoom

🎓 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

● **26F12122**

📅 Do. 18.06.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Zoom

🎓 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen

Der Vortrag erläutert technische Grundlagen unterschiedlicher Wärmepumpentypen, aber auch andere Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Zudem erhalten die Teilnehmenden Informationen zu Fördermöglichkeiten.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale statt.

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



● **26F12125**

📅 Mo. 02.03.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Zoom

🎓 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer/-innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, welche Maßnahmen im Fall der eigenen Immobilie sinnvoll und umsetzbar sind.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale statt.

● **26F12127**

📅 Mi. 11.03.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Zoom

🎓 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

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, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale statt.

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

● **26F12121**

📅 Do. 19.03.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Zoom

🎓 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Sonnenstrom vom Balkon

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter/-innen die Energie-wende voranbringen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale statt.

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

● 26F12123

📅 Di. 10.03.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Zoom

🏠 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

● 26F12124

📅 Di. 09.06.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Zoom

🏠 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

● 26F12126

📅 Mo. 01.06.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Zoom

🏠 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

● 26F12128

📅 Mi. 10.06.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Zoom

🏠 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Faszination Weltraumwetter: Sonnenstürme und ihre Auswirkungen auf uns Menschen

Der meteorologische Wetterbericht ist für die meisten Menschen eine tägliche Routine, egal ob morgens mit einem schnellen Check



Verantwortung übernehmen.

Seit über 200 Jahren übernehmen wir Verantwortung für die gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklung in unserem Geschäftsgebiet.

Als starker Finanzpartner sind wir immer an Ihrer Seite.

www.sparkasse-hellweg-lippe.de
02941 757-0

Weil's um mehr als Geld geht - Sparkasse.



Sparkasse
Hellweg-Lippe

der Wetter-App auf dem Smartphone oder zum Ende des Tages im Anschluss an die Abendnachrichten. Von Weltraumwetter und Sonnenstürmen hört man hingegen eher in Science-Fiction-Filmen. Bei einem Maximum an Sonnenaktivität wie im Herbst 2024, als Polarlichter sogar über weiten Teilen von Deutschland zu sehen waren, begegnet einem das Thema Weltraumwetter aber auch im Alltag. Denn das Weltraumwetter kann ebenso wie das „normale“ Wetter massive Folgen haben. Die Ursache liegt 150 Millionen Kilometer entfernt auf der Sonne. Bei Aktivitätsschüben schleudert sie Plasma ins All. Trifft es auf das Erdmagnetfeld, kann es in kurzer Zeit starke Effekte erzeugen. Das DLR-Institut für Solar-Terrestrische Physik in Neustrelitz erforscht diese Prozesse - von der Grundlagenforschung bis zu praktischen Schutzmaßnahmen. Das Ziel: durch zeitnahe, genaue und zuverlässige Beobachtungen und Vorhersagen betroffene Industrien zu unterstützen und die nationalen Infrastrukturen zu schützen.

Dr. Florian Günzkofer

Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt e.V. (DLR), Institut für Solar-Terrestrische Physik, Neustrelitz

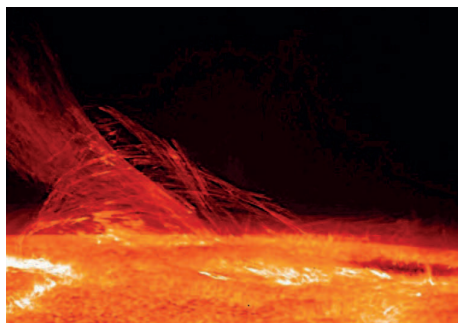
● **26F11011**

📅 Mi. 25.02.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🏠 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.



Familie, Erziehung, Pädagogik



#spontanTheater: Jeder denkt - das passiert mir doch nicht!

Immer wieder werden ältere Menschen durch betrügerisches Vorgehen mit raffinierten Tricks, Täuschungen und Manipulationen unter Druck gesetzt und um ihr Eigentum gebracht. Das #spontanTheater - präventiv in Dortmund wendet sich mit kurzen Spielszenen an Seniorinnen und Senioren, um sie für mögliche Gefahren zu sensibilisieren. Auf diese Weise soll potentiellen Opfern veranschaulicht werden, welche Gefahren am Telefon, an der Haustür oder im Internet lauern und wie man sich erfolgreich davor schützen kann.

Der Eintritt ist für alle Teilnehmenden frei, jedoch ist wegen der begrenzten Kapazitäten die Anmeldung bei der Volkshochschule Soest erforderlich.

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung vom Weißen Ring e.V., der VHS Soest, der Bürgerstiftung Hellweg-Region, dem Seniorenbüro der Stadt Soest, der Volksbank Hellweg eG, dem AWO Ortsverein Soest, der Kreispolizeibehörde Soest, sowie der LeGrand GmbH.

● **26F10411**

📅 Fr. 24.04.26, 17:00-19:00 Uhr

📍 Volksbank Hellweg eG; Westenhellweg 1, Soest

🏠 #spontantheater präventiv-Dortmund

€ gebührenfrei / 2,67 Ustd.

Ein Tierschutzhund zieht ein. Was muss ich beachten?

Immer mehr Menschen entscheiden sich, einem Hund aus dem Auslandstierschutz ein zu Hause zu geben - sei es als Pflege- oder als Endstelle.

Jedoch bringt die Übernahme eines Tierschutzhundes besondere Herausforderungen und Verantwortung mit sich. In diesem Vortrag erhalten Sie praxisnahe Informationen und hilfreiche Tipps, wie sie sich auf das Abenteuer Tierschutzhund vorbereiten können. Wir sprechen über die wesentlichen Unterschiede zu einem Hund aus einer Zucht, über Besonderheiten in Verhalten und Herkunft und warum „Auslandshund“ nicht gleich „Auslandshund“ ist.

Ob Rumänien, Spanien oder Griechenland - die Herkunft prägt das Verhalten des Hundes maßgeblich. Ein Kurs für alle, die einem Tierschutzhund nicht nur mit Herz, sondern auch mit Verstand und Wissen begegnen wollen.

● 26F10020

📅 Do. 05.03.26, 18:30-20:00 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Karolin Bracic
 € 10,00 € / 2 Ustd.



Was braucht mein Hund um glücklich zu sein?

Hunde haben es in unserer menschlichen Welt nicht immer leicht. Ein Platz auf dem Sofa und regelmäßig Gassi gehen - ist das wirklich alles?

Auch wenn wir bereits seit Jahrtausenden mit keinem Tier so eng zusammenleben wie mit unserem Hund, wissen wir doch so wenig über die Bedürfnisse unserer vierbeinigen Freunde. Wie maximale Lebensqualität und ein entspanntes Miteinander zwischen Menschen und Hund entstehen können, werden wir gemeinsam ergründen. In unserem Vortrag erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Bedürfnisse und das Glück Ihres vierbeinigen Freundes und erfahren, wie Sie die Lebensqualität Ihres Hundes steigern und eine tiefere Verbindung zu ihm herstellen können. Auch langjährige Hundehalter/-innen werden hier noch das ein oder andere Aha- Erlebnis haben.

● 26F10021

📅 Do. 26.02.26, 18:30-20:00 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Karolin Bracic
 € 10,00 € / 2 Ustd.

Warum Glück ein Schulfach sein sollte

Was macht Menschen wirklich zufrieden und stark fürs Leben? In einer Welt voller Leistungsdruck, Konsum und Reizüberflutung geraten echtes Wohlbefinden, Resilienz und Lebensfreude oft in den Hintergrund. Dabei lässt sich Glück nicht nur erleben - man kann es auch lernen! In diesem Vortrag erfahren Sie, warum „Glück“ als Schulfach einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung leisten kann und welche Impulse auch Sie zuhause für sich selbst oder als Eltern für Ihre Kinder setzen können. Entdecken Sie, wie wissenschaftlich fundierte Methoden „Glückskompetenz“ fördern und welche positiven Effekte das auf sich selbst, Kinder, Jugendliche - und letztlich unsere ganze Gesellschaft - hat. Inspirierend, praxisnah und motivierend!

Myriam Meier

Coach und Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung, Lehrtrainerin für Schulfach Glück, Grundschullehrerin

● **26F11020**

📅 Mi. 18.03.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Psychologie/Alltagsfragen

Männer im Wandel – Identität, Krise und neue Wege

Was heißt es heute, „ein Mann zu sein“? Zwischen Gleichberechtigung, neuen Rollenbildern und alten Erwartungen suchen viele Männer Orientierung. Zugleich erstarben Gegenbewegungen: In Online-Foren wie dem „Red Pill Club“, in „tradwife“-Ideen oder im Antifeminismus wird ein Rückzug in vermeintlich klare Geschlechterordnungen propagiert - oft verbunden mit populistischen, antimodernen und migrationsfeindlichen Tendenzen.

Der Kurs geht der Frage nach, warum Männlichkeit heute als „in der Krise“ gilt - und welche gesellschaftlichen Umbrüche, von Digitalisierung bis Statusverlust, dahinterstehen. Anhand theoretischer Impulse aus Soziologie, Psychologie und Kulturwissenschaft reflektieren wir historische und aktuelle Bilder von Männlichkeit und fragen: Welche Vorstellungen prägen uns selbst, welche Alternativen sind möglich?

Ziel ist es, Männlichkeit als wandelbares Konzept zu begreifen und Wege zu einem reflektierten, verantwortungsvollen Selbstverständnis zu finden - jenseits von Klischees, Abwehr und Idealisierung. Der Kurs bietet Raum für ehrlichen Austausch, persönliche Reflexion und gesellschaftliches Nachdenken.

Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle, die sich als Männer identifizieren und die Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle als Chance begreifen.

● **26F10052**

📅 Di. 28.04.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Zoom

🎓 Kai Kaufmann

€ 13,80 € / 2 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 erhalten Sie einen ersten Einblick in die Wirkungsweise unserer Wahrnehmung und erfahren, 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.

● **26F10117**

📅 Mi. 11.02.26, 19:00-20:30 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

🎓 Dr. Julia Ingwald

€ 10,35 € / 2 Ustd.

Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

vhs. wissen live

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert.

Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten.

Barbara Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin.

Sie ist vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

● 26F11006

📅 Mi. 22.04.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

vhs. wissen live

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert.

Die Wissenschaft scheute lange die „Herzensgründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser.

Aber: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand.

In einer komplizierten Welt lehren uns Ent-

scheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt.

Gerd Gigerenzer ist ein weltweit renommierter Psychologe, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.

Er hat zahlreiche internationale Auszeichnungen erhalten, u.a. den AAAS Preis für den besten Artikel in den Verhaltenswissenschaften, den Communicator-Preis und den Deutschen Psychologie-Preis.

● 26F11008

📅 ab Do 18.06.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

€ gebührenfrei

Gelassen durch den Alltag: Stress bewältigen und Resilienz stärken

Termindruck, ständige Erreichbarkeit, hohe Erwartungen - Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Doch wie gelingt es, trotz Belastungen ruhig zu bleiben, klar zu denken und sich nicht aus der inneren Balance bringen zu lassen? Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen - und sie lässt sich trainieren.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Stressquellen erkennen, gezielt abbauen und Ihren persönlichen Energiehaushalt stärken. Sie lernen, Ihre innere Widerstandskraft zu entwickeln, um Herausforderungen gelassen zu begegnen und auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben.

● 26F10913

📅 Do. 07.05.26, 18:30-21:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Matthias Dahms

€ 69,00 € / 4 Ustd.

Träume besser verstehen - Was kann ich aus Träumen lernen?

Alle Menschen träumen jede Nacht und manchmal wacht man mit einem Traum auf und fragt sich, was dieser Traum wohl zu bedeuten hat. Leider helfen klassische Deutungen zu einzelnen Symbolen, die man früher in Büchern und heute im Internet findet, nicht wirklich weiter. Glücklicherweise es gibt andere Wege, die eigenen Träume besser zu verstehen. Da Träume dramatisierte Darstellungen von den Themen sind, die uns im Alltag beschäftigten, kann man im Wachzustand überlegen, was man im Traum gebraucht hätte und was man anders machen würde. Wenn man beispielsweise im Traum verfolgt wird, ist das Weglaufen eine schlechte Strategie, viel besser wäre es, wenn man Helfer hätte, die einen unterstützen. So lassen sich viele Traumthemen „bearbeiten“ und so geben die Träume viele Anregungen für das Leben.

Prof. Dr. Michael Schredl

Schlaflabor Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim

● 26F11013

📅 Mi. 15.04.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Depressionen

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsausfällen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhundertkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zum Eindruck von immer häufigeren Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft?

Univ. Prof. Dr. med. Martin Walter
Direktor Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Jena

● 26F11021

📅 Do. 19.03.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Wie umgehen mit Todeswünschen?

Der Wunsch, angesichts subjektiv als unerträglich empfundenen Leids zu sterben, wird von Patientinnen und Patienten auch in der Palliativversorgung und hospizlichen Begleitung geäußert. Ein solcher Todeswunsch stellt für alle in der Versorgung Tätigen aber auch für die Angehörigen eine Herausforderung dar. Unsicherheit, Sprach- und Hilflosigkeit sind meist erste Reaktionen. Die Frage stellt sich, welche Hintergründe, Bedeutungen und Funktionen ein Todeswunsch haben kann. Wie kann man angemessen auf Todeswünsche reagieren und welche Handlungsoptionen gibt es für das Umfeld?

Prof. Dr. Raymond Voltz

Facharzt für Neurologie, Direktor des Zentrums für Palliativmedizin, Universitätsklinikum Köln

● 26F11018

📅 Di. 16.06.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Entdecke spannende Geheimnisse in der Kinder Uni!

Wie sah die Welt eigentlich aus, als noch riesige Dinosaurier über die Erde stampften – und warum sind sie verschwunden?

Kann man wirklich Glück lernen – oder ist das einfach Zufall? Begib dich auf eine fantastische Reise durch das Sonnensystem und finde heraus, was auf den Planeten passiert, die so weit von uns entfernt sind. Erfahre, warum Bilder im Kopf dir helfen können, Vokabeln superleicht zu lernen – fast wie Zauberei! Und entdecke, wie Roboter mit Künstlicher Intelligenz sprechen und denken lernen – fast so wie wir Menschen!

Die Angebote der Kinder Uni richten sich an alle Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren. In kurzen Online-Vorträgen (jeweils eine Stunde) erfährst du faszinierende Antworten auf Fragen, die die Welt bewegen – und dich auch. Alles, was du dafür brauchst, ist Neugier, ein internetfähiges Gerät und schon bist du dabei. Das Beste: Es ist völlig kostenlos!

Mach mit und entdecke die Welt neu – bei der Kinder Uni!

Junge VHS

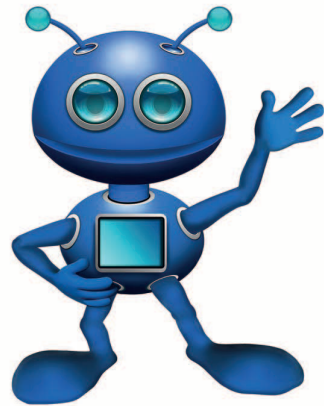
Die Kinder-Uni

vhs.KinderUni: Wo sind die Dinos geblieben?

Dinosaurier waren die Giganten der Urzeit - riesig, spannend und manchmal auch ziemlich furchteinflößend. Aber warum sind sie eigentlich verschwunden? Und was können uns ihre Knochen und Spuren heute noch erzählen? In dieser Kinderuni-Vorlesung tauchen wir ein in die Welt der Dinos: Wir reisen Millionen Jahre zurück, lernen ihre erstaunlichen Tricks zum Überleben kennen und finden heraus, was Forscherinnen und Forscher heute über sie wissen. Kommt mit auf eine spannende
Zeitreise!

Prof. Dr. Rainer Schoch
Abteilungsleiter der Paläontologie am Staatlichen Museum für Naturkunde in Stuttgart, Professor für Paläontologie an der Universität Hohenheim

- 26F83000
- 📅 So. 08.02.26, 11:00-12:00 Uhr
- 📍 online
- 🎒 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen
- € gebührenfrei / 1,33 Ustd.



vhs.KinderUni: Kann man Glück lernen?

Glück ist kein Zufall - man kann es üben! In diesem Vortrag geht es darum, welche unterschiedlichen Formen des Glücks es gibt und wie wir es selbst stärken können. Dabei lernen wir, welche Fähigkeiten man für ein glückliches Leben braucht. Deine Beziehungen und Freundschaften gut zu gestalten, deine Gefühle besser zu verstehen und dich selbst besser kennenzulernen sind dabei besonders wichtig. Denn nur so werden wir unseres eigenen Glückes Schmied!

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Myriam Meier

Coach und Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung, Lehrtrainerin für Schulfach Glück, Grundschullehrerin

● **26F83001**

📅 So. 08.03.26, 11:00-12:00 Uhr

📍 online

🏫 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

vhs.KinderUni: Eine Reise durch das Sonnensystem

Wie ist unser Sonnensystem entstanden? Wie viele Planeten gibt es? Wer hat die meisten Monde? Gibt es Leben auf anderen Planeten? Wir versuchen solche und viele andere Fragen auf unserer virtuellen Reise durch das Sonnensystem zu beantworten. Und natürlich machen wir auch beim Nachbarplaneten Mars halt, der ja schon viel Besuch von der Erde bekommen hat.

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Dr. Richard Bräucker

Ehemaliger Leiter des DLR*School*Lab am Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt, Köln

● **26F83002**

📅 So. 03.05.26, 11:00-12:00 Uhr

📍 online

🏫 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

Hast du genug davon, ohne Spaß Vokabeln zu lernen? Johannes Mallow zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Dieser KinderUni-Vortrag wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet. Gemeinsam entdecken wir tolle Tricks, mit

denen du spielerisch und ohne Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst!

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Dr. Johannes Mallow

Zweimaliger Gedächtnisweltmeister, Gedächtniscoach

● **26F83003**

📅 So. 31.05.26, 11:00-12:00 Uhr

📍 online

🏫 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

vhs.KinderUni: Wie lernen Roboter mit KI sprechen und denken?

Ein Roboter, der dein Zimmer aufräumt - das wäre doch super. Vielleicht kann er sich sogar mit dir unterhalten und auch die Hausaufgaben erledigen. Unmöglich? Ja, aber vielleicht auch bald schon Wirklichkeit. Der Schlüssel dazu ist Künstliche Intelligenz oder kurz KI. Aber was ist eigentlich KI? Wie wird KI unsere Welt verändern? Und wie intelligent können Roboter werden und wie sollte unsere Welt mit intelligenten Robotern einmal aussehen? Neben Antworten auf diese Fragen gibt es zusätzlich spannende Beispiele zum Mitmachen, wie man selbst programmieren kann.

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Prof. Dr. rer. nat. Nadine Bergner

Didaktik der Informatik, Rheinisch-Westfälische Technische Hochschule Aachen

● **26F83004**

📅 So. 05.07.26, 11:00-12:00 Uhr

📍 online

🏫 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Allgemeines

Babysitting-Kurs für Jugendliche ab 13 Jahren

Wie werde ich Babysitterin/Babysitter?
Was muss ich alles können?
Welche Fähigkeiten sollte ich mitbringen?
All diese Fragen (und viele mehr) werden euch in diesem Kurs 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.

● 26F81880

📅 Fr. 13.03.26, 17:00-19:15 Uhr
Sa. 14.03.26, 09:30-14:00 Uhr

📍 Ev. Kindergarten & Familienzentrum
Sternschnuppe, Warsteiner Weg 8, Soest

👤 Silja Kranepuhl

€ 26,00 € / 5,69 Ustd.



Tastschreiben kompakt für Kinder von 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.

● 26F85000

📅 Mo. 30.03.26, 17:00-18:30 Uhr
Di. 31.03.26, 17:00-18:30 Uhr
Mi. 01.04.26, 17:00-18:30 Uhr
Do. 02.04.26, 17:00-18:30 Uhr

📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Bianca Westphal

€ 20,80 € / 8 Ustd.

Kreatives

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 alle, die bereits etwas Erfahrung mitbringen.

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.

● 26F82001

📅 Di. 07.04.26, 09:30-11:45 Uhr
Mi. 08.04.26, 09:30-11:45 Uhr
Do. 09.04.26, 09:30-11:45 Uhr

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

👤 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 35,73 € (zzgl. Materialkosten) / 9 Ustd.

● **26F82002**

📅 Di. 07.04.26, 12:30-14:45 Uhr
 Mi. 08.04.26, 12:30-14:45 Uhr
 Do. 09.04.26, 12:30-14:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 35,73 € (zzgl. Materialkosten) / 9 Ustd.

● **26F82003**

📅 Di. 07.04.26, 15:30-17:45 Uhr
 Mi. 08.04.26, 15:30-17:45 Uhr
 Do. 09.04.26, 15:30-17:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 35,73 € (zzgl. Materialkosten) / 9 Ustd.

Osterbasteln für Kinder von 6-16 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 10,00 € sind an die Dozentin zu entrichten.

● **26F82004**

📅 Sa. 14.03.26, 10:00-12:15 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 15,60 € (zzgl. Materialkosten) / 3 Ustd.

● **26F82005**

📅 Sa. 14.03.26, 12:45-15:00 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 7,80 € (zzgl. Materialkosten) / 3 Ustd.

● **26F82006**

📅 Sa. 14.03.26, 15:30-17:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 7,80 € (zzgl. Materialkosten) / 3 Ustd.

● **26F82009**

📅 So. 15.03.26, 10:00-12:15 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 7,80 € (zzgl. Materialkosten) / 3 Ustd.

● **26F82010**

📅 So. 15.03.26, 12:45-15:00 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 7,80 € (zzgl. Materialkosten) / 3 Ustd.

● **26F82012**

📅 Mo. 30.03.26, 14:30-16:00 Uhr
 Di. 31.03.26, 14:30-16:00 Uhr
 Mi. 01.04.26, 14:30-16:00 Uhr
 Do. 02.04.26, 14:30-16:00 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 19,04 € (zzgl. Materialkosten) / 8 Ustd.



Bastelkurs für Kinder von 6-16 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 mitbringen.

● 26F82007

Mo. 27.07.26, 14:30-16:00 Uhr
Di. 28.07.26, 14:30-16:00 Uhr
Mi. 29.07.26, 14:30-16:00 Uhr
Do. 30.07.26, 14:30-16:00 Uhr

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

👩 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 19,04 € (zzgl. Materialkosten) / 8 Ustd.

● 26F82008

Mo. 17.08.26, 14:30-16:00 Uhr
Di. 18.08.26, 14:30-16:00 Uhr
Mi. 19.08.26, 14:30-16:00 Uhr
Do. 20.08.26, 14:30-16:00 Uhr

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

👩 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 19,04 € (zzgl. Materialkosten) / 8 Ustd.

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 Kinder 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 €) und sind an die Kursleitung zu entrichten.



● 26F82021

Mo. 20.07.26, 09:30-11:45 Uhr
Di. 21.07.26, 09:30-11:45 Uhr
Mi. 22.07.26, 09:30-11:45 Uhr

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

👩 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 35,73 € (zzgl. Materialkosten) / 9 Ustd.

● 26F82022

Mo. 20.07.26, 12:30-14:45 Uhr
Di. 21.07.26, 12:30-14:45 Uhr
Mi. 22.07.26, 12:30-14:45 Uhr

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

👩 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 35,73 € (zzgl. Materialkosten) / 9 Ustd.

● 26F82023

Mo. 20.07.26, 15:30-17:45 Uhr
Di. 21.07.26, 15:30-17:45 Uhr
Mi. 22.07.26, 15:30-17:45 Uhr

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

👩 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 35,73 € (zzgl. Materialkosten) / 9 Ustd.

● **26F82024**

📅 Mo. 10.08.26, 09:30-11:45 Uhr
 Di. 11.08.26, 09:30-11:45 Uhr
 Mi. 12.08.26, 09:30-11:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 35,73 € (zzgl. Materialkosten) / 9 Ustd.

● **26F82025**

📅 Mo. 10.08.26, 12:30-14:45 Uhr
 Di. 11.08.26, 12:30-14:45 Uhr
 Mi. 12.08.26, 12:30-14:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 35,73 € (zzgl. Materialkosten) / 9 Ustd.

● **26F82026**

📅 Mo. 10.08.26, 15:30-17:45 Uhr
 Di. 11.08.26, 15:30-17:45 Uhr
 Mi. 12.08.26, 15:30-17:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 35,73 € (zzgl. Materialkosten) / 9 Ustd.

**Wenn Farben sich berühren:
 Kreatives Gestalten für Kinder von
 5-7 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.

● **26F82030**

📅 ab Mi. 04.03.26, 16:00-17:30 Uhr, 7x
 📍 Familienzentrum Sonnenkamp, Müllingser Weg 64, Soest
 🎓 Angelika Jablonski
 € 36,40 € / 14 Ustd.

**Pinsel, Farben, Kinderhand:
 Kreatives Gestalten für Kinder
 von 7-10 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 Künstlerinnen, Künstler 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: einen Malkittel oder ein altes T-Shirt.

● **26F82031**

📅 ab Do. 05.03.26, 16:00-17:30 Uhr, 8x
 📍 Museum Wilhelm Morgner, Thomästr. 1, Soest
 🎓 Angelika Jablonski
 € 72,80 € / 14 Ustd.

**Kreativ durch die Jahreszeiten:
 Acrylmalerei für Kinder
 10 - 12 Jahre**

Keine Kenntnisse notwendig, nur der Spaß daran, etwas Neues zu entdecken und selber kreativ zu werden.

Mit Pinsel, Farbe und viel Fantasie entdecken Kinder von 10 bis 12 Jahren hier die Acrylmalerei. In lockerer Atmosphäre lernen

sie den Umgang mit Farben und Pinseln, mischen eigene Farbtöne und gestalten auf vier kleinen Leinwänden (20x20 cm) ihre ganz persönlichen Bilder zu den vier Jahreszeiten. Dabei steht nicht das perfekte Ergebnis im Vordergrund, sondern die Freude am Experimentieren, am Ausprobieren und am Umsetzen eigener Ideen. Damit beim Malen nichts schiefeht, bringt bitte Pinsel, alte Kleidung oder einen Malkittel sowie jede Menge gute Laune mit! Die Materialkosten betragen ca. 12.50€ und sind am Kurstag an die Kursleitung zu entrichten.

● **26F82040**

📅 ab Di. 03.03.26, 16:30-18:00 Uhr, 8x
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllinger Weg 31, Soest
 👤 Annika Kahr
 € 54,40 € (zzgl. Materialkosten) / 16 Ustd.



Bewegung und Entspannung

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

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

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

Wenn Sie mehr als ein Kind anmelden möchten, melden Sie sich bitte telefonisch bei uns (02921 103-1333), da dies über das System leider nicht möglich ist. Bedenken Sie, dass für ein weiteres Kind zusätzlich die Hälfte der Kursgebühr anfällt.

● **26F83014**

📅 ab Mi. 04.02.26, 15:45-16:45 Uhr, 12x
 📍 Johannes-Grundschule, Turnhalle, Hamburger Str. 29, Soest
 👤 Alwina Hollmann
 € 46,40 € / 16 Ustd.

● **26F83015**

📅 ab Do. 05.02.26, 15:00-16:00 Uhr, 12x
 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,
 👤 Alwina Hollmann
 € 46,40 € / 16 Ustd.

Powerkids für Kinder von 4 - 7 Jahren

Kursinhalt bzw. Ankündigungstext: Bewegung macht nicht nur stark und gesund, sondern vor allem auch jede Menge Spaß! In unserem neuen Turnkurs entdecken Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren die Freude an Bewegung auf spielerische Weise. Die Sporthalle verwandelt sich dabei in einen Ort voller Möglichkeiten: Mal geht es über spannende Parcours, mal wird zu fröhlicher Musik getanzt oder gemeinsam bei abwechslungsreichen Spielen gelacht und getobt.

Unser Ziel ist es, die Kinder spielerisch in ihrer Kraft, Koordination und Ausdauer zu fördern - und ihnen gleichzeitig ein positives Erlebnis in der Gruppe zu ermöglichen. Im Mittelpunkt stehen dabei immer Spaß, Gemeinschaft und das Ausprobieren neuer Bewegungen.

Dieser Kurs findet ohne Eltern statt.

● **26F83016**

📅 ab Do. 05.02.26, 16:00-17:00 Uhr, 12x
📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,
👤 Alwina Hollmann
€ 34,88 € / 16 Ustd.

Kochen

Backen zu Ostern für Kinder ab 6 Jahren

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 eine Schürze, etwas zu trinken und eine Gebäckdose mitbringen.

● **26F83021**

📅 Sa. 21.03.26, 13:00-16:00 Uhr
📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
👤 Sandra Mertin
€ 13,00 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 4 Ustd.

Vater-Kind-Kochnachmittag: Bunte Sommerküche

Kochen so leicht wie der Sommer für Väter mit ihren Kindern: Quarkspeisen, Obstspieße, leckerer bunter Salat, leichte Hähnchenspieße und vieles mehr.

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

Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € und ist direkt vor Ort zu zahlen.

● **26F83022**

📅 Sa. 25.04.26, 13:00-16:00 Uhr
📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
👤 Sandra Mertin
€ 25,00 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 4 Ustd.

Kochen für Teenies ab 14 Jahre Tik Tok Rezepte schnell mal nachgekocht

Ihr sitzt zu Hause und habt keine Lust auf langweiliges Mittagessen? Und für Pizza und Burger fehlt das Geld? Wir kochen schnelle, leckere Tik Tok Rezepte nach. Dazu gibt es noch coole, alkoholfreie Cocktails.

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

Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € und ist direkt vor Ort zu zahlen.

● **26F83023**

📅 Sa. 04.07.26, 13:00-16:00 Uhr
📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
👤 Sandra Mertin
€ 25,00 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 4 Ustd.



Gesellschafts-/Verbraucherthemen.46
Garten und Natur.49
Kreativangebote50



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.

Programmbereichsleitung:

Anja Plesser

Telefon: 02921 103-1300

E-Mail: a.plesser@soest.de

Ivana Lisek

Telefon: 02921 103-1301

E-Mail: i.lisek@soest.de

Iwona Lehmann

Telefon: 02921 103-1304

E-Mail: i.lehmann@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.

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

Die Vereinten Nationen beschlossen 2015 die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung. Alle Lernenden sollen die notwendigen Kenntnisse und Qualifikationen zur Förderung nachhaltiger Entwicklung erwerben, unter anderem durch Bildung für nachhaltige Entwicklung und nachhaltige Lebensweisen, Menschenrechte, Geschlechtergleichstellung, eine Kultur des Friedens und der Gewaltlosigkeit, Weltbürgerschaft und die Wertschätzung kultureller Vielfalt und des Beitrags der Kultur zu nachhaltiger Entwicklung.“ Diese Selbstverpflichtung stärkt auch das Globale Lernen, das bei den Bürger/-innen zu einem Bewusstsein für die politischen, wirtschaftlichen, ökologischen und sozialen Folgen der Globalisierung beiträgt. Ziel ist, dass sich Menschen als Handelnde und Mit-Verantwortliche erkennen, die selber aktiv werden können. Ohne ein Verständnis dafür, wie sehr wir alle in einer globalisierten Welt miteinander zusammenhängen (Beispiel Klimawandel, Flucht und Migration, grenzenloser Informations- und Kapitalfluss), ist die Transformation in Richtung gerechter(r) Systeme und Gesellschaften kaum vorstellbar.

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



Gesellschafts-/ Verbraucherthemen

Sprache und Macht – Wie Worte Wirklichkeit schaffen

Sprache ist nie unschuldig. Sie kann verbinden oder spalten, Wirklichkeit abbilden oder formen. In Debatten über Gender, Migration oder Politik wird deutlich, wie sehr Worte selbst umkämpft sind - und wie stark sie Wahrnehmung, Denken und gesellschaftliche Dynamiken prägen. Doch wie genau wirkt Sprache? Und welche Verantwortung haben wir im Umgang mit ihr?

Der Kurs untersucht, wie Sprache als Werkzeug der Macht funktioniert - von politischen „Frames“ und medialen Deutungsrahmen über Alltagsmetaphern bis hin zu Sprachwandel und neuen Ausdrucksformen. Anhand aktueller Beispiele wird sichtbar, wie durch Begriffe Realitäten geschaffen oder verdeckt werden: „Flüchtlingswelle“, „Leistungsträger“, „Klimahysterie“ - jedes Wort trägt eine Haltung in sich.

Wir diskutieren philosophische und linguistische Perspektiven auf Sprache und fragen zugleich praktisch: Wie lässt sich bewusster, präziser und dialogfähiger sprechen? Wo stößt „politische Korrektheit“ an Grenzen - und wo ist sie Ausdruck von Respekt und Verantwortung?

In Übungen und Diskussionen erproben wir den sensiblen Umgang mit Sprache als Mittel gesellschaftlicher Gestaltung. Ziel des Kurses ist es, Sprache als Machtinstrument zu durchschauen - und sie zugleich als Werkzeug des Verstehens und der Verständigung neu zu entdecken.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

● **26F10049**

- 📅 Sa. 07.03.26, 11:00-13:30 Uhr
- 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Kai Kaufmann
- € 14,21 € / 3,33 Ustd.

Krisenmodus – Wie wir mit Unsicherheit leben lernen

Pandemie, Krieg, Klimakrise, KI - wir leben in einer Zeit permanenter Erschütterung. Kaum scheint eine Krise überstanden, kündigt sich die nächste an. Viele Menschen erleben ein Gefühl der Überforderung oder Ohnmacht, andere reagieren mit Rückzug oder Zynismus. Doch Krisen gehören zum Wesen des Lebens und der Gesellschaft - entscheidend ist, wie wir ihnen begegnen.

Der Kurs geht der Frage nach, was „Krise“ eigentlich bedeutet: historisch, psychologisch, philosophisch. Wir betrachten, wie Gesellschaften und Individuen in der Vergangenheit mit Umbrüchen umgegangen sind - von antiken Vorstellungen des Neubeginns über die Aufklärung bis zur modernen Resilienzforschung. Dabei wird deutlich: Krisen sind nicht nur Bedrohungen, sondern auch Momente der Klärung, der Neubestimmung, des Wandels.

Im Zentrum steht die persönliche und kollektive Erfahrung von Unsicherheit. In moderierten Gesprächen und Übungen reflektieren wir, wie wir selbst auf Krisen reagieren, welche Strategien der Bewältigung wir kennen - und wie sich Vertrauen und Handlungsfähigkeit in unsicheren Zeiten stärken lassen.

Ziel ist es, die Gegenwart jenseits von Alarmismus und Resignation zu begreifen und ein neues Verhältnis zu Wandel und Unsicherheit zu entwickeln. Der Kurs verbindet theoretische Impulse mit persönlicher Reflexion und bietet Raum für Austausch, Orientierung und Mut.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

● **26F10051**

- 📅 Sa. 14.03.26, 18:00-19:30 Uhr
- 📍 Zoom
- 👤 Kai Kaufmann
- € 13,80 € / 2 Ustd.

Männer im Wandel – Identität, Krise und neue Wege

Was heißt es heute, „ein Mann zu sein“? Zwischen Gleichberechtigung, neuen Rollenbildern und alten Erwartungen suchen viele Männer Orientierung. Zugleich erstarben Gegenbewegungen: In Online-Foren wie dem „Red Pill Club“, in „tradwife“-Ideen oder im Antifeminismus wird ein Rückzug in vermeintlich klare Geschlechterordnungen propagiert - oft verbunden mit populistischen, antimodernen und migrationsfeindlichen Tendenzen.

Der Kurs geht der Frage nach, warum Männlichkeit heute als „in der Krise“ gilt - und welche gesellschaftlichen Umbrüche, von Digitalisierung bis Statusverlust, dahinterstehen. Anhand theoretischer Impulse aus Soziologie, Psychologie und Kulturwissenschaft reflektieren wir historische und aktuelle Bilder von Männlichkeit und fragen: Welche Vorstellungen prägen uns selbst, welche Alternativen sind möglich?

Ziel ist es, Männlichkeit als wandelbares Konzept zu begreifen und Wege zu einem reflektierten, verantwortungsvollen Selbstverständnis zu finden - jenseits von Klischees, Abwehr und Idealisierung. Der Kurs bietet Raum für ehrlichen Austausch, persönliche Reflexion und gesellschaftliches Nachdenken.

Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle, die sich als Männer identifizieren und die Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle als Chance begreifen.

● 26F10052

📅 Di. 28.04.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Kai Kaufmann

€ 13,80 € / 2 Ustd.

Praxis-Workshop fürs Eigenheim: Vom Stromzähler zum Smartmeter (iMSys) und Energie Management Systeme (EMS)

Die meisten von uns kennen noch die klassischen, schwarzen Stromzähler im Keller oder Hausflur. Doch in Zukunft wird dieser Zähler durch ein modernes Smart Meter ersetzt, das mehr kann als nur den Stromverbrauch zu messen. Vielleicht haben Sie sogar schon eine Solaranlage auf dem Dach, die ihren eigenen Strom erzeugt, oder einen Heimspeicher, der nachts den benötigten Strom bereitstellt. Auch ein E-Auto oder eine strombetriebene Heizung könnten bald Teil Ihres Haushalts sein. Doch wie passt das alles zusammen? Und was hat es mit einem Energiezähler oder einem sogenannten (Heim-)Energie-Management-System ((H)EMS) auf sich?

Aber was bedeutet all das eigentlich, und wie bereitet man sich am besten darauf vor?

Es gibt viele neue Begriffe und Konzepte, und es wird immer wichtiger, sich als Hausbesitzende in einem Ein- oder Zweifamilienhaus frühzeitig damit auseinanderzusetzen. In diesem Kurs werden wir uns mit den Entwicklungen in der allgemeinen Stromversorgung beschäftigen und sehen, welche Möglichkeiten sie uns bieten. Ziel ist es, ein grundlegendes Verständnis für (H)EMS zu entwickeln - und für alle, die Interesse haben, bieten wir Anleitungen, wie man ein solches System sogar selbst programmieren kann. Mit einem Raspberry Pi, einigen zusätzlichen Komponenten und der passenden Software lassen sich spannende Projekte verwirklichen, und es gibt viele Gelegenheiten zum Austausch von Ideen und Erfahrungen.

Dieser Kurs fordert den Kopf, bietet praktische Anwendungen und kann erste greifbare Ergebnisse liefern. Vorkenntnisse mit dem Raspberry Pi sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung; grundlegende Programmierkenntnisse sind hilfreich. Wichtig ist vor allem, dass Sie Spaß daran haben, Ihre eigenen Anforderungen zu formulieren und

diese spielerisch am PC oder Raspberry Pi umzusetzen. Was Sie brauchen, ist Interesse und den Willen, die Dinge selbst zu gestalten - ganz nach dem Motto: Einfach machen!

● **26F12055**

📅 ab Di. 03.03.26, 18:30-20:00 Uhr, 4x
📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Eckhard Wolf
€ 48,00 € / 8 Ustd.

Frühjahrsputz im Innen und Außen - Selbstgemachtes aus der Natur

Wir bedienen uns in diesem Kurs einem Multitalent: dem Essig. Er bietet uns so viel mehr als nur sauer zu sein:

Als gesundheitsfördernder Oxymel mit Kräutern angesetzt, als einfaches Reinigungsmittel für zu Hause oder mit Kräuter- oder Fruchtnote im Salat. Essig ist in seiner Vielseitigkeit kaum zu übertreffen und das wusste bereits Hildegard von Bingen.

Wir blicken auf die Geschichte und Anwendungsmöglichkeiten innerlich wie äußerlich - selbstverständlich gibt es auch 3 Produkte für zu Hause zum Mitnehmen (Oxymel/ Reiner / Aromaessig)

Die Materialumlage beträgt pro Person ca. 15,00 € und wird vor Ort an die Kursleitung entrichtet.

● **26F12306**

📅 Di. 24.03.26, 18:00-20:15 Uhr
📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
👤 Wibke Seibert
€ 14,00 € zzgl. Lebensmittelumlage / 3 Ustd.

Beruhigende Kräuter - Handgemachtes aus der Natur

Lavendel, Hopfen, Rosenblüte, Johanniskraut und weitere Kräuter können duften und beruhigend wirken. Wie können sie in der Naturkosmetik und in der Verbesserung des eigenen Wohlbefindens eingesetzt werden? Dieser Frage gehen wir im Kurs nach. Was benötige ich zur Teeherstellung, wie setze

ich eine Tinktur an und was macht ein Kräuterelexier aus? Auch die Antworten hierauf erfahren Sie in diesem Kurs.

Es entstehen Kräuterkissen/ Hopfen-Melissen-Elixier/ Lippenpflegestift/ Lavendelblüten-Tinktur.

Die Materialumlage beträgt pro Person ca. 15,00 € und wird vor Ort an die Kursleitungen entrichtet.

● **26F12307**

📅 Di. 02.06.26, 18:00-20:15 Uhr
📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
👤 Wibke Seibert
€ 14,00 € zzgl. Lebensmittelumlage / 3 Ustd.



Pro Planet-Küche: Schwerpunkt Zero Waste





Unter dem Motto „Zero Waste“ zeigen wir, wie genussvolles Kochen und Klimaschutz zusammenpassen. Dabei lernen Sie kreative Wege kennen, Lebensmittel vollständig zu verwerten - von der Wurzel bis zum Blatt. Lassen Sie sich inspirieren von frischen Zutaten, cleveren Ideen und einfachen Rezepten, die Abfall vermeiden und gleichzeitig köstlich schmecken.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Ortsgruppe von ProVeg Soest statt. Der Kurs wird gefördert von der Geschäftsstelle Klimaschutz der Stadt Soest und ist für Sie kostenfrei.





Eine Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 15,00 € wird am Kursabend direkt eingesammelt.

Bitte eine Schürze und Dosen für etwaige Reste mitbringen.

● **26F12310**

-  Do. 26.03.26, 17:30-21:15 Uhr
 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
 Bea Günther, Alexandra Essert
 € gebührenfrei (zzgl. Lebensmittelumlage)

● **26F12311**

-  Do. 23.04.26, 17:30-21:15 Uhr
 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
 Bea Günther, Alexandra Essert
 € gebührenfrei (zzgl. Lebensmittelumlage)

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen
vhs. wissen live

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle.

Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben.

Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern.

Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?





Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für



interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.

Für ihre Forschungen wurde sie mehrfach ausgezeichnet, u.a. als Wissenschaftlerin des Jahres 2023.

● **26F11005**

-  Do. 16.04.26, 19:30-21:00 Uhr
 Zoom
 Dr. Andrea Fischer
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

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 8,00 € beim Kursleiter zu erwerben.

● **26F12050**

-  Mi. 11.03.26, 19:00-21:15 Uhr
 Mi. 18.03.26, 19:00-21:15 Uhr
 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllinger Weg 31, Soest
 Michael Pawlas
 € 24,00 € / 6 Ustd.

● **26F1205117**

- 📅 Do. 12.03.26, 19:00-21:15 Uhr
- 📅 Do. 19.03.26, 19:00-21:15 Uhr
- 📍 Lebensraum design Pawlas; Eichendorffstrasse 12; Möhneseer-Körbecke
- 👤 Michael Pawlas
- € 24,00 € / 6 Ustd.

Vom Bienenfreund zum (Hobby-) Imkern

Zwei Hobby-Imker aus dem Lippetal berichten von Blumen und Bienen, Honig und Wachs, Bienenstöcken und Königinnen. Die Imker erzählen von den Arbeiten und Freuden rund um ihr Hobby und wie sie dazu kamen. Anschaulich berichten sie von den Aufgaben, die das Imkern im Jahr mit sich bringt. Sie zeigen Bilder, wie es in einem Bienenstock zugeht und von Bienenschwärmen und erklären, wie es zum Schwärmen eines Volkes kommt. Natürlich geht es auch um das Naturprodukt Honig und wie er gewonnen wird.

● **26F1210716**

- 📅 Mi. 04.03.26, 18:00-19:30 Uhr
- 📍 Ludgerus-Grundschule, Ludgeristr. 5, Lippetal
- 👤 Andreas Hildebrandt, Petra Berghoff
- € gebührenfrei / 2 Ustd.

Kreativangebote

Stricken und Häkeln

Dieser Kurs richtet sich an alle, Anfänger/-innen und Fortgeschrittenen, die in gut gelaunter Runde ihrem Hobby, dem Stricken und/oder Häkeln nachgehen möchten. Es werden alle Grundbegriffe vermittelt und geübt. Auch erfahrene "Handwerkende", die in netter Gesellschaft Anregungen sammeln oder sich bei speziellen Fragen helfen lassen möchten, sind herzlich willkommen. Wir wollen unsere 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.

Einen Schwerpunkt legen wir auf das Stricken und/oder Häkeln luftiger Sommermode, wie Tücher und Tops und fröhlichen Accessoires, wie Taschen u.a.

● **26F12200**

- 📅 ab Di. 03.02.26, 19:00-21:15 Uhr, 7x
- 📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
- 👤 Anke Altenhoff
- € 60,90 € / 21 Ustd.

Stricken und/ oder Häkeln mit und ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist für alle 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 Menschen ohne Vorkenntnisse 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.

● **26F2090215**

- 📅 ab Di. 17.02.26, 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 € (zzgl. Materialkosten) / 24 Ustd.

Schnupperkurs Stricken und Häkeln

Dieser Kurs richtet sich an alle, Anfänger/-innen sowie Fortgeschrittene, die in gut gelaunter Runde ihrem Hobby, dem Stricken und /oder Häkeln nachgehen möchten. Es

werden alle Grundbegriffe vermittelt und geübt. Auch erfahrene ‚Handwerkende‘, die in netter Gesellschaft Anregungen sammeln oder sich bei speziellen Fragen helfen lassen möchten, sind herzlich willkommen. Wir wollen unserer Kreativität freien Lauf lassen, unsere eigene und individuelle Mode entwerfen und in Handarbeit entstehen lassen.

Auch das Häkeln kleiner Figuren u.a. (Amigurumi) kann gern ausprobiert werden.

An diesen 9 Abenden haben Neulinge dabei die gute Gelegenheit ‚heraus zu finden, ob Stricken und/oder Häkeln das richtige Hobby für sie ist.

Bitte, falls vorhanden, Wollreste und passende Strick- und Häkelnadeln mitbringen.

● 26F12201

📅 ab Di. 19.05.26, 19:00-21:15 Uhr, 9x
 📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
 👤 Anke Altenhoff
 € 78,30 € / 27 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 arbeiten alle Teilnehmenden 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.

● 26F12202

📅 ab Fr. 06.02.26, 19:00-21:15 Uhr, 5x
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllinger Weg 31, Soest
 👤 Dorothee Gerdes-Liefänder
 € 63,60 € (zzgl. Materialkosten) / 15 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), Dekoideen 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), Stoff, Schnittmuster, Kopierpapier, Nähgarn, Scheren, Stecknadeln, Maßband und Baumwollstoffreste für Nähproben. Gegen eine Gebühr von 10,00 € kann auch eine Maschine ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

● 26F12204

📅 ab Do. 23.04.26, 18:15-20:30 Uhr, 9x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium; Raum E35, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Andrea Feldmann
 € 84,00 € / 27 Ustd.

Die Jakobsmuschel weist den Weg

Auf halber Strecke des rund 180 km langen Jakobswegs von Corvey (UNESCO-Welterbe) nach Dortmund entdecken Pilgernde einen besonderen Ort: den historischen Hohlweg des „Alten Hellwegs“ im Bad Sassendorfer Ortsteil Lohne.

Hier beginnt unsere geführte Wanderung, die spannende Einblicke in die Geschichte des Pilgers, regionale Besonderheiten sowie die Bedeutung des Jakobswegs bietet.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

Start: Schützenhalle Lohne, Hellweg 16, Bad Sassendorf

Ziel: Westf. Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf

● **26F2000215**

📅 So. 29.03.26, 13:30-15:00 Uhr

📍 Bad Sassendorf; Schützenhalle Lohne, Hellweg 16

👤 Michael Mylius

€ 10,00 € / 2 Ustd.

Brunnen- und Skulpturenführung in Bad Sassendorf

Bei einem geführten Rundgang durch den Ortskern von Bad Sassendorf entdecken Sie rund 20 ausgewählte Skulpturen und Brunnen. Diese wunderschönen Kunstwerke stammen von regionalen Künstler/innen und erzählen spannende Geschichten.

Ein kunstvoller Spaziergang mit überraschenden Einblicken in die Geschichte und Gestaltung des Ortes.

Bitte wetterfeste Kleidung und bequemes Schuhwerk tragen.

● **26F2000315**

📅 So. 01.03.26, 13:30-15:00 Uhr

📍 Westfälische Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf

👤 Michael Mylius

€ 10,00 € / 2 Ustd.



Literatur, Lesungen55
Kulturgeschichte56
Länderkunde60
Theater60
Kunst, Zeichnen, Malen.....61
Gestalten, Handarbeit63



Kultur, Gestalten, Länderkunde

Literatur, Schreiben, Sprechen, Singen

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

Programmbereichsleitung:

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.



Literatur, Lesungen

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 die Eindrücke und Interpretationen ausgetauscht. Als Vorbereitung lesen wir bis zu jedem Termin ein komplettes Buch. Für den ersten Termin am 2. Februar 2026 freuen wir uns auf die Besprechung von Rabenfrauen, Anja Jonuleit. Außerdem legen wir an diesem Termin den Lesestoff für das ganze Semester fest. Bitte bringen Sie Ihre Vorschläge mit!

● 26F20113

- 📅 Mo. 02.02.26, 18:00-20:15 Uhr
- Mo. 02.03.26, 18:00-20:15 Uhr
- Mo. 13.04.26, 18:00-20:15 Uhr
- Mo. 04.05.26, 18:00-20:15 Uhr
- Mo. 01.06.26, 18:00-20:15 Uhr
- Mo. 13.07.26, 18:00-20:15 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Dr. Beate Ridzewski

€ 52,20 € / 18 Ustd.

H heute bestellt, morgen
bei uns abholbereit.
Stöbern und finden Sie im
Online-Shop oder im urigen
Ambiente:
Bücher zum Lernen,
Entdecken, Vertiefen und mehr.



Herzlich willkommen
in der ältesten Buch-
handlung der Stadt!



RITTERSCHE BUCHHANDLUNG

Grandweg 1a ▪ 59494 Soest
Tel. 02921 4641 ▪ mail@rittersche.de
Mobil/WhatsApp: + 49 176 62392866

Aktuelle Öffnungszeiten, Webshop,
Tipps und mehr: www.rittersche.de

Kulturgeschichte

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

vhs.wissen live

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton.

Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich?

In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten?

Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern, Kindern oder auch nichtbinären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle.

Ulli Lust ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin.

Ihr Comic „Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens“ (avant-verlag) erhielt international viel Aufmerksamkeit und wurde mit dem Ignatz Award und dem Los Angeles Times Book Award ausgezeichnet.

Ulli Lust zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Comiczeichner:innen; sie unterrichtet Zeichnung und Comic an der Hochschule Hannover und hat 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels erhalten.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.


● 26F21006

📅 Mi. 04.03.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Ulli Lust

€ gebührenfrei / 2 Ustd.



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

Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Träumern, Widerstand und Erneuerung

vhs.wissen live

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit, ein entscheidender Wendepunkt in der Geschichte Italiens.

Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs.

Rom, über Jahrhunderte ein Ort der Mythen, Erinnerung und künstlerischer Sehnsüchte, wurde nun selbst zum Schauplatz künstlerischer Erneuerung. Zwischen den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen im Film, in der freien und angewandten Kunst, im Design und im Kunsthandwerk.

Künstlerinnen und Künstler gestalteten nicht nur ihre Gegenwart, sondern entwarfen auch ein neues Italien - mit einer Ästhetik, die Widerstand, Hoffnung und die Sehnsucht nach Freiheit mit neu entfesselter Kreativität vereinte und im Mythos von la dolce vita kulminierte.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthandwerk sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus formierte, die bis heute nachwirkt und entscheidend unse-

re Wahrnehmung der italienischen Kultur und Identität beeinflusst.

Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunsthistorikerin. Sie lehrt Designgeschichte in Mailand.

Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A, dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung, statt.

● **26F21008**

📅 Mi. 01.04.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Dr. Lisa Hockemeyer

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

vhs.wissen live

Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500-1571) zu grosser Aufmerksamkeit und weiter Verbreitung gefunden.

In ihr schildert dieser sein Leben und Werk als untrennbar miteinander verwoben und wird so zum Zeitzeugen einer der vitalsten Epochen der neuzeitlichen Kunst.

Im Zentrum des Vortrags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe anhaltend fasziniert hat, sondern die bis heute ein exemplarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz darstellt.

Andreas Beyer lehrte an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland.

2021 wurde er zum Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung gewählt.

● **26F21009**

📅 Do. 02.04.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Prof. em. Dr. Andreas Beyer

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Die Kelten

vhs.wissen live

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten.

Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Er ist ausgewiesener Experte für die Kelten und hat u.a. die Publikation „Die Kelten - Geschichte, Sprache und Kultur“ verfasst.

● **26F21010**

📅 Mi. 29.04.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Prof. Dr. Bernhard Maier

€ gebührenfrei / 2 Ustd.



Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

vhs.wissen live

Lange ging die historische Forschung von der These aus, indigene Hochkulturen hätte es vor der Ankunft der Europäer ausschließlich in Süd- und Mittelamerika gegeben. Demgegenüber seien nördlich des Rio

Grande nur nomadisierende Sammler- und Jägerkulturen vorzufinden gewesen.

Seit den 1990er Jahren hat die archäologische Forschung dieses einseitige und vorurteilsbeladene Bild gründlich revidiert.

Nicht nur im Südwesten der heutigen USA fanden sich die Relikte fortgeschrittener Zivilisationen, die mit dem mesoamerikanischen Kulturraum eng verbunden gewesen waren, sondern auch östlich des Mississippi, wo zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia eine umfassende politische, militärische und religiöse Hegemonie ausübte.

Diese erstreckte sich vom Mississippi bis an die Küste des Atlantiks und von den Großen Seen bis an den Golf von Mexiko. In diesem Vortrag soll die Geschichte von Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nachgezeichnet werden.

Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

● **26F21011**

📅 Di. 09.06.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

vhs. wissen live

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher.

Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete.

2009 ging die Kunsthistorikerin Julia Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach.

In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat.

● **26F11002**

📅 So. 01.03.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Prof. Dr. Julia Voss

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Architektur- und Designerpaare: Zwischen Zusammenarbeit und Eigenständigkeit

Von Aino und Alvar Aalto über Le Corbusier und Charlotte Perriand bis zu Ray und Charles Eames - kreative Paare haben Architektur und Design geprägt. Doch wie funktionierte ihre Zusammenarbeit? Wer bestimmte, wer blieb im Schatten? Wir entdecken Geschichten von Partnerschaften, die Gestaltungswelten verändert haben.

Nicole Klemens, M.A.

Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

● **26F20014**

📅 Di. 21.04.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Die Stadt als Bühne: Urbanes Leben und Inszenierung

Ob im antiken Theater, auf barocken Plätzen oder in modernen Metropolen - Städte inszenieren Gemeinschaft, Macht und Identität. Wie prägt Architektur das Miteinander im öffentlichen Raum?

Nicole Klemens, M.A.

Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

● **26F20017**

📅 Di. 26.05.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Warum Kunst? Theorie(n) der Ästhetik

Von Aristoteles über Kant bis zu Adorno und Bourriaud - Theorien über Kunst spiegeln, wie Gesellschaft über Schönheit, Sinn und Zweck von Kunst nachdenkt. Wir gehen den Fragen nach: Was macht etwas zu Kunst? Wer entscheidet über Bedeutung und Wert? Und wie verändern sich diese Perspektiven im digitalen Zeitalter?

Nicole Klemens, M.A.

Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

● 26F20019

📅 Di. 23.06.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Hip-Hop – Kreativität, Postkolonialismus und Konstruktion von Geschlechtern

Deutschem Hip-Hop und vor allem deutschem Rap wird oft eine Überbetonung toxischer Männlichkeit nachgesagt. Warum ist das so? Koloniale Erfahrungen und postkoloniale Strukturen spielen dabei eine wichtige Rolle, nicht nur im US-amerikanischen Rap, sondern gerade auch im deutschen Rap. Vorurteile und Stereotypen, die der Überlegenheitskonstruktion der Kolonisatoren gedient haben, werden nach wie vor reproduziert. Warum passiert das und was für einen Zweck erfüllt das gerade im deutschen Rap? Diese Fragen sollen im Vortrag



geklärt werden.

David Ratzel Sozialarbeiter, Erziehungswissenschaftler und Doktorand

● 26F20073

📅 Di. 12.05.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Zwischen Schock und Schönheit: Die Geburt der Abstraktion

1910 malt Kandinsky das erste abstrakte Bild - ein Skandal. Abstrakte Kunst bedeutete, auf Gegenständlichkeit zu verzichten und neue Ausdrucksformen zu erfinden. Warum faszinierte und provozierte Abstraktion gleichermaßen?

Nicole Klemens, M.A.

Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

● 26F20074

📅 Di. 30.06.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Zwischen Werkstatt und Wohnzimmer. Design als Kulturgeschichte

Design prägt unseren Alltag - ob Möbel, Typografie oder Mode. Von Bauhaus bis IKEA: Wir fragen, wie Design gesellschaftliche Entwicklungen widerspiegelt und warum Alltagsgegenstände Kulturgeschichte schreiben.

Nicole Klemens, M.A.

Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

● 26F20075

📅 Di. 03.03.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Surrealismus: Träume, Mythen und das Unbewusste

Die Surrealisten suchten Zugang zum Traumhaften, Mythischen und Verdrängten.

Von Dalí bis Tanguy:

Wie verbinden sich psychologische Theorien, Poesie und bildende Kunst?

Nicole Klemens, M.A. Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

● **26F20076**

📅 Di. 19.05.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Länderkunde

Vortrag: Einmal um die Welt

In diesem Vortrag gebe ich Einblicke in meine zweijährige Weltreise und erzähle, wie es ist, als Backpackerin, Housesitterin und digitale Nomadin unterwegs zu sein. Ich berichte von meinen Erfahrungen in Mittel- und Südamerika, in Südostasien sowie Australien und Neuseeland. Mit Fotos, persönlichen Geschichten und ehrlichen Learnings zeige ich, wie sich Reisen anfühlt von Hostels, Bussen und Grenzübergängen bis zu Vanlife, Arbeiten unterwegs und kulturellen Aha-Momenten. Zusätzlich teile ich praktische Tipps aus meiner eigenen Reiseplanung, zu Budget, Routen, Sicherheit, Packliste und Alltag als digitale Nomadin. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich für alternative Reiseformen interessieren oder selbst eine größere Reise oder Workation planen möchten.

● **26F20090**

📅 Fr. 08.05.26, 18:30-20:00 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

🎓 Janine Kohls

€ 14,21 € / 2 Ustd.

Theater

Improvisationstheater



Improvisationstheater für Erwachsene mit und ohne Vorerfahrung.

Machen Sie Urlaub vom ‚Alltags selbst‘ und lernen Sie Übungen kennen, die Ihre Kreativität und Spontaneität fördern und Sie zu Handlungen ermutigen, die Sie sich vielleicht bisher nicht zugetraut haben. Denn eines der letzten Abenteuer der Menschheit ist die Begegnung mit seinem inneren Schweinehund. In den gespielten Szenen können Sie sich fallen lassen, sich ausprobieren, sich (neu) entdecken und sich zum Lachen bringen. Aber Vorsicht! Improvisationstheater macht süchtig, denn es wirkt wie eine Droge, die Mut macht!

● **26F20127**

📅 ab Do. 26.02.26, 19:30-21:00 Uhr, 10x

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

🎓 Walter Hönig

€ 70,00 € / 20 Ustd.

Impro-ART: Theaterspielen macht selbstbewusst

Wenn man sich selbst besser verstehen möchte und offen ist für neue Erfahrungen, dann sind die Übungen in diesem Erlebnis-Workshop sehr hilfreich. Finden Sie zunächst heraus, was Achtsamkeit, Atemtechniken, Emotionen, Körperhaltung, Mimik und Ihre Stimme mit Improvisationstheater zur Persönlichkeitsentwicklung zu tun haben. Stärken Sie im Rollenspiel Ihr Selbstwertgefühl und fördern Sie gleichzeitig Ihre Teamfähigkeit und Soziale Kompetenz. Werden Sie zum Regisseur Ihres eigenen Lebens und bestimmen Sie selbst, welche Rolle Sie künftig mehr und welche Sie weniger oft spielen wollen.

● 26F20129

📅 Sa. 14.03.26, 10:00-17:00 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 🎓 Walter Hönig
 € 28,00 € / 9,33 Ustd.



Jeder auf seine Art - Das ganze Leben ist ein Theater

Wir beginnen gemeinsam mit Satz für Satz-Geschichten zu verschiedenen Themen. Ganz egal ob Drama, Komödie, Krimi oder eine Liebesgeschichte. Dann entscheiden wir uns für ein Thema und schreiben zusammen das Skript für unser Bühnenstück, suchen dazu vielleicht sogar eine passende Musik aus, verteilen die Rollen und dann fangen wir an zu proben. Das Ziel ist eine szenische Erzählung zu der nicht nur Theater gespielt wird, sondern auch gerne gesun-

gen und getanzt werden kann. Man muss weder Schauspielertalent noch Bühnenerfahrung haben, das Einzige, was zählt ist, dass Sie etwas Neues erleben wollen.

● 26F20130

📅 Sa. 18.04.26, 10:00-17:00 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 🎓 Walter Hönig
 € 28,00 € / 8 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 gearbeitet. Daher ist es zwingend notwendig, mit guter Belüftung bei offenen/gekippten Fenstern zu arbeiten.

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

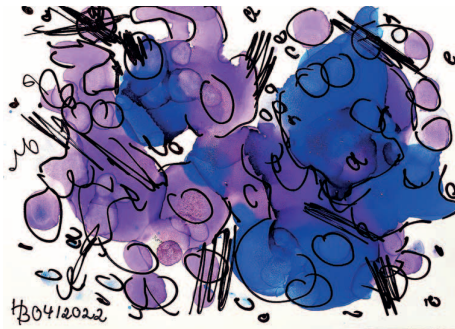
Bitte an angepasste Kleidung denken (kälterer Raum durch offene/gekippte Fenster und mögliche bleibende Flecken).

Das komplette Material wird zum Selbstkos-

tenpreis zur Verfügung gestellt.
Der Preis pro Teilnehmenden liegt bei ca.
14,00 € - 18,00 €

● **26F20001**

📅 Fr. 12.06.26, 18:00-21:00 Uhr
📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
Müllingser Weg 31, Soest
👤 Heike Brömmelhaus
€ 31,54 € (zzgl. Materialkosten) / 4 Ustd.



Handlettering Workshop

Die Zeichenkunst der schönen Buchstaben
und Worte in einem Workshop.

Das Motto: Mit Kreativität und Spaß gemein-
sam in die Welt des Handletterings einzutauchen.

Lettern Sie z.B. Geschenkanhänger, Gruß-
karten, Bilder mit Zitaten oder persönlichen
Widmungen.

Den richtigen Einsatz von verschiedenen
Zeichenmaterialien, Stiften und Farben ler-
nen Sie ganz nebenbei, ebenso wie wichtige
Basics und kleine Tricks. Dazu gibt es prak-
tische Übungen und Einblicke in verschiede-
ne Schriftarten, Schmuckelemente und Ver-
zierungen.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier A4, Bleistift,
Radiergummi, Anspitzer, Lineal.

Wenn vorhanden, gerne auch Handlettering-
material, Stifte oder Fineliner; die Kurslei-
tung verfügt jedoch über eine große Materi-
alvielfalt.

Kopien und Materialumlage 5,00 €.

● **26F20012**

📅 Fr. 06.03.26, 17:00-21:00 Uhr
📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 3,
Müllingser Weg 31, Soest
👤 Heike Brömmelhaus
€ 36,80 € / 5 Ustd.

Heilsames, intuitives Malen

Finde dein Gleichgewicht auf dem Papier.

In diesem kreativen Angebot beschäftigen
wir uns malerisch mit dem Spannungsfeld
zwischen Anspannung und Entspannung.
Wir arbeiten in mehreren Etappen: Zuerst
wärmen wir uns mit einem Malspiel auf,
dann wenden wir uns dem eigenen Projekt
zu und erschaffen Räume auf dem Papier.
Das heilsame, intuitive Malen vermittelt kei-
ne Techniken. Es lebt aus dem Moment des
Seins im Tun.

● **26F20105**

📅 Sa. 14.02.26, 14:30-16:45 Uhr
📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Ines Dewald
€ 15,00 € / 3 Ustd.

● **26F20106**

📅 Sa. 14.03.26, 14:30-16:45 Uhr
📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Ines Dewald
€ 15,00 € / 3 Ustd.

Winterlandschaft in Aquarell Aquarellmalkurs

Einen Tag beschäftigen wir uns mit Land-
schaften, versuchen die Stimmung in dieser
Jahreszeit einzufangen. Der Februar ist ein
Wintermonat. Meistens ist die Landschaft
mit Schnee bedeckt und die Kälte ist bestän-
dig, oder es kann grau oder nebelig sein.
Bilder von bekannten Malern dienen als Vor-
lage.

Der Kurs ist für alle mit Vorkenntnissen und
für Fortgeschrittene geeignet.
Material wird nicht gestellt.

● **26F20513**

📅 Sa. 07.02.26, 10:00-16:00 Uhr
 📍 Museum Wilhelm Morgner, Thomästr. 1, Soest
 👤 Susanne Hohaus
 € 50,00 € / 8 Ustd.

● **26F20514**

📅 Sa. 13.06.26, 10:00-16:00 Uhr
 📍 Museum Wilhelm Morgner, Thomästr. 1, Soest
 👤 Susanne Hohaus
 € 50,00 € / 8 Ustd.

Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne

vhs.wissen live

Von München nach Hamburg - vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund/-innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren.

Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren.

In der ersten Folge beschäftigen wir uns mit zwei Spitzenwerken des französischen Malers Édouard Manet (1832 - 1883): Der „Nana“ von 1877 in der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“, einem Highlight der Neuen Pinakothek in München aus dem Jahr 1868.

Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

● **26F21007**

📅 Mi. 11.03.26, 19:30-21:00 Uhr
 📍 Zoom
 👤 N.N
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

Gestalten, Handarbeit

Schnupperkurs Stricken und Häkeln

Dieser Kurs richtet sich an alle, Anfänger/-innen sowie Fortgeschrittene, die in gut gelaunter Runde ihrem Hobby, dem Stricken und /oder Häkeln nachgehen möchten. Es werden alle Grundbegriffe vermittelt und geübt. Auch erfahrene ‚Handwerkende‘, die in netter Gesellschaft Anregungen sammeln oder sich bei speziellen Fragen helfen lassen möchten, sind herzlich willkommen. Wir wollen unserer Kreativität freien Lauf lassen, unsere eigene und individuelle Mode entwerfen und in Handarbeit entstehen lassen.

Auch das Häkeln kleiner Figuren u.a. (Amigurumi) kann gern ausprobiert werden.

An diesen 9 Abenden haben Neulinge dabei die gute Gelegenheit ‚heraus zu finden, ob Stricken und/oder Häkeln das richtige Hobby für sie ist.

Bitte, falls vorhanden, Wollreste und passende Strick- und Häkelnadeln mitbringen.

● **26F12201**

📅 ab Di. 19.05.26, 19:00-21:15 Uhr, 9x
 📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
 👤 Anke Altenhoff
 € 78,30 € / 27 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 arbeiten alle Teilnehmenden 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.

● 26F12202

📅 ab Fr. 06.02.26, 19:00-21:15 Uhr, 5x
📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
👤 Dorothee Gerdes-Liefländer
€ 63,60 € (zzgl. Materialkosten) / 15 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), Dekoideen 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), Stoff, Schnittmuster, Kopierpapier, Nähgarn, Scheren, Stecknadeln, Maßband und Baumwollstoffreste

für Nähproben. Gegen eine Gebühr von 10,00 € kann auch eine Maschine ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

● 26F12204

📅 ab Do. 23.04.26, 18:15-20:30 Uhr, 9x
📍 Conrad von Soest Gymnasium; Raum E35, Paradieser Weg 92, Soest
👤 Andrea Feldmann
€ 84,00 € / 27 Ustd.

Skulpturen im Wandel: Vom Götterbild zur Street Art

Von antiken Marmorstatuen über barocke Brunnen bis zu zeitgenössischer Street Art - Skulpturen im öffentlichen Raum sind Spiegel gesellschaftlicher Werte. Welche Botschaften transportieren sie heute?

Nicole Klemens, M.A.

Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

● 26F20070

📅 Di. 10.03.26, 19:00-20:00 Uhr
📍 online
👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen
€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Designerinnen im Aufbruch: Von der „Neuen Frau“ zu modernen Gestalterinnen

Die 1920er Jahre brachten Frauen neue Freiheiten - sichtbar in Mode, Möbeln und Typografie. Designerinnen wie Marianne Brandt oder Sonia Delaunay prägten das Bild der „Neuen Frau“ entscheidend. Doch ihre Entwürfe wurden oft unterschätzt oder männlichen Kollegen zugeschrieben. Wir fragen: Wie veränderten Frauen die Designgeschichte - und welche Spuren ziehen sich von den Avantgarden der Moderne bis zu zeitgenössischen Gestalterinnen?

Nicole Klemens, M.A.

Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

● **26F20071**

📅 Di. 17.03.26, 19:00-20:00 Uhr
 📍 online
 🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen
 € gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Städte, die Geschichte machen: Von Athen bis New York

Manche Städte sind mehr als nur Orte - sie sind Symbole für ganze Epochen. Athen steht für Demokratie, Florenz für die Renaissance, Paris für die Moderne, Berlin für Brüche und Neubeginn, New York für Avantgarde und Geschwindigkeit. Wir fragen: Wie prägen Städte Geschichte - und wie inszenieren sie sich selbst als Weltbühne?

Nicole Klemens, M.A.
 Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

● **26F20072**

📅 Di. 05.05.26, 19:00-20:00 Uhr
 📍 online
 🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen
 € gebührenfrei / 1,33 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.

● **26F20115**

📅 Sa. 21.03.26, 15:00-18:00 Uhr
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Stefan Großkreuz
 € 20,00 € (zzgl. Materialkosten) / 4 Ustd.

Goldschmiedewerkstatt Workshop zur Einführung in die Goldschmiedekunst für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

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, 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 Teilnehmer können Sie mit der VHS flexible Termine vereinbaren. Die individuellen Materialkosten (in Silber zwischen 40-80 €) sowie eine Werkzeugumlage von 10 € sind direkt am Kursende bar oder per Karte zu begleichen.

● **26F20615**

📅 Di. 09.06.26, 17:00-21:00 Uhr
📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
👤 Katja Osterhoff-Genz
€ 62,50 € (zzgl. Materialkosten) / 5 Ustd.

Haarkränze aus Trockenblumen – Kreativworkshop

In diesem Workshop entsteht ein individueller Haarkranz aus Trockenblumen - ideal für Hochzeiten, Jungesellinnenabschiede, Kommunionen, Feste oder als handgefertigtes Geschenk.

Vermittelt werden einfache Bindetechniken, ergänzt durch eine große Auswahl an hochwertigen Trockenblumen sowie zahlreiche Ideen und Anregungen für die kreative Gestaltung.

Die gefertigten Kränze sind langlebig, nachhaltig und dekorativ.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.



Zum Abschluss wird der fertige Haarkranz sorgfältig in einer passenden Box verpackt und kann anschließend mitgenommen werden.

Die Materialkosten variieren je nach Verbrauch und liegen zwischen 20,00 und 30,00 Euro, die direkt vor Ort an die Kursleitung zu zahlen sind.

● **26F20620**

📅 Sa. 18.04.26, 14:00-18:00 Uhr
📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Jelena Stanko
€ 33,75 € (zzgl. Materialkosten) / 5 Ustd.

Wolle spinnen für Fortgeschrittene

Wolle spinnen am Spinnrad macht Spaß, wirkt beruhigend und kann entspannen. Dieser Kurs wendet sich an alle Spinner und Spinnerinnen, die in am Spinnrad Wolle verspinnen möchten. Wir tauschen uns aus und zeigen, dass diese Techniken auch in unsere Zeit gehören.

Bitte Spinnrad und vorhandene Fasern mitbringen.

Sollten Sie kein eigenes Spinnrad haben können Sie gerne eines leihen.

Bitte bei der Anmeldung angeben.

● **26F20903**

📅 ab Fr. 20.02.26, 17:00-19:15 Uhr, 5x
📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Dorte Heinz
€ 75,00 € / 15 Ustd.

DIY : Hooki-Hooki- die neue Art zu knüpfen

Nach kurzer Einweisung in die einfache und schnell erlernbare Technik des Knüpfens, starten wir mit der Umsetzung moderner Home Textilien. Wandbehänge und Kissen werden auf zeitgemäße Art in aktuellen Farben interpretiert. Dafür benutzen Sie entweder fertige Modellvorlagen oder Sie lassen Ihrer Kreativität freien Lauf und lassen sich von den Farben inspirieren.

Die Materialkosten von 20 Euro beinhalten das komplette Knüpfmaterial, Stramin,

Knüpfhaken, Tape und Rundstäbe und sind an die Dozentin zu entrichten.

● **26F20906**

📅 ab Mi. 04.02.26, 19:00-21:15 Uhr, 4x

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

👩 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 79,35 € (zzgl. Materialkosten) / 12 Ustd.





Werde
Kursleitung
www.vhsssoest.de

Eröffne anderen
Perspektiven.

Allgemeines.71
Vorträge zu Gesundheitsthemen.71
Ernährung, Kochangebote.78
Yoga, Meditation, Entspannung - Tagesworkshops.82
Yoga, Meditation, Entspannung - Kurse.82
Rückengymnastik85
Bewegungs-/Fitnessangebote.86



Gesundheit

Gesundheitsbildung

Kochkurse

Entspannung, Selbsterfahrung, Yoga

Gymnastik, Bewegung

Programmbereichsleitung:

Iwona Lehmann

Telefon: 02921 103-1304

E-Mail: i.lehmann@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.

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.

● 26F30128

📅 Sa. 21.02.26, 10:00-17:00 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Walter Hönig
 € 28,00 € / 8 Ustd.



Bildungsurlaub: Fasten, Wandern und Achtsamkeit

Fasten, Wandern, Achtsamkeit - Bildungsurlaub im Heinrich Lübke Haus am Möhnesee

s. Kapitel Bildungsurlaub

● 26F30916

📅 Mo. 02.03.26, 09:00-16:00 Uhr
 Di. 03.03.26, 09:00-16:00 Uhr
 Mi. 04.03.26, 09:00-16:00 Uhr
 Do. 05.03.26, 09:00-16:00 Uhr
 Fr. 06.03.26, 09:00-16:00 Uhr
 📍 Heinrich Lübke Haus, Zur Hude 9, Möhnesee Günne
 👤 Andrea Spilker
 € 360,18 € / 40 Ustd.

Vorträge zu Gesundheitsthemen

Vortrag: Hashimoto und Ernährung Wenn die Schilddrüse erkrankt (online)

10-15 Millionen Menschen leiden in Deutschland an einer Autoimmunerkrankung - und es werden immer mehr! Etwa jede/r Zehnte in Deutschland erkrankt an einer Hashimoto-Thyreoiditis. Aufgrund ihrer vielfältigen unspezifischen Symptome bleibt sie oft lange unentdeckt, sodass die Dunkelziffer entsprechend hoch sein dürfte. Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Viele Betroffene fühlen sich "trotz normaler Laborwerte" nicht mehr so vital und belastbar oder leiden unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen, Konzentrationsstörungen, Infektanfälligkeit und anderen Begleiterscheinungen. Änderungen in der Ernährung und im Lebensstil können Abhilfe schaffen.

Sie erhalten umfangreiche Informationen, wie Sie Ihre Symptome lindern und Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten.

Auch wenn dieser Vortrag sich in erster Linie

an Hashimoto-Patient/-innen richtet: Der Ursprung der meisten Autoimmunerkrankungen ist sehr ähnlich - so profitieren Sie von diesen Informationen auch, wenn Sie an einer anderen Autoimmunerkrankung leiden.

Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst von Autoimmunerkrankungen betroffen.

In Kooperation mit den Volkshochschulen Menden-Hemer-Balve, Arnsberg/Sundern und Werl-Wickede-Ense.

● **26F30064**

📅 Do. 05.03.26, 18:00-20:15 Uhr

📍 online

👤 Dagmar Lehmkuhl

€ 12,00 € / 3 Ustd.

Vortrag: Chronische Erschöpfung - Auf Warnsignale des Körpers achten (online)

Energie wird für jeden einzelnen Vorgang im Körper benötigt. Haben wir zu wenig davon, leiden wir unter anhaltender Müdigkeit, Kraftlosigkeit, fehlendem Antrieb, Konzentrationsstörungen und haben oft Schwierigkeiten, unseren Alltag zu bewältigen. Je nach Krankheitsbild spricht man von Burn Out, chronischer Erschöpfung, Fatigue oder Depression- eine Abgrenzung der Diagnosen ist oftmals schwierig.

Müdigkeit und Erschöpfung sind Warnsignale Ihres Körpers, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, wie ein Warnlämpchen in Ihrem Auto, wenn der Ölstand zu niedrig ist.

In diesem Vortrag geht es um:

Mögliche Auslöser und Ursachen der Erschöpfung

Untersuchungsmöglichkeiten

Ernährung und Mikronährstoff-Versorgung

Stressfaktoren

Zellgesundheit

Teilnehmende erhalten umfangreiche Informationen, wie sie selbst Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und sich mit mehr Energie versorgen können.

Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst von Autoimmunerkrank-

heiten betroffen.

In Kooperation mit den Volkshochschulen Menden-Hemer-Balve, Arnsberg/Sundern und Werl-Wickede-Ense.

● **26F30065**

📅 Do. 26.03.26, 18:00-20:15 Uhr

📍 online

👤 Dagmar Lehmkuhl

€ 12,00 € / 3 Ustd.

Vortrag: 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.



● **26F30606**

📅 Mo. 20.04.26, 19:00-20:30 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Dr. Maria Plitt-Becker
 € 13,90 € / 2 Ustd.

**Vortrag: Endometriose -
Eine häufige, aber oft unerkannte
Erkrankung**

Endometriose ist eine der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen, von der etwa 10 % der Frauen im gebärfähigen Alter betroffen sind. Sie tritt auf, wenn Gewebe, das der Gebärmutter schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter wächst - beispielsweise an den Eierstöcken, Eileitern, der Blase oder im Darm. Dieses Gewebe verhält sich ähnlich wie die Gebärmutter schleimhaut: Es baut sich während des Zyklus auf, blutet bei der Menstruation ab, kann jedoch nicht abfließen. Das führt häufig zu Entzündungen, Schmerzen und Narbenbildung.

Trotz ihrer Häufigkeit wird Endometriose oft spät oder gar nicht erkannt. Viele Betroffene kämpfen jahrelang mit Beschwerden, die als „normale Regelschmerzen“ abgetan werden. Doch starke Schmerzen während der Menstruation oder im Alltag sind nicht normal - und es gibt Behandlungsmöglichkeiten, die helfen können.

Der Referent ist Chefarzt der Frauenklinik am St. Franziskus- Hospital in Ahlen.

● **26F30607**

📅 Mi. 18.03.26, 17:00-18:30 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Dr. med. Rüdiger Langenberg
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

**Vortrag: Harninkontinenz der Frau -
Aktuelles Wissen zu Ursache und
Behandlung**

Wir laden sie herzlich zu unserem informativen Vortrag über das oft tabuisierte Thema der weiblichen Harninkontinenz ein. Harninkontinenz betrifft in Deutschland über 7 Millionen Frauen. Diese kann durch Aufklärung und geeignete Therapien behandelt werden.

In diesem Vortrag werden wir die Entstehung der Harninkontinenz beleuchten und die verschiedenen Formen, wie die Belastungs-, Drang- und Mischinkontinenz vorstellen. Sie erfahren, welche Faktoren zur Entwicklung dieser Beschwerden beitragen können und wie Sie diese teilweise vorbeugen können.

Darüber hinaus werden wir die aktuellen Therapiemöglichkeiten diskutieren, von konservativen Ansätzen bis hin zu medikamentösen und chirurgischen Optionen. Ziel ist es, Ihnen wertvolle Informationen an die Hand zu geben, um das Thema Harninkontinenz offen anzusprechen und Lösungen zu finden.

Der Referent ist Chefarzt der Frauenklinik am St. Franziskus- Hospital in Ahlen.

● **26F30608**

📅 Mi. 22.04.26, 17:00-18:30 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Dr. med. Rüdiger Langenberg
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

**Vortrag: Gelenkarthrose - Prävention,
Diagnostik und Therapie**

Die Volkskrankheit Arthrose betrifft Menschen jeden Alters und kann mit erheblichen Schmerzen und Beeinträchtigungen im Alltag einhergehen. Wie erkennen Sie frühzeitig die Symptome, die auf die Notwendigkeit eines neuen Gelenks hinweisen? Welche Schritte sind auf dem Weg zu einem neuen, schmerzfreien Gelenk zu erwarten? Erfahren Sie aufschlussreiche Antworten und wertvolle Tipps, um Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Zudem bietet dieser Vortragsabend einen Blick auf notwendige Kooperationen und Netzwerke im Gesundheitswesen, insbesondere mit Rehakliniken, Physiotherapeuten und häuslicher Unterstützung, um eine ganzheitliche Betreuung und optimale Genesung zu gewährleisten.

Der Referent Dr. Klotz ist Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie am Marienkrankenhaus Soest und ausgewiesener Experte auf dem Gebiet.

● **26F30613**

📅 Mi. 04.03.26, 18:00-19:30 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Dr. Matthias Klotz
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

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

s. Kapitel
 Politik, Gesellschaft, Verbraucherbildung

● **26F10117**

📅 Mi. 11.02.26, 19:00-20:30 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Dr. Julia Ingwald
 € 10,35 € / 2 Ustd.

**Vortrag: Einführung in das Fasten
 nach Buchinger**

Fasten ist eine jahrtausendealte Tradition und hatte damals wie auch heute zum Ziel, die Selbstheilungskräfte des Menschen zu aktivieren. Viele Menschen haben Respekt vor einer längeren Zeit mit stark reduzierter Zufuhr von Lebensmitteln, doch die meisten sind anschließend von den positiven Effekten auf die Gesundheit überrascht und überzeugt.

An diesem Abend stellt der Referent das "Fasten für Gesunde" (nach der Methodik dem Heilfasten nach Buchinger) vor, das nicht unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt wird, sondern durch einen geprüften Fastenleiter begleitet in eigener Verantwortung oder auch in Eigenregie zuhause. Ebenso gibt es Informationen zu anderen Fastenformen und den Auswirkungen des Fastens auf Körper, Geist und Seele.

Anschließend besteht die Möglichkeit sich für eine Fastenwoche bei der VHS, begleitet durch den Referenten, zu informieren und bei Interesse anzumelden.

● **26F30650**

📅 Do. 26.02.26, 19:00-20:30 Uhr
 📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
 👤 Christian Buchweitz
 € 11,80 € / 2 Ustd.

Begleitetes Fasten nach Buchinger

Dieser Kurs unterstützt Sie, in neun Tagen das Fasten nach Buchinger durchzuführen und richtet sich explizit an gesunde Menschen, die das Fasten in Eigenverantwortung durchführen.

Der Referent Christian Buchweitz ist ausgebildeter Fastenleiter und begleitet Sie durch die verschiedenen Fastenphasen und die neuntägige Fastenzeit. Vor Kursstart erhalten Sie bereits Informationen zum Fastenstart und den notwendigen Vorbereitungen.

● **26F30651**

📅 ab 19.03.26, 18:30-20:00 Uhr, 3x
 📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
 👤 Christian Buchweitz
 € 34,50 € / 6 Ustd.



Workshop Teil I: Körperwerkstatt

In diesem zweiteiligen Workshop werden Ansätze und praktische Werkzeuge vermittelt, die eine nachhaltige Veränderung des Lebensstils zur Gewichtsreduktion unterstützen. Der Fokus liegt auf alltagstauglichen Strategien statt auf kurzfristigen Diätplänen. Die Teilnehmenden erhalten Impulse, gesundheitsfördernde Gewohnheiten zu entwickeln und in ihren Alltag zu integrieren. Die Kursleitung verfügt über langjährige Erfahrung im Bereich Adipositas und Gewichtsmanagement.

Dieser Termin ist zusammen mit "Workshop Teil II: Körperwerkstatt (Kursnr 26F30906) am 27.03. buchbar.

● **26F30905**

📅 Fr. 27.02.26, 18:00-20:15 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Susanne Benzin
 € 14,49 € / 3 Ustd.

Workshop Teil II: Körperwerkstatt

Der zweite Teil vertieft die Themen Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit im Zusammenhang mit Adipositas. Dabei werden Strategien vorgestellt, wie eine langfristige Gewichtsreduktion gelingen und im Alltag stabil gehalten werden kann. Im Mittelpunkt stehen Wege, den Lebensstil Schritt für Schritt zu verändern und langfristig gesunde Gewohnheiten zu entwickeln.

Dieser Termin ist zusammen mit "Workshop: Körperwerkstatt (Kursnr 26F30905) am 27.02. buchbar.

● **26F30906**

📅 Fr. 27.03.26, 18:00-20:15 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Susanne Benzin
 € 14,49 € / 3 Ustd.

Vortrag: Chronische Atemwegserkrankungen (online)

Chronische Atemwegserkrankungen gehören zu den Volkskrankheiten. Die Betroffenen sind oft in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt. Beim Asthma bronchiale besteht oft eine Allergie, hier wurden in den letzten Jahren neue Therapien entwickelt, so dass bei den meisten Betroffenen ein guter Therapieerfolg erreicht werden kann. Die Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) ist die Folge des Rauchens, auch Umwelteinflüsse spielen hier eine Rolle. Grundpfeiler der Therapie bilden die Einatmung von Medikamenten, die Aufrechterhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und natürlich das Beenden des Rauchens.

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Robert Bals
 Direktor der Klinik für Innere Medizin V,
 Pneumologie, Allergologie, Beatmungsmedizin,
 Universitätsklinikum des Saarlandes

● **26F30070**

📅 Do. 26.02.26, 19:00-20:00 Uhr
 📍 online
 🏠 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen
 € gebührenfrei / 1,33 Ustd.

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

Vortrag: Reflux - Diagnose und Therapie (online)

Bei der Refluxerkrankung fließt Mageninhalt in die Speiseröhre zurück - und zwar nicht nur gelegentlich, sondern in krankhaft gesteigerter Häufigkeit. Typische Symptome sind Sodbrennen, saures Aufstoßen sowie Brennen und Schmerzen hinter dem Brustbein. In Deutschland sind über 8 Millionen Patientinnen und Patienten davon betroffen. In dem Vortrag werden die Diagnose- und Therapiemöglichkeiten dieser weitverbreiteten Erkrankung vorgestellt.

Prof. Dr. med. Alexander Hann
 Stellvertretende Leitung Gastroenterologie,
 Professur für Digitale Transformation in der Gastroenterologie,
 Universitätsklinikum Würzburg

● **26F30071**

📅 Do. 05.03.26, 19:00-20:00 Uhr
 📍 online
 🏠 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen
 € gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Vortrag: Tinnitus (online)

Beim Tinnitus leidet der Patient unter ständigen Ohrgeräuschen unterschiedlicher Lautstärke und Beschaffenheit, die scheinbar von außen kommen. Akut entstehen sie meistens im Ohr, oft aber entwickeln sie in zentralen Netzwerken des Hörsystems ihre Chronifizierung. Tinnitus betrifft jeden zehnten Menschen in Deutschland, Frauen wie Männer jeden Alters. Das ständige Pfeifen und Summen im Ohr führt zu Schlafstörungen. Depressionen und soziale Isolation können die Folge sein. Alles dreht sich nur noch um die Geräusche im Ohr. Die Patienten halten oft tagsüber den Alltagsstress nicht mehr aus. Der Referent berichtet, welche Möglichkeiten die moderne Medizin gegen die lästigen

Ohrgeräusche bereithält und wie Patienten lernen können, mit ihnen umzugehen.

Dr. Uso Walter

Hals-Nasen-Ohren-Arzt, Duisburg

● 26F30072

📅 Do. 12.03.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🏫 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Vortrag: Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte (online)

Mit zunehmendem Alter kann es zu einer krankheitsbedingten Störung des Sehvermögens kommen. Zu

den typischen Beschwerden zählen Probleme beim Lesen, das Erkennen von Gesichtern,

Blendempfindlichkeit, brennende oder tränende Augen. Die häufigsten Ursachen hierfür sind die

Entwicklung eines grauen Stars (Katarakt) oder grünen Stars (Glaukom), eines trockenen Auges und der

altersbedingten Makuladegeneration (AMD - eine Erkrankung der zentralen Netzhaut). Eine rechtzeitige

Behandlung kann die Beschwerden lindern und die Sehkraft erhalten. Der Referent informiert über

Diagnose, Ursachen und Therapie dieser häufigsten Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte.

Prof. Dr. med. Hansjürgen Agostini Leitender Oberarzt und Leiter Sektion Retinologie, Klinik für Augenheilkunde, Universitätsklinik Freiburg

● 26F30073

📅 Do. 26.03.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🏫 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Vortrag: Ein Burnout kommt nicht über Nacht: Handeln bevor der Job krank macht (online)

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass der Stress im Job überhandnimmt? Schlafprobleme, Nackenschmerzen oder Reizbarkeit können erste Anzeichen dafür sein, dass der Stress an Ihrer Gesundheit nagt. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie erste Anzeichen von Stress bedingter Erschöpfung erkennen und was Sie konkret tun können, um wieder in Balance zu kommen und den Stresspegel zu reduzieren, für mehr Gelassenheit in Ihren Job und auch für Ihr Privatleben.

Carola Kleinschmidt

Diplombiologin, Autorin und Trainerin für Stressprävention und mentale Gesundheit in der Arbeitswelt

● 26F30075

📅 Mi. 29.04.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🏫 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.



Vortrag: Erkrankungen der Hand - Karpaltunnelsyndrom, Schnappfinger, Morbus Dupuytren, Arthrose und Rheuma (online)

Unsere Hände sind die wichtigsten Werkzeuge, um alltägliche Aufgaben zu erledigen. Bei Vorliegen von Beschwerden wie Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen merkt man aber, wie wichtig eine einwandfreie Funktion der Hände wirklich ist. Es gibt eine Vielzahl von beschwerdeauslösenden Faktoren und Funktionsstörungen. Das Ziel einer jeder Therapie sollte eine funktionierende Hand sein, um den Alltag bewältigen zu können und die Lebensqualität wieder zu steigern. Probleme an der Hand lassen sich oft konservativ behandeln, d.h. mit orthopädischen Hilfsmitteln und Krankengymnastik, gelegentlich werden aber auch Operationen notwendig. Der Vortrag soll einen Überblick über die häufigsten Beschwerden der Hand und deren Behandlungsmöglichkeiten geben.

Dr. med. Boris Kurosch
Facharzt für Orthopädie, Esslingen

● 26F30074

📅 Do. 16.04.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🏠 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Vortrag: Das weibliche Herz - schlagen Frauenherzen anders? (online)

Frauenherzen sind im Vergleich zu männlichen Herzen kleiner und schlagen schneller. Besonders wichtig für Frauen ist jedoch zu wissen, dass sie anders herzkrank werden und Medikamente häufig weniger gut vertragen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten zwar als „Männerkrankheiten“, sind aber auch bei Frauen die häufigste Todesursache. Da die Symptome oft unspezifisch sind, suchen viele Frauen erst spät ärztliche Hilfe. Der Vortrag zielt darauf ab, das Bewusstsein für eine optimierte Versorgung von Frauen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu stei-

gern.

PD Dr. med. Nadine Abanador-Kamper
Sektionsleiterin Kardio-MRT - Zertifizierte Weiterbildungsstätte der DGK, Ärztliche Leiterin Chest Pain Unit, Medizinische Klinik III/ Kardiologie, Herzzentrum Wuppertal

● 26F30076

📅 Do. 07.05.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🏠 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Vortrag: Venenleiden - Ursachen und moderne Behandlungsmöglichkeiten (online)

Venenerkrankungen nehmen stetig zu. Ungefähr jeder siebte Deutsche leidet an einer behandlungsbedürftigen Venenerkrankung. Symptome können zunächst optisch störende Krampfadern oder Besenreiser sein. Unbehandelt treten bei ausgeprägten Befunden Schmerzen und Hautveränderungen auf; Komplikationen wie Thrombosen oder offene Beine drohen. Selbst junge Menschen sind betroffen, Frauen dreimal häufiger als Männer. Der Referent wird in seinem Vortrag insbesondere darauf eingehen, was der Einzelne selbst zur Vorbeugung tun kann, wann eine Vorstellung beim Venenspezialist sinnvoll ist, welche Untersuchungen erfolgen und welche Therapieverfahren zur Verfügung stehen. Dabei werden neben der klassischen Operation mit Venenziehen ("Stripping") insbesondere die modernen schonenden Verödungsbehandlungen, mikrochirurgische schnittfreie Methoden, Radiowellen- und Laserbehandlungen sowie der Venenkleber vorgestellt. Diese minimal-invasiven Behandlungen sind schmerzarm, sehr sicher und daher ambulant teilweise nur in örtlicher Betäubung durchführbar.

Dr. med. Martin Mory
Facharzt für Chirurgie, Gefäßchirurgie, Phlebologie, Leonberg

● **26F30077**

- 📅 Do. 21.05.26, 19:00-20:00 Uhr
- 📍 online
- 👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen
- € gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Ernährung, Kochangebote

Frühjahrsputz im Innen und Außen: Selbstgemachtes aus der Natur

Wir bedienen uns in diesem Kurs einem Multitalent: dem Essig. Er bietet uns so viel mehr als nur sauer zu sein:

Als gesundheitsfördernder Oxymel mit Kräutern angesetzt, als einfaches Reinigungsmittel für zu Hause oder mit Kräuter- oder Fruchtnote im Salat. Essig ist in seiner Vielseitigkeit kaum zu übertreffen und das wusste bereits Hildegard von Bingen.

Wir blicken auf die Geschichte und Anwendungsmöglichkeiten innerlich wie äußerlich - selbstverständlich gibt es auch 3 Produkte für zu Hause zum Mitnehmen (Oxymel/ Reiniger / Aromaessig)

Die Materialumlage beträgt pro Person ca. 15,00 € und wird vor Ort an die Kursleitung entrichtet.

● **26F12306**

- 📅 Di. 24.03.26, 18:00-20:15 Uhr
- 📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Wibke Seibert
- € 14,00 € zzgl. Lebensmittelumlage / 3 Ustd.

Beruhigende Kräuter - Handgemachtes aus der Natur

s. Kapitel BNE

● **26F12307**

- 📅 Di. 02.06.26, 18:00-20:15 Uhr
- 📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Wibke Seibert
- € 14,00 € zzgl. Lebensmittelumlage / 3 Ustd.

Pro Planet-Küche: Schwerpunkt Zero Waste

s. Kapitel BNE

● **26F12310**

- 📅 Do. 26.03.26, 17:30-21:15 Uhr
- 📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Bea Günther, Alexandra Essert
- € gebührenfrei (zzgl. Lebensmittelumlage)

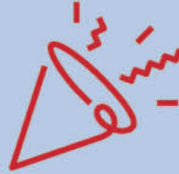
Pro Planet-Küche: Schwerpunkt Zero Waste

s. Kapitel BNE

● **26F12311**

- 📅 Do. 23.04.26, 17:30-21:15 Uhr
- 📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Bea Günther, Alexandra Essert
- € gebührenfrei (zzgl. Lebensmittelumlage)

Jetzt immer bestens informiert!



Der offizielle WhatsApp-Kanal der Stadt Soest

Aktuelle Nachrichten, Baustellenmeldungen, Veranstaltungen
und interessante Storys rund um Soest



So funktioniert's:

Scannen Sie einfach den QR-Code
und abonnieren Sie unseren Kanal
mit nur einem Klick.



Schnell. Einfach. Direkt.

Folgen Sie uns jetzt und bleiben
Sie immer auf dem Laufenden!



Indische, vegetarische Küche Rezeptvariante L

Paneer ist ungesalzener indischer Käse, der in einer warmen Soße serviert wird und den Vegetarier*innen in Indien wichtiges Eiweiß gibt.

Er ähnelt unserem Hüttenkäse, aus dem alle Flüssigkeit herausgepresst ist.

Sie stellen selbst Paneer her und kochen eine würzige Soße dazu (Palak Paneer).

Außerdem, bereiten Sie an jedem Abend Reis, Fladenbrot (Pfannenbrot), ein Gemüsegericht und Joghurtsoße für ein ausgewogene indische vegetarische Mahlzeit zu.

Indisch gewürter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

Bitte mitbringen: scharfe Messer, kleine Gefäße für Kostproben, Schürze, Trockentücher.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person und Abend 10,00 €.

● 26F30723

📅 Do. 05.03.26, 18:00-21:45 Uhr

Do. 12.03.26, 18:00-21:45 Uhr

📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Regina Gurram

€ 31,90 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 10 Ustd.

Indische Küche: Curry einfach und lecker Rezeptvariante F

Curry bedeutet in Indien eine Soße, welche durch das Kochen von Gemüse oder Fleisch mit bindenden Zutaten (wie Zwiebeln, Sesam) und Gewürzen (wie Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma) entsteht.

Sie erfahren, wie Sie mühelos aus vegetarischen Gerichten Fleischgerichte zubereiten können, sodass in diesem Kurs für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Wir kochen an jedem Abend eine ausgewogene indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse- und Joghurtgericht besteht.

Außerdem gehört je nach Vorliebe für Vege-

tarier*innen ein Linsengericht und für Fleischliebhaber*innen ein Fleischgericht (Lammcurry) dazu.

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 12,00 €.

● 26F30731

📅 Di. 28.04.26, 18:00-21:45 Uhr

Di. 05.05.26, 18:00-21:45 Uhr

📍 Soest; Georgschule Küche; Paradieser Weg 92

👤 Regina Gurram

€ 33,70 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 10 Ustd.



Kreativ durch den Kochalltag mit dem Thermomix

So holen Sie sich Ihren Italienurlaub nach Hause! Wir bereiten leckere Rezepte aus der italienischen Küche für jeden Geschmack und Anlass zu - inkl. Pesto, Snacks und Desserts.

Natürlich erweitern und teilen Sie auch automatisch Ihr Wissen rund um den Thermomix. Dieser Kurs ist für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Wenn vorhanden, einen Thermomix, Trockentücher, Behälter für eventuelle Reste sowie ein Tablet o.ä. mit mobilen Daten mitbringen.

Wenn nicht vorhanden wird ein Thermomix bei Bedarf leihweise gestellt.

Es handelt sich um keine Werbeveranstaltung und ist von der Herstellerfirma unabhängig.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15,00 € sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

● 26F30741

📅 Fr. 12.06.26, 17:45-21:30 Uhr

📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Julia Penger, Dawn Dontsch

€ 33,52 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 5 Ustd.

Wir kochen Asiatisch!

Wir laden herzlich ein zu unserem Kochabend! Entdecken Sie die kulinarische Vielfalt der asiatischen Küche mit all seinen Aromen. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu.

Lassen Sie sich überraschen von frischen Zutaten, duftenden Gewürzen und spannenden

Geschmackskombinationen!

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person ca. 15,00 € und wird vor Ort an die Kursleitung entrichtet.

● 26F33301

📅 Do. 26.02.26, 18:00-21:00 Uhr

📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Ortsgruppe ProVeg Soest

€ 14,50 € zzgl. Lebensmittelumlage / 4 Ustd.

● 26F33302

📅 Do. 19.03.26, 18:00-21:00 Uhr

📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Ortsgruppe ProVeg Soest

€ 14,50 € zzgl. Lebensmittelumlage / 4 Ustd.

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), Frucht-Säure-Spiel etc.

Es werden ca. 20 Weine vorgestellt. Kleinigkeiten werden zu den einzelnen Weinen gereicht, damit diese in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter geschmacklich besser erfasst werden können.

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

Die Umlage für die Weinverköstigung in Höhe von 40,00 € wird vor Ort von dem Dozenten 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 etwas länger dauern.



● **26F30745**

📅 Sa. 07.03.26, 18:00-21:45 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 🏠 Harald Burg
 € 14,50 € (zzgl. Umlage) / 5 Ustd.

Welcher Wein zu welchem Anlass?

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 oder Sekt, Weiß- u. Rotweine für gesellige Runden oder als Essensbegleiter, Kombinationen von Käse und Wein bis hin zum süßen Dessertwein.

● **26F30730**

📅 Sa. 09.05.26, 18:00-21:45 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 🏠 Harald Burg
 € 49,00 € / 5 Ustd.

Bier erleben - Beertasting

Sie trinken gerne Bier und wollen mehr über Bier wissen und andere Bierstile kennen lernen? Mit einem Biersommelier und Hobbybrauer verkosten Sie deutsche und internationale Biere. Dabei erleben Sie die Vielfalt und Wissenswertes über die Zutaten, Geschichte und Anekdoten zu den Bieren und Brauereien begleitet von einer kleinen Brotzeit. Dabei geht es nicht darum, das letzte Aroma im Bier zu erkennen, sondern vielmehr darum, Neues zu entdecken, einen angenehmen Abend rund um das Thema Bier zu genießen und mehr als nur den Wissensdurst zu stillen.

Hinweis: Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt. Mindestalter 18 Jahre. Eine Lebensmittelumlage (ca. 15,00 €) ist vor Ort in bar an die Kursleitung zu zahlen.

Mitzubringen: Rotweinglas, etwas zu schreiben oder Smartphone für Notizen/Internetrecherchen, Geschirrtuch

● **26F30736**

📅 Fr. 24.04.26, 18:30-20:45 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 🏠 Markus Borgschulthe
 € 17,25 € (zzgl. Umlage) / 3 Ustd.

**Yoga, Meditation, Entspannung-
Tagesworkshops**

**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. Bögen werden vor Ort gestellt.

● **26F33003**

📅 Sa. 18.04.26, 14:00-17:00 Uhr
 📍 Werl; Bogenschießhalle; An Luigsmühle 7
 🏠 Dierk Schimmel
 € 20,00 € / 4 Ustd.



**Yoga, Mediation, Entspannung-
Kurse**

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 Entspannungsreisen finden wir in einen Raum der Stille in uns, wo wir auftanken und uns verankern können.

● **26F30094**

📅 ab Mo. 16.02.26, 19:30-21:00 Uhr, 12x

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

👤 Sabine Gerlach

€ 79,44 € / 24 Ustd.

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. 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; so wirkt Luna Yoga u.a. harmonisierend auf das Hormon- und Nervensystem. 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.

● **26F30095**

📅 ab Di. 17.02.26, 16:30-18:00 Uhr, 12x

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

👤 Sabine Gerlach

€ 79,44 € / 24 Ustd.

Yoga für alle Altersgruppen

Zur Lockerung, Entspannung und als erfrischender Ausgleich zu einem oft bewegungsarmen Alltag bietet die Yogapraxis vielfältige Möglichkeiten. Yoga ist ein Weg der Bewusstwerdung, auf dem wir uns

selbst mit Achtsamkeit begegnen. Durch die Ausführung verschiedener Haltungen und Bewegungen (Asanas) werden wir uns unseres Körpers, unserer Atmung und Befindlichkeit bewusst. Vermittelt werden einfache Haltungen, die Schritt für Schritt aufgebaut sind und sich gut für eine alltägliche Übungspraxis eignen. Yoga richtet sich an Menschen jeden Alters und orientiert sich an der individuellen physischen Beweglichkeit und Belastbarkeit.

● **26F30099**

📅 ab Mo. 16.02.26, 17:30-19:00 Uhr, 12x

📍 Soest, Martin Luther Familienzentrum

👤 Sabine Gerlach

€ 79,44 € / 24 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 Kursleiter bezieht sich dabei auf die ursprüngliche Form des Yoga, wie sie zu Beginn in Indien gelehrt und praktiziert wurde.

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

Bitte eine eigene Matte oder Decke mitbringen.

● **26F30100**

📅 ab Mo. 02.02.26, 17:30-19:00 Uhr, 18x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Wilhelm Dicke
 € 104,40 € / 36 Ustd.

● **26F30101**

📅 ab Di. 03.02.26, 18:15-19:45 Uhr, 18x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Wilhelm Dicke
 € 104,40 € / 36 Ustd.

● **26F30102**

📅 ab Di. 03.02.26, 20:00-21:30 Uhr, 18x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Wilhelm Dicke
 € 104,40 € / 36 Ustd.

● **26F30109**

📅 ab Mi. 04.02.26, 18:30-19:30 Uhr, 18x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Wilhelm Dicke
 € 69,60 € / 24 Ustd.

Hatha Yoga

Yoga bietet eine wunderbare Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und so mehr Wohlbefinden und innere Ruhe zu erleben. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit tut es gut, Momente der Entspannung zu finden und dem Stress des Alltags liebevoll entgegenzuwirken.

In diesem Kurs erwartet dich eine ausgewogene Mischung aus sanftem Kräftigen und Dehnen des ganzen Körpers. Jede Stunde beginnt und endet mit einer wohltuenden Entspannung. Mit Aufwärmübungen wie dem Sonnengruß und bewusst gehaltenen Yoga-Positionen lösen wir sanft Verspannungen im Rücken, Schultern und Nacken und schaffen Raum für mehr Beweglichkeit im Hüft- und Herzbereich. Elemente aus dem Yin Yoga runden die Stunde harmo-

nisch ab.

Bitte eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

● **26F30110**

📅 ab Mi. 11.02.26, 17:30-19:00 Uhr, 15x
 📍 Soest, Martin Luther Familienzentrum
 👤 Martina Swienty
 € 87,00 € / 30 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.

● **26F30120**

📅 ab Fr. 13.02.26, 17:00-17:45 Uhr, 14x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Friedhelm Hilgemann
 € 40,60 € / 14 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.

● **26F30121**

- 📅 ab Fr. 13.02.26, 18:00-18:45 Uhr, 14x
- 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
- 👤 Friedhelm Hilgemann
- € 40,60 € / 14 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, Meditationskissen oder -bänken mitbringen.

● **26F30126**

- 📅 ab Mi. 04.02.26, 19:00-20:30 Uhr, 12x
- 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Christoph Degener
- € 84,00 € / 24 Ustd.

Bildungsurlaub:Tanz dich kraftvoll! Resilienz stärken durch Bewegung und Begegnung

s. Kapitel Bildungsurlaub

● **26F30130**

- 📅 Mo. 22.06.26, 09:30-14:00 Uhr
- Di. 23.06.26, 09:30-14:00 Uhr
- Mi. 24.06.26, 09:30-14:00 Uhr
- Do. 25.06.26, 09:30-14:00 Uhr
- Fr. 26.06.26, 09:30-14:00 Uhr
- 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Meike Staudt
- € 205,00 € / 30 Ustd.

Rückengymnastik

Rücken stärken und entspannen Mit Yoga gegen Rückenschmerzen

Yoga-Rückenübungen kräftigen und stärken die Wirbelsäule und sind für jedes Alter geeignet, unabhängig von sportlichen Vorkenntnissen. Während der Übungen verfolgen wir mit unseren Gedanken die Haltung und achten auf unseren Atem. So wird über ein Training der Wirbelsäule der gesamte Körper positiv beeinflusst.

Zum Abschluss einer jeden Rücken-Yoga-Stunde gibt es eine geführte Meditation, die es den Teilnehmenden ermöglicht, sich tief zu entspannen.

● **26F30112**

- 📅 ab Mi. 04.02.26, 11:00-12:30 Uhr, 14x
- 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
- 👤 Brigitte Jansen
- € 81,20 € / 28 Ustd.

● **26F30111**

- 📅 ab Mi. 04.02.26, 16:30-18:00 Uhr, 14x
- 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
- 👤 Brigitte Jansen
- € 81,20 € / 28 Ustd.

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.

● 26F30600

- 📅 ab Di. 03.02.26, 08:15-09:00 Uhr, 18x
- 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
- 👤 Dinah Schnabel
- € 52,20 € / 18 Ustd.

● 26F30602

- 📅 ab Di. 10.02.26, 17:30-18:30 Uhr, 17x
- 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,
- 👤 Dinah Schnabel
- € 65,74 € / 22,67 Ustd.

● 26F30603

- 📅 ab Di. 10.02.26, 18:30-19:30 Uhr, 17x
- 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,
- 👤 Dinah Schnabel
- € 65,74 € / 22,67 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.

● 26F30617

- 📅 ab Do. 05.02.26, 18:00-19:00 Uhr, 15x
- 📍 Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest
- 👤 Sandra Kneer
- € 58,00 € / 20 Ustd.

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

Bewegungs-/Fitnessangebote

Orientalischer Tanz

Kurs für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse

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!

● 26F30601

- 📅 ab Di. 03.02.26, 09:00-09:45 Uhr, 18x
- 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
- 👤 Dinah Schnabel
- € 52,20 € / 18 Ustd.

● **26F30200**

🎵 ab Do. 05.02.26, 18:00-19:30 Uhr, 16x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Katja Grasshof
 € 58,00 € / 32 Ustd.

● **26F30202**

🎵 ab Do. 05.02.26, 19:30-21:00 Uhr, 16x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Katja Grasshof
 € 92,80 € / 32 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.

● **26F30226**

🎵 ab So. 08.02.26, 18:30-19:30 Uhr, 6x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Annette Wiesner
 € 28,00 € / 7,98 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.

● **26F30227**

🎵 ab So. 22.03.26, 18:30-19:30 Uhr, 6x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Annette Wiesner
 € 28,00 € / 8 Ustd.

● **26F30228**

🎵 ab So. 24.05.26, 18:30-19:30 Uhr, 6x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Annette Wiesner
 € 28,00 € / 8 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 sechs 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.

Eine Anmeldung zu zweit ist erforderlich.

● **26F30232**

🎵 ab So. 08.02.26, 15:30-17:00 Uhr, 6x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Andreas Frie
 € 20,64 € / 12 Ustd.

Well-Fit - Sanfte Fitness für Menschen 50+

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

Bitte bringen Sie sich eine eigene Gymnastikmatte mit.

● 26F30609

📅 ab Mo. 02.03.26, 10:00-10:45 Uhr, 15x
 📍 Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest
 👤 Dr. Christa Fianda
 € 43,50 € / 15 Ustd.

● 26F30610

📅 ab Mo. 09.02.26, 19:00-19:45 Uhr, 18x
 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,
 👤 Dr. Christa Fianda
 € 52,20 € / 18 Ustd.



Tanzen im Stehen und Sitzen – Ein Bewegungsangebot für Menschen 60+

Tanzen ist eine Bewegung des Körpers und dieser gehen wir in diesem Kurs sowohl im Stehen, als auch im Sitzen nach. Zu Musik und mit Spaß an Bewegung in der Gruppe!

● 26F30612

📅 ab Di. 03.02.26, 11:00-11:45 Uhr, 10x
 📍 Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest
 👤 Dr. Christa Fianda
 € 35,00 € / 10 Ustd.

Fitness-Mix

Ein vielseitiges Ganzkörperprogramm zu 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.

● 26F30630

📅 ab Mo. 02.02.26, 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.

● **26F30635**

📅 ab Mo. 09.02.26, 19:00-20:30 Uhr, 16x
 📍 Hannah-Arendt-Gesamtschule, Turnhalle,
 Canadischer Weg 16, Soest
 👤 Jason Van der Straeten
 € 92,80 € / 32 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.

Bitte bringen Sie sich zum Training eine eigene Gymnastikmatte mit.

● **26F30655**

📅 ab Di. 03.02.26, 19:00-20:30 Uhr, 18x
 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Turnhalle,
 Paradieser Weg 20, Soest
 👤 Thomas Brückmann, Birgit 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.

Bitte bringen Sie sich zum Training eine eigene Gymnastikmatte mit.

● **26F30660**

📅 ab Di. 03.02.26, 18:00-19:00 Uhr, 18x
 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Turnhalle,
 Paradieser Weg 20, Soest
 👤 Thomas Brückmann, Birgit 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.

● **26F30661**

📅 ab Do. 05.02.26, 20:00-20:45 Uhr, 16x
 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle,
 Paradieser Weg 20, Soest,
 👤 Dinah Schnabel
 € 46,40 € / 16 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.

Bitte bringen Sie sich eine eigene Gymnastikmatte mit.

● **26F30664**

📅 ab Mi. 04.02.26, 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.

● 26F30680

📅 ab Do. 05.02.26, 18:15-19:15 Uhr, 12x
 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,
 🏫 Niccolletta Docquier
 € 46,30 € / 16 Ustd.

Step-Aerobic (für Teilnehmende mit Grundkenntnissen)

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

● 26F30685

📅 ab Mi. 04.02.26, 18:00-19:00 Uhr, 18x
 📍 Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest
 🏫 Tanja Stein
 € 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.

● 26F30690

📅 ab Do. 12.02.26, 18:15-19:15 Uhr, 15x
 📍 Patrokli-Grundschule, Turnhalle, Schonekindstr. 17, Eingang Lavauengasse, Soest
 🏫 Tatiana Baba
 € 61,55 € / 20 Ustd.

● 26F30691

📅 ab Do. 12.02.26, 19:30-20:30 Uhr, 15x
 📍 Patrokli-Grundschule, Turnhalle, Schonekindstr. 17, Eingang Lavauengasse, Soest
 🏫 Tatiana Baba
 € 61,55 € / 20 Ustd.

Fit für den Alltag - Bodyworkout

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

● 26F30697

📅 ab Mo. 02.02.26, 17:45-18:45 Uhr, 15x
 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,
 🏫 Sandra Kneer
 € 58,00 € / 20 Ustd.



Deutsch als Fremdsprache96
Gebärdensprache99
Asiatische Sprachen99
Englisch.100
Französisch.103
Italienisch.104
Niederländisch.105
Portugiesisch.106
Spanisch.106
Kroatisch.108



Sprachen

BAMF: allgemeine Integrationskurse
Test LiD - Leben in Deutschland
Deutsch als Fremdsprache
Fremdsprachen

Programmbereichsleitung Fremdsprachen:

Ivana Lisek

Telefon: 02921 103-1301

E-Mail: i.lisek@soest.de

Programmbereichsleitung DaF und BAMF Integrationskurse:

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

*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

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.

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 für den 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) 130,00 €
- Test „Leben in Deutschland“ 25,00 €*

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
		Schreiben	anspruchsvolle Briefe und Berichte in differenzierter Sprache verfassen
	C1	Hören	Unterhaltungen und Radio-/ Fernsehsendungen mühelos verstehen
		Sprechen	sich spontan in den meisten Situationen mühelos ausdrücken
		Lesen	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
		Schreiben	auch über komplexe Sachverhalte klar und strukturiert schreiben
Selbstständige Sprachverwendung	B2	Hören	ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
		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
	B1	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
		Schreiben	einfache Standardformulare ausfüllen
Elementare Sprachverwendung	A2	Hören	einfache Alltagsgespräche verstehen
		Sprechen	kurze, einfache Gespräche in Alltagssituationen führen
		Lesen	kurze, einfache Texte verstehen
		Schreiben	kurze Notizen und Mitteilungen verfassen
	A1	Hören	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
		Sprechen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
		Lesen	einzelne Wörter und einfache Sätze verstehen
		Schreiben	einfache Standardformulare ausfüllen

Deutsch als Fremdsprache

Niveau A1

Deutsch A1.1 - für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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.

- **26F40400**
- 📅 ab 16.02.26, 17:00-18:30 Uhr, 28x
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 3, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 N.N
- € 162,40 € / 56 Ustd.

Deutsch A1.2 - für Teilnehmende mit geringsten Vorkenntnissen

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

- **26F40401**
- 📅 ab 16.02.26, 17:00-18:30 Uhr, 28x
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 3, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 Maike Mewes
- € 162,40 € / 56 Ustd.

Niveau A2

Deutsch A2.1- für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die bereits an alltäglichen Gesprächen teilnehmen können, kurze Informationen aus dem Radio, oder Mitteilun-

gen 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.

- **26F40404**
- 📅 ab 16.02.26, 18:30-20:00 Uhr, 26x
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 3, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 Maike Mewes
- € 182,00 € / 52 Ustd.

Deutsch A2.2 - für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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.

- **26F40405**
- 📅 ab 10.02.26, 17:00-18:30 Uhr, 28x
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 4, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 Anne Tibussek
- € 162,40 € / 56 Ustd.

Niveau B1

Deutsch B1.1

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 nächste telc Prüfung Deutsch B1 - "Zertifikat Deutsch" findet am 01.07.2026 statt.

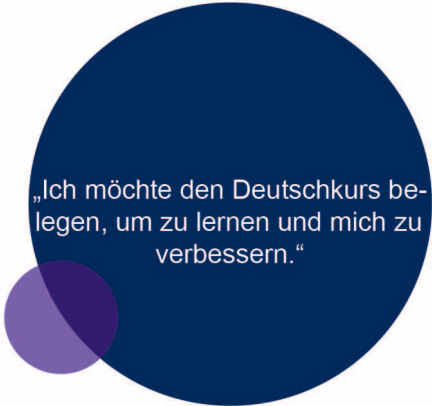
● **26F40408**

📅 ab 17.02.26, 18:30-20:00 Uhr, 26x

📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 258, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Renate Gösmann

€ 150,80 € / 52 Ustd.



„Ich möchte den Deutschkurs belegen, um zu lernen und mich zu verbessern.“

Deutsch B1.2

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 nächste telc Prüfung Deutsch B1 - "Zertifikat Deutsch" findet am 01.07.2026 statt.

● **26F40409**

📅 ab 10.02.26, 18:30-20:00 Uhr, 28x

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

👤 Anne Tibussek

€ 162,40 € / 56 Ustd.

Niveau B2

Deutsch B2.2

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 Prüfung telc Deutsch B2 findet am 24.06.2026 statt.

● **26F40412**

📅 ab 17.02.26, 17:00-18:30 Uhr, 26x

📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 258, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Renate Gösmann

€ 150,80 € / 52 Ustd.

Bildungsurlaub: Deutsch B2 im Berufsalltag inklusive Deutsch Beruf B2/C1 Prüfung

s. Kapitel Bildungsurlaub

● **26F40455**

- 📅 Mo. 15.06.26, 09:30-14:00 Uhr
- Di. 16.06.26, 09:30-14:00 Uhr
- Mi. 17.06.26, 09:30-14:00 Uhr
- Do. 18.06.26, 09:30-14:00 Uhr
- 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
- 👩 Renate Gösmann
- € 195,00 € / 24 Ustd.

Niveau C1

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.

● **26F40414**

- 📅 ab Mi. 18.03.26, 17:00-19:15 Uhr, 14x
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 1, Müllinger Weg 31, Soest
- 👩 N.N
- € 147,00 € / 42 Ustd.

Zertifikate & Prüfungen

**Prüfung telc 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 geprüfte Personen 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

Auf die Prüfungsgebühr können wir leider keinen Rabatt gewähren

Persönliche Anmeldung möglich bis zum 29.05.2026.

● **26F40419**

- 📅 Mi. 01.07.26, 08:30-17:30 Uhr
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllinger Weg 31, Soest
- 👩 Iwona Lehmann, Ivana Lisek
- € 150,00 € / 12 Ustd.



Prüfung telc Deutsch B2

Lernende auf B2-Niveau können die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; außerdem verstehen sie im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch ohne größere Anstrengung gut möglich ist. Ebenso können sie sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Mündlicher Teil:

Die mündliche Prüfung wird i.d.R. als Paarprüfung durchgeführt, bei der zwei geprüfte Personen 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

Auf die Prüfungsgebühr können wir leider keinen Rabatt gewähren.

Persönliche Anmeldung möglich bis zum 20.05.2026.

● **26F40417**

📅 Mi. 24.06.26, 08:00-17:30 Uhr

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

👤 Iwona Lehmann

€ 150,00 € / 12 Ustd.

Prüfung: telc Deutsch Beruf B2/C1

Die Prüfung telc Deutsch B2-C1 Beruf leistet einen Beitrag zur Integration, indem sie die Tür ins Berufsleben öffnet. Sie ist abgestimmt auf den Bedarf von Zugewanderten und zertifiziert sprachliche Handlungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Wer diese Prüfung besteht, kann sich in verschiedensten Arbeitsbereichen gut orientieren und von Anfang an aktiv kommunizieren.

Ob eine Teilnehmerin bzw. ein Teilnehmer für ihre bzw. seine Prüfungsleistung ein telc Zertifikat der Stufe C1 oder ein telc Zertifikat der Stufe B2 erhält, hängt von den Teilergebnissen ab, die sie/er in den Subtests „Hörverstehen“, „Leseverstehen“, „Sprachbausteine“, „Schriftlicher Ausdruck“ und „Mündlicher Ausdruck“ erzielt hat. Eine notwendige Mindestvoraussetzung für ein Zertifikat auf der jeweiligen Stufe besteht darin, dass die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer

im Subtest „Mündlicher Ausdruck“ das Teilergebnis C1 bzw. B2 erreicht haben muss. (Quelle: telc gGmbH).

Auf die Prüfungsgebühr können wir leider keinen Rabatt gewähren.

Persönliche Anmeldung möglich bis zum 21.05.2026.

● **26F40456**

📅 Fr. 19.06.26, 08:00-17:30 Uhr

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Iwona Lehmann

€ 190,00 € / 12 Ustd.

Gebärdensprache**Deutsche Gebärdensprache ohne Vorkenntnisse**

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

● **26F40406**

📅 ab Mi. 11.02.26, 17:00-18:30 Uhr, 5x

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Monika Danne-Rasche

€ 60,00 € / 10 Ustd.

Asiatische Sprachen**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. Eben-

falls wird in diesem Kurs das Schreiben (Zeichnen) der chinesischen Schriftzeichen systematisch geübt.

● **26F40203**

📅 ab Mo. 02.02.26, 18:00-19:30 Uhr, 12x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Yuchen Zhang
 € 120,00 € / 24 Ustd.



**Japanisch A1
 Sprechen & Verstehen**

Sie wollten schon immer einen Einblick in die japanische Sprache bekommen?

In diesem Kurs lernen Sie spielerisch die Grundlagen des Japanischen kennen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen.

Gemeinsam üben Sie:

einfache Begrüßungen und kurze Dialoge

Selbstvorstellung

Zahlen und Uhrzeiten

Grundlagen der Aussprache und Satzstrukturen

So erhalten Sie einen lebendigen motivierenden Einstieg in die Sprache und Kultur Japans.

● **26F41805**

📅 ab Do. 12.03.26, 18:00-19:30 Uhr, 3x
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Satoko Weh
 € 36,00 € / 6 Ustd.

Englisch

Niveau A1

Starten Sie mit Englisch - Kurs für absolute Anfänger

Sie möchten endlich Englisch lernen, haben aber keine Vorkenntnisse? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für sie! In einer entspannten und freundlichen Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen der englischen Sprache von Grund auf.

● **26F40600**

📅 ab Do. 05.02.26, 16:30-18:00 Uhr, 10x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Thilo Nagel
 € 100,00 € / 20 Ustd.

Niveau A2

Refresher: Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Das Ziel des Kurses ist die Erreichung des Sprachniveaus A2. Dabei werden die Kommunikationsfähigkeiten gezielt aufgebaut und weiterentwickelt.

● **26F40605**

📅 ab Do. 05.02.26, 09:00-10:30 Uhr, 14x
 📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
 👤 Anke Klotz
 € 98,00 € / 28 Ustd.

Englisch A2.1 am Vormittag

Englisch - die Sprache, die man tatsächlich immer braucht und anwenden kann, egal ob auf Reisen oder im Alltag. Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihre Englischkenntnisse in angenehmer Atmosphäre auffrischen

möchten. Mit dem eingesetzten Lehrwerk, den Kurzfilmen und den aktuellen Lesetexten sowie Lektüren erwerben Sie mehr Sicherheit bei der Anwendung der Fremdsprache und erfahren landeskundlich Interessantes über die englischsprachige Welt.

● **26F40606**

📅 ab Di. 03.02.26, 11:00-12:30 Uhr, 15x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Claudia Krause
 € 87,00 € / 30 Ustd.

Englisch mit ersten Vorkenntnissen

Erweiterung von Wortschatz und Grammatikkenntnissen - der Kurs ermöglicht erste Schritte zum Sprachniveau A2.1 und legt die Grundlage für weiteres Sprachlernen.

● **26F40608**

📅 ab Mo. 02.02.26, 10:45-12:15 Uhr, 15x
 📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
 👤 Anke Klotz
 € 87,00 € / 30 Ustd.

Niveau B1

Englisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

Festigung und Ausbau von Wortschatz, Grammatik und Kommunikationsfähigkeiten - Der Kurs zielt darauf ab, das Sprachniveau B1 zu halten und nachhaltig zu festigen. Dabei werden die sprachlichen Kompetenzen systematisch vertieft und erweitert, um die Sicherheit im Umgang mit der deutschen Sprache zu stärken.

● **26F40602**

📅 ab Do. 05.02.26, 10:45-12:15 Uhr, 14x
 📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
 👤 Anke Klotz
 € 98,00 € / 28 Ustd.

Englisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Wiederholung und Erweiterung des Wortschatzes, Festigung der Grammatikkenntnisse sowie Förderung des Konversationsvermögens - Der Kurs bereitet auf weitere Schritte zum Sprachniveau B1 vor und unterstützt die systematische Verbesserung aller sprachlichen Fertigkeiten.

● **26F40603**

📅 ab Mo. 02.02.26, 09:00-10:30 Uhr, 15x
 📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
 👤 Anke Klotz
 € 87,00 € / 30 Ustd.



Englisch B1.1 für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

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 er-

möglichen. Der Fokus liegt auf dem Verstehen und Sprechen. Der Kurs bietet nach Absprache auch Online-Termine an.

● **26F40607**

📅 ab Do. 05.02.26, 18:15-19:45 Uhr, 15x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Thilo Nagel
 € 87,00 € / 30 Ustd.

Englisch für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen

„Erste Schritte zu B1“ - Dieser Kurs dient der Wiederholung und Erweiterung des Wortschatzes sowie der Grammatik. Die Kommunikationsfähigkeit wird gezielt ausgebaut, um eine sichere Anwendung der Sprache im Alltag zu ermöglichen. Schritt für Schritt erfolgt die Vorbereitung auf das Sprachniveau B1.

● **26F40616**

📅 ab Mi. 04.02.26, 18:15-19:45 Uhr, 15x
 📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
 👤 Anke Klotz
 € 87,00 € / 30 Ustd.

If you talk to a man in a language he understands, that goes to his head.
 If you talk to him in his language, that goes to his heart.

(Nelson Mandela)

Niveau B2

Englisch mit Muße für Menschen ab 50 mit mittleren Kenntnissen

In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz mit Hilfe von Texten ganz unterschiedlicher Themen. Die Wiederholung verschiedener Grammatikthemen kommt auch nicht zu kurz.

● **26F40631**

📅 ab Mo. 02.02.26, 14:30-16:00 Uhr, 14x
 📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
 👤 Utebeate Schütz
 € 81,20 € / 28 Ustd.

Conversation: English intermediate

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.

● **26F40636**

📅 ab Di. 03.02.26, 18:00-19:30 Uhr, 14x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Utebeate Schütz
 € 81,20 € / 28 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. Meetings can be conducted online upon consultation.

● **26F40674**

📅 ab Do. 05.02.26, 20:00-21:30 Uhr, 15x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Thilo Nagel
 € 87,00 € / 30 Ustd.

Niveau C1

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 von den Teilnehmenden aus und werden gern aufgegriffen.

- **26F40601**

📅 ab Do. 05.02.26, 09:30-11:00 Uhr, 15x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Claudia Krause
 € 105,00 € / 30 Ustd.

Französisch

Niveau A1

Französisch für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen A1.3

In diesem Kurs erlernen, erweitern und vertiefen Sie Schritt für Schritt die ersten Grundlagen der Sprache für die nächste Reise nach Frankreich, egal ob beruflich oder privat.

- **26F40801**

📅 ab Do. 12.02.26, 18:15-19:45 Uhr, 15x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 256, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Nathalie Clair
 € 105,00 € / 30 Ustd.

Niveau A2

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.

- **26F40800**

📅 ab Di. 10.02.26, 18:15-19:45 Uhr, 15x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 242, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Nathalie Clair
 € 87,00 € / 30 Ustd.

Französisch A2.2

Sie haben bereits geringe Vorkenntnisse der französischen Sprache und möchten diese für Beruf und Alltag vertiefen?

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

- **26F40802**

📅 ab Mo. 09.02.26, 18:15-19:45 Uhr, 15x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 256, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Nathalie Clair
 € 87,00 € / 30 Ustd.



Niveau B1

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.

● **26F40803**

- 📅 ab Do. 29.01.26, 09:00-10:30 Uhr, 18x
- 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 3, Ostenthellweg 23 a, Soest
- 👤 Marianne Bühner-Mars
- € 104,40 € / 36 Ustd.

Mit einer Sprache
sitzt Du nur im Hausflur
des Lebens.
Zwei Sprachen öffnen
Dir jedoch alle Türen.

(Frank Smith)

Italienisch

Niveau A1

Italienisch für Teilnehmende mit Zielniveau A1.1

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 und richtet sich an Personen mit allerersten Vorkenntnissen. Mit Spaß und Freude am Lernen werden Sie zügig Fortschritte machen. Der Quereinstieg in diesen bereits bestehenden Kurs ist - soweit Plätze frei sind - möglich.

● **26F40901**

- 📅 ab Do. 05.02.26, 19:30-21:00 Uhr, 15X
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Patricia Oppermann
- € 87,00 € / 30 Ustd.

Niveau A2

Italienisch für Teilnehmende mit dem Zielniveau A2

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.

● **26F40900**

- 📅 ab Mo. 02.02.26, 18:00-19:30 Uhr, 15x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Patricia Oppermann
- € 87,00 € / 30 Ustd.

Italienisch für Teilnehmende mit Zielniveau A2

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.

● **26F40906**

- 📅 ab Do. 05.02.26, 18:00-19:30 Uhr, 15x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Patricia Oppermann
- € 105,00 € / 30 Ustd.

Niveau B1

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.

- **26F40903**

📅 ab Mo. 02.02.26, 19:30-21:00 Uhr, 15x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 245, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Patricia Oppermann
 € 105,00 € / 30 Ustd.

Niederländisch

Niveau A1

Niederländisch von Anfang an A1

Sie möchten sich beruflich und oder privat in den Niederlanden oder mit Kolleginnen und Kollegen aus unserem Nachbarland austauschen können. In diesem Kurs erlernen Sie die ersten Grundlagen der niederländischen Sprache.

- **26F41401**

📅 ab Di. 03.02.26, 20:00-21:30 Uhr, 11x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 256, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Maria De Schepper
 € 77,00 € / 22 Ustd.



Niveau A2

Niederländisch für Beruf und Alltag A2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Aufbauend auf einfachen Sprachstrukturen werden Wortschatz und Grammatik gezielt erweitert - mit praxisnahen Themen für den beruflichen und privaten Alltag. Der Kurs fördert die mündliche Kommunikation und stärkt das Hör- und Leseverständnis in typischen Alltagssituationen.

- **26F41400**

📅 ab Di. 03.02.26, 18:15-19:45 Uhr, 11x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 256, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Maria De Schepper
 € 63,80 € / 22 Ustd.

Konversation

Niederländisch mit Musik - Liedjes in de klas! Nederlands leren met muziek! Niederländisch A1-B1

Niederländisch lernen mit Musik. Kursangebot zum aktiven Mitmachen. Mit Liedtexten unterschiedlichster Art nähern wir uns der niederländischen Sprache und trainieren bzw. frischen die Aussprache auf. Abwechslungsreiche Übungen und ein leichtes Grammatiktraining runden das Angebot ab. Das Kursangebot wurde speziell konzipiert und ist sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene der niederländischen Sprache geeignet.

Unterrichtsmaterial wird gegen eine kleine Umlage, welche direkt an die Kursleitung zu entrichten ist, gestellt.

Hartelijk welkom!

- **26F41403**

📅 ab Mo. 16.03.26, 18:00-20:15 Uhr, 2x
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Eva Verheijen
 € 34,50 € / 6 Ustd.

Portugiesisch

Portugiesisch A1 ohne Vorkenntnisse

Der Kurs bietet einen praxisorientierten Einstieg in eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erwerben grundlegende Sprachfertigkeiten für Alltag, Reise und Beruf. Durch kommunikative Übungen werden sowohl sprachliche als auch interkulturelle Kompetenzen gefördert - eine wertvolle Bereicherung für internationale Kontakte und persönliche Entwicklung.

- **26F41800**
- 📅 ab Di. 05.05.26, 17:30-19:00 Uhr, 8x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 João Nieto
- € 84,64 € / 16 Ustd.



Portugiesisch A2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit ersten Portugiesischkenntnissen, die ihre Sprachkompetenz gezielt erweitern möchten. Aufbauend auf vorhandenes Wissen werden Wortschatz und Grammatik vertieft, um sicherer in Alltagssituationen und beruflichen Kontexten zu kommunizieren und bietet eine ideale Grundlage für den nächsten Schritt auf dem Weg zur selbstständigen Sprachverwendung.

- **26F41801**
- 📅 ab Di. 05.05.26, 19:00-20:30 Uhr, 8x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 João Nieto
- € 84,64 € / 16 Ustd.

Spanisch

Niveau A1

Spanisch A1.2 - 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.

- **26F42205**
- 📅 ab Do. 26.02.26, 20:00-21:30 Uhr, 10x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 246, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Martín Guillermo Gallardo-Pérez
- € 58,00 € / 20 Ustd.

Spanisch A1- für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen

Lernen Sie Spanisch auf eine bequeme und motivierende Weise. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur Vokabeln und Grammatik, sondern auch interessante Fakten über die Sprache, spannende Traditionen aus dem ganzen Land, die Kultur, sowie das Berufs- und Alltagsleben in Spanien.

Kommen Sie in diese dynamische Lerngruppe. Vorkenntnisse auf dem A1 Niveau sind wünschenswert.

- **26F42207**
- 📅 ab Mo. 02.02.26, 18:15-19:45 Uhr, 15x
- 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 3, Ostenthellweg 23 a, Soest
- 👤 Guadalupe Vázquez
- € 105,00 € / 30 Ustd.

Niveau A2

Spanisch A2: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Vorkenntnissen der Sprache.

Sie mögen den Klang der Sprache, haben in einem spanischsprachigen Land schöne Urlaube verbracht, oder planen eine entsprechende Reise?

Dieser Kurs bietet Ihnen die ideale Möglichkeit, die ersten spanischen Worte anzuwenden und Redewendungen zu erlernen, zu vertiefen und zu erweitern.

- **26F42201**

📅 ab Mo. 23.02.26, 18:15-19:45 Uhr, 10x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 246, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 🏠 Martín Guillermo Gallardo-Pérez
 € 58,00 € / 20 Ustd.

Spanisch mit Muße A2: Entspannt Sprechen und Verstehen

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.

- **26F42202**

📅 ab Fr. 06.03.26, 09:30-11:00 Uhr, 10x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 🏠 Martín Guillermo Gallardo-Pérez
 € 70,00 € / 20 Ustd.

Spanisch A 2.1 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen der spanischen Sprache (mindestens Ende A1). Alle wichtigen Redewendungen für die Reise werden trainiert, interessante Einblicke in die Alltagskultur spanischsprachiger Länder gegeben. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und

Verstehen. Bereits vorhandene Kenntnisse werden vertieft und erweitert.

- **26F42203**

📅 ab Di. 24.02.26, 18:00-19:30 Uhr, 10x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 246, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 🏠 Martín Guillermo Gallardo-Pérez
 € 58,00 € / 20 Ustd.

Spanisch A 2.1 mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen der spanischen Sprache (mindestens Ende A1). Alle wichtigen Redewendungen für die Reise werden trainiert, interessante Einblicke in die Alltagskultur spanischsprachiger Länder gegeben. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und Verstehen. Bereits vorhandene Kenntnisse werden vertieft und erweitert.



● **26F42210**

- 📅 ab Mo. 23.02.26, 20:00-21:30 Uhr, 10x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 246, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Martín Guillermo Gallardo-Pérez
- € 58,00 € / 20 Ustd.

Niveau B1

**Spanisch B1
Sprachliche Vielfalt erleben
Konversation**

Dieser Kurs lädt Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen zu einer bunten Reise durch die Sprache und Kultur Lateinamerikas und Spaniens ein. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation.

● **26F42204**

- 📅 ab Do. 26.02.26, 18:15-19:45 Uhr, 10x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 246, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Martín Guillermo Gallardo-Pérez
- € 58,00 € / 20 Ustd.

Especial

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!

● **26F42200**

- 📅 ab Sa. 28.02.26, 10:00-11:30 Uhr, 4x
- 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Martín Guillermo Gallardo-Pérez
- € 32,00 € / 8 Ustd.

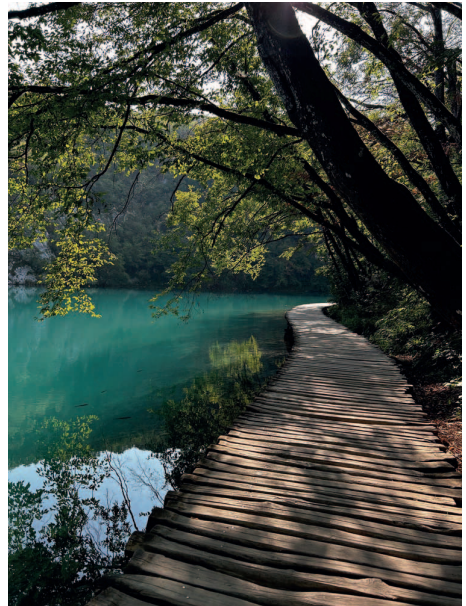
Kroatisch

**Kroatisch für Beruf und Alltag -
Kurzworkshop**

In diesem kurzen Workshop werden allererste Redewendungen erlernt um sich an den Klang der Sprache zu gewöhnen, um beim nächsten Aufenthalt in Kroatien nicht nur Dobar Dan! sagen zu können.

● **26F42601**

- 📅 Sa. 14.02.26, 10:00-11:30 Uhr
- 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Lucija Filipovic
- € 12,00 € / 2 Ustd.



Berufsvorbereitung 111

(Agile) Arbeitsorganisation 111

Kommunikation 116

Digitale Kompetenzen im Beruf 118

Social Media 124

Technische Medienkompetenz 125

Office-Anwendungen 126

Fotografie 127

Kindertagespflege 129



Neue Medien und Beruf

Kommunikation & berufliche Kompetenzen
Medienkompetenzen / Fotografie analog und digital
Grundlagenkurse / Digital im Beruf

Programmbereichsleitung:

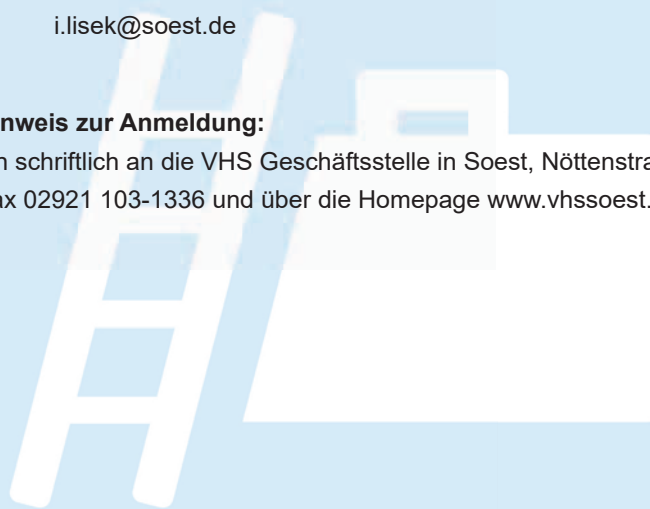
Ivana Lisek

Telefon: 02921 103-1301

E-Mail: i.lisek@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.



Berufsvorbereitung

Beruflich neu starten – sicher, klug und selbstbewusst

Für alle, die beruflich neu starten wollen - sei es nach einer Pause, einem Wechsel, durch Jobverlust oder einfach aus dem Wunsch nach Veränderung. Geeignet für Menschen zwischen 25 und 55 Jahren, die selbstbestimmt und vorbereitet in ihre neue berufliche Phase gehen möchten.

● **26F50915**

📅 Do. 26.03.26, 18:30-21:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Matthias Dahms

€ 69,00 € / 4 Ustd.

(Agile) Arbeitsorganisation

Schluss mit dem Gefühl, getrieben zu sein – Die Smoffen Methode für den (Arbeits-)Alltag: ein Impuls- Workshop

Fällt es Ihnen schwer, alle Termine, Aufgaben und persönlichen Ziele unter einen Hut zu bringen? Haben Sie das Gefühl, dass Sie reagieren statt agieren? Dieser Impuls-Workshop zeigt Ihnen, wie Sie mit den 5 Bausteinen der Smoffen-Methode Ordnung, Klarheit und mehr Wohlbefinden in Ihr Leben bringen.

Die Smoffen-Methode basiert auf bewährten Prinzipien der systematischen Selbststeuerung. Sie lernen, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Planung und Ihre Gefühlslage gezielt und positiv beeinflussen. Schluss mit Zufall - machen Sie Selbstmanagement zur Kompetenz!

● **26F50010**

📅 Do. 12.03.26, 17:00-18:30 Uhr

📍 online

👤 Julia Sämann

€ 34,50 € / 2 Ustd.

Kanban – Visuelle Workflows

Kanban ist eine Methode zur visuellen Steuerung von Arbeitsabläufen. Das zentrale Instrument ist das Kanban-Board, das Aufgaben aufgeteilt in Spalten wie "To-Do", "In Arbeit" und "Erledigt" darstellt. Dieser visuelle Ansatz schafft Transparenz über den Arbeitsfluss und hilft dabei, Engpässe zu identifizieren und die Effizienz zu steigern.

Die Grundlage der Methode liegt zwar in der physischen Darstellung, doch die praktische Anwendung erfolgt heute häufig mithilfe zahlreicher digitaler Tools. Sie ermöglichen es, die Transparenz in dezentralen Teams zu gewährleisten und zusätzliche Funktionen für die Prozessoptimierung zu nutzen. Mittlerweile bieten viele dieser Werkzeuge auch KI-gestützte Analysen oder Automatisierungen zur weiteren Optimierung der Abläufe an. (L1*)

Highlights:

- Kanban als Methode der Prozessoptimierung
- Das Kanban-Board als visuelles Instrument
- Transparente Darstellung von Arbeitsabläufen
- Digitale Tools für dezentrale Teams
- KI-gestützte Analysen und Automatisierungen

● **26F50100**

📅 Di. 17.02.26, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

👤 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 € / 1,33 Ustd.

Scrum – Agiles Pro- jektmanagement

Scrum ist ein agiles Framework zur Steuerung komplexer Projekte. Die Methode basiert auf kurzen, iterativen Arbeitszyklen, den sogenannten Sprints. Im Mittelpunkt stehen Rollen wie der Product Owner und der Scrum Master, die eine strukturierte und flexible Zusammenarbeit ermöglichen. Ziel ist es, kontinuierlich funktionsfähige Teilergebnisse zu liefern und schnell auf Veränderungen reagieren zu können.

In der modernen Anwendung wird Künstli-

che Intelligenz (KI) zunehmend als virtuelles Teammitglied betrachtet. KI-Lösungen können dabei unterstützen, Aufgaben zu priorisieren oder Rollen innerhalb des Teams basierend auf spezifischen Daten zu verteilen. Darüber hinaus bieten sie Ansätze zur Erkennung und sogar zur intelligenten Lösung von Konflikten, indem sie neutrale Analysen der Kommunikationsflüsse erstellen und Vorschläge für Vorgehensweisen machen. (L1*)

Highlights:

- Scrum als agiles Framework
- Rollen und Events im Scrum-Team
- KI als virtuelles Teammitglied
- KI-gestützte Rollenverteilung und Konfliktlösung
- Kontinuierliche Wertlieferung in Sprints

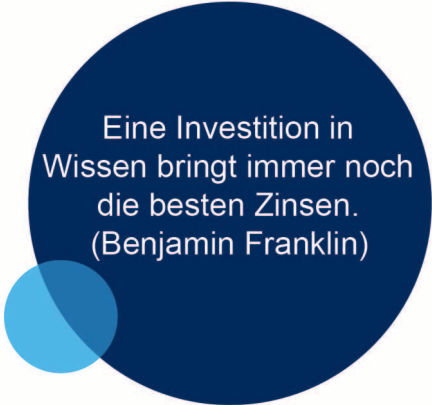
● **26F50101**

📅 Do. 19.02.26, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 € / 1,33 Ustd.



Eine Investition in
Wissen bringt immer noch
die besten Zinsen.
(Benjamin Franklin)

Design Thinking – Kreativität und Innovation

Design Thinking ist ein humanzentrierter Ansatz zur Lösung komplexer Probleme und zur Förderung von Innovationen. Die Methode basiert auf einer iterativen Vorgehensweise, bei der die Bedürfnisse der Anwender im Mittelpunkt stehen. Bereits im Problemraum kann Künstliche Intelligenz (KI) gezielt ein-

gesetzt werden, um die Empathiephase zu unterstützen. KI-Tools sind in der Lage, große Mengen von User-Daten zu analysieren und so tiefe Einblicke in unerkannte Bedürfnisse und Schwachstellen zu liefern.

Die Anwendung von Design Thinking erstreckt sich über den gesamten Prozess bis in den Lösungsraum. Hier können KI-Tools genutzt werden, um die Ideenfindung zu beschleunigen, indem sie basierend auf den identifizierten Nutzerbedürfnissen neue Konzepte generieren. Auch beim Prototyping und bei der Validierung unterstützen KI-Anwendungen, die beispielsweise schnell Prototypen erstellen oder Feedback-Daten auswerten können. Das Ergebnis sind fundiertere und effizienter entwickelte Lösungen. (L1*)

Highlights:

- Design Thinking als Innovationsmethode
- Humanzentrierter Ansatz zur Problemlösung
- KI-Unterstützung in der Empathiephase
- Ideengenerierung und Prototyping mit KI
- Effizientere Entwicklung von Lösungen

● **26F50102**

📅 Di. 03.03.26, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 € / 1,33 Ustd.

OKRs – Ziele definieren und messen

OKR (Objectives and Key Results) ist ein agiles Rahmenwerk zur Definition und Messung von Unternehmens- und Teamzielen. Es verbindet qualitative, ambitionierte Ziele (Objectives) mit quantitativen, messbaren Ergebnissen (Key Results). Diese Methode sorgt für Transparenz und eine klare Ausrichtung auf strategische Prioritäten.

Der Einsatz von OKRs fördert die Fokussierung auf wesentliche Ziele und stärkt die Zusammenarbeit innerhalb von Organisationen. Die Methode ermöglicht eine kontinuierliche Überprüfung des Fortschritts und erleichtert die Priorisierung von Aufgaben. Dies schafft eine datenbasierte Grundlage für die Steuerung von Projekten und Initiati-

ven. (L2*)

Highlights:

- OKRs als agile Zielsetzungsmethode
- Objectives: Qualitative Ziele definieren
- Key Results: Fortschritt messbar machen
- Fokussierung und strategische Ausrichtung
- Transparenz und Zusammenarbeit in Teams

● **26F50103**

📅 Do. 05.03.26, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 € / 1,33 Ustd.

Wir leben
in einer Welt, die
in Daten ertrinkt. Wir
haben die Wahl, ob wir sie
weiterhin ignorieren und als
Rauschen abtun oder
ob wir sie nutzen
wollen.
(Jorn Lyseggen)

Kata – Die Kunst der kontinuierlichen Verbesserung

Kata ist eine Methode zur kontinuierlichen Verbesserung, die aus den Routinen des Lean Managements entwickelt wurde. Das Konzept lehrt eine systematische und wissenschaftliche Herangehensweise an die Problemlösung. Die Methode besteht aus zwei Kernelementen: der Improvement Kata, die den Weg zur Problemlösung festlegt, und der Coaching Kata, die Führungskräfte in die Lage versetzt, ihre Teams gezielt anzuleiten und zu unterstützen.

Die Anwendung der Kata-Routine schafft in Organisationen eine Kultur des Lernens und der Anpassung. Durch die tägliche, schrittweise Arbeit an Herausforderungen werden die Teams befähigt, Probleme eigenständig zu lösen und Engpässe zu überwinden. Dies

führt nicht nur zu einer Reduzierung von Verschwendung, sondern ermöglicht auch das Erreichen anspruchsvoller Ziele durch eine agile und zielgerichtete Vorgehensweise. (L1*)

● **26F50106**

📅 Di. 17.03.26, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 € / 1,33 Ustd.

Poka-Yoke – Fehler clever vermeiden

Poka-Yoke ist eine Methode aus dem Lean Management zur Fehlervorbeugung. Das Konzept, auch als "idiotensicher" oder "narrensicher" bekannt, zielt darauf ab, Prozesse so zu gestalten, dass menschliche Fehler gar nicht erst entstehen können oder sofort erkannt werden. Anstelle von Kontrollen am Ende einer Kette setzt Poka-Yoke auf präventive Maßnahmen und integrierte Sicherheitsmechanismen.

Die Anwendung von Poka-Yoke führt zu einer nachhaltigen Steigerung der Prozessqualität und Effizienz. Durch die Implementierung einfacher, aber wirksamer Lösungen werden Fehlerquellen eliminiert, was die Notwendigkeit von Nacharbeit reduziert und Kosten senkt. Das Konzept ist nicht nur in der Produktion anwendbar, sondern auch in Dienstleistungs- und Verwaltungsprozessen, wo es die Zuverlässigkeit von Abläufen maßgeblich erhöht. (L1*)

Highlights:

- Poka-Yoke als Methode der Fehlervorbeugung
- Gestaltung von Prozessen zur Vermeidung von Fehlern
- Qualitätssteigerung und Kostensenkung
- Anwendung in Produktion, Dienstleistung und Verwaltung
- Nachhaltige Erhöhung der Prozesssicherheit

● **26F50107**

📅 Do. 19.03.26, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 € / 1,33 Ustd.

Teamarbeit in der KI-Ära

Teamarbeit entwickelt sich in der heutigen Arbeitswelt rasant weiter. Mit der Integration von Künstlicher Intelligenz (KI) wird die Zusammenarbeit nicht ersetzt, sondern neu definiert. Intelligente Assistenten unterstützen Teams bei der täglichen Kommunikation, indem sie beispielsweise Besprechungsprotokolle automatisch zusammenfassen oder die wichtigsten Aktionspunkte aus Unterhaltungen extrahieren. Dies optimiert den Informationsfluss und schafft Transparenz.

Der Einsatz von KI ermöglicht es Teams, sich auf strategische und kreative Aufgaben zu konzentrieren, indem Routinearbeiten automatisiert werden. Tools können beispielsweise bei der Planung von Projekten unterstützen, Ressourcen effizienter zuweisen oder datenbasierte Entscheidungshilfen liefern. So entstehen neue Synergien, die die Produktivität steigern und die kollektive Problemlösung im Team maßgeblich verbessern. (L1*)

Highlights:

- Teamarbeit in der KI-Ära
- Effizientere Kommunikation durch intelligente Assistenten
- Automatisierung von Routineaufgaben
- Datengestützte Entscheidungsfindung
- Stärkung der kollektiven Problemlösung

● **26F50113**

📅 Do. 30.04.26, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 € / 1,33 Ustd.

Teamkultur in der KI-Transformation

Eine starke Teamkultur ist entscheidend für den Erfolg in der heutigen Arbeitswelt. Mit dem zunehmenden Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) wird diese Kultur jedoch neu geformt. Intelligente Systeme können die Transparenz innerhalb von Teams erhöhen, indem sie beispielsweise Kommunikationsmuster analysieren oder den Fortschritt von Projekten objektiv darstellen. Dies schafft die Grundlage für ein höheres Maß an Vertrauen und psychologischer Sicherheit.

Der bewusste Umgang mit KI-Technologien ermöglicht es Teams, die Kultur gezielt weiterzuentwickeln. Indem KI-Tools repetitive Aufgaben übernehmen, wird Freiraum für menschliche Interaktion, kreative Problemlösung und Innovation geschaffen. Zudem können KI-Analysen genutzt werden, um Potenziale in der Zusammenarbeit zu erkennen, die Kommunikation zu verbessern und die Entwicklung jedes einzelnen Teammitglieds individuell zu fördern. So wird die KI zum Katalysator für eine zukunftsfähige und dynamische Teamkultur.

Highlights:

- Teamkultur in der KI-Ära neu definieren
- KI als Basis für mehr Vertrauen und Transparenz
- Fokus auf Kreativität und Innovation
- Individuelle Förderung und Potenzialentwicklung
- Etablierung einer zukunftsfähigen Kultur der Zusammenarbeit



● **26F50114**

📅 Di. 12.05.26, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 € / 1,33 Ustd.

Teamführung der Zukunft

Die moderne Teamführung wandelt sich von der reinen Kontrolle hin zur Befähigung und strategischen Begleitung. Künstliche Intelligenz (KI) unterstützt Führungskräfte in dieser neuen Rolle, indem sie ihnen präzise und datengestützte Einblicke in die Teamdynamik ermöglicht. Algorithmen können beispielsweise Effizienz- und Kommunikationsmuster analysieren, um Stärken und Schwachstellen objektiv zu identifizieren.

Der Einsatz von KI-Tools ermöglicht es Führungskräften, Entscheidungen auf einer fundierten Datenbasis zu treffen und Teams gezielter zu entwickeln. Anhand von Analysen können personalisierte Wachstumspläne erstellt und individuelle Bedürfnisse erkannt werden. Zudem liefert die Technologie frühzeitig Hinweise auf potenzielle Herausforderungen oder Burnout-Risiken. So wird die Führung effizienter, transparenter und menschlicher, da mehr Zeit für die individuelle Betreuung der Teammitglieder bleibt.

Highlights:

- Teamführung im Wandel
- Datengestützte Einblicke in die Teamdynamik
- Personalisierte Entwicklung und Förderung
- Früherkennung von Problemen und Risiken
- Effizientere und menschlichere Führung

● **26F50115**

📅 Mi. 13.05.26, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 € / 1,33 Ustd.

Die Key Topics der modernen Kollaboration

Das Format „Punkt 9“ hat mit weiteren 16 Terminen im ersten Halbjahr 2026 stattfinden können. In jeder einstündigen Session wurden Impulse zu hochaktuellen Themen der modernen, teils KI-gestützten Kollaboration gesetzt. Nun bietet ein „Abschlusstermin“ die Gelegenheit, die wichtigsten Inhalte noch einmal kompakt zu erleben. Ausnahmsweise erst um 10:00 Uhr beginnend, richtet sich das Format an alle, die ihre Kenntnisse vertiefen oder auf den neuesten Stand bringen möchten - auch „Newbies“.

Diese Online-Session dient als ideale Auffrischung oder als komprimierte Alternative besonders für all diejenigen, die einzelne QuickStart-Webinare der Reihe „Punkt 9“ verpasst haben. Akzentuiert werden insbesondere praxisorientierte Tipps und Tricks zu agilen Methoden. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den Möglichkeiten, Künstliche Intelligenz (KI) strategisch für eine produktivere persönliche Arbeit sowie für eine effektive Zusammenarbeit im Team einzusetzen. Ein buntes Potpourri also.

Highlights:

- Aspekte einer modernen Arbeitswelt
- Praxisorientierte Tipps & Tricks zu agilen Methoden
- Künstliche Intelligenz strategisch einsetzen
- Produktivität in der Einzel- und Teamarbeit steigern
- Ausblicke auf zeitnahe KI-Entwicklungen

● **26F50116**

📅 Sa. 22.08.26, 10:00-13:00 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 66,00 € / 4 Ustd.

Kommunikation

Bildungsurlaub: NLP-Basic, DVNLP und IN

s. Kapitel Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub findet in Kooperation mit der VHS Arnsmberg/ Sundern statt.

● 26F50916

📅 Mo. 02.02.26, 09:00-17:15 Uhr

Di. 03.02.26, 09:00-17:15 Uhr

Mi. 04.02.26, 09:00-17:15 Uhr

Do. 05.02.26, 09:00-17:15 Uhr

Fr. 06.02.26, 09:00-17:15 Uhr

📍 Peter-Prinz-Bildungshaus, Ehmsenstr. 7, Arnsmberg

👤 Martina Tönnishoff, Violeta Kuzeljevic

€ 495,00 € / 45 Ustd.

Elevator Pitch – Die Kunst der überzeugenden Kurzpräsentation

Der Elevator Pitch ist eine essenzielle Kompetenz, um in einer von Reizüberflutung geprägten Welt Gehör zu finden. Diese Methode ermöglicht es, eine komplexe Idee, ein Projekt oder das eigene Anliegen in der kurzen Zeit einer Fahrstuhlfahrt prägnant und überzeugend zu präsentieren. Ziel ist es, nicht alle Details zu vermitteln, sondern das Interesse des Gegenübers zu wecken und zu einer weiterführenden Konversation einzuladen.

Der Erfolg eines Elevator Pitch hängt maßgeblich vom gezielten Einsatz sogenannter Hooks ab. Dabei handelt es sich um strategische Elemente, die die Aufmerksamkeit sofort fesseln und eine emotionale oder intellektuelle Verbindung herstellen. Ob durch eine überraschende Statistik, eine provokante Frage oder eine persönliche Anekdote - das Setzen von Haken sorgt dafür, dass die Botschaft im Gedächtnis bleibt und die Tür für weitere Gespräche geöffnet wird.

Highlights:

- Elevator Pitch als essenzielle Kommunikationskompetenz
- Prägnante Präsentation von Ideen und An-

liegen

- Strategisches Setzen von Hooks
- Aufmerksamkeit gewinnen und Neugier wecken
- Effektives Networking und erfolgreiche Kurzgespräche

● 26F50112

📅 Di. 28.04.26, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

👤 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 € / 1,33 Ustd.

Wortschatztraining – Onlineworkshop

Wer über viele passende Worte verfügt, kann klarer denken, überzeugender sprechen und selbst in heiklen Momenten souverän bleiben. Ein reicher Wortschatz ist wie ein gut sortierter Werkzeugkoffer - er ermöglicht es, in jeder Gesprächslage schnell das richtige Werkzeug zu greifen. In diesem Seminar entdecken Sie effektive Wege, um Ihre sprachliche Vielfalt zu erweitern, Füllwörter zu reduzieren und in Stresssituationen schneller zu reagieren. Sie üben, Gedanken präzise zu formulieren und Inhalte lebendig zu gestalten, ohne ins Stocken zu geraten.

● 26F50909

📅 Di. 21.04.26, 18:30-21:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Matthias Dahms

€ 69,00 € / 4 Ustd.

Die Kraft des Schweigens – Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen

Du willst in schwierigen Situationen gelassener bleiben, Konflikte frühzeitig erkennen und souverän lösen? Du hast genug von endlosen Diskussionen, Missverständnissen oder unausgesprochenem Ärger - sei es im Job, im Ehrenamt oder im privaten Umfeld? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für dich. In diesem interaktiven Online-Seminar lernst du, wie Konflikte entstehen, wie du ihnen vorbeugen kannst und wie du sie zielorientiert und konstruktiv bewältigst - oh-

ne dich zu verbiegen. Du bekommst klare Werkzeuge, um sicherer aufzutreten, besser zu kommunizieren und auch in emotional aufgeladenen Situationen die Kontrolle zu behalten. Für alle, die ihre Konfliktkompetenz stärken und mehr innere Ruhe gewinnen wollen.

● **26F50910**

📅 Di. 30.06.26, 18:30-21:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Matthias Dahms

€ 69,00 € / 4 Ustd.

Moderation:

sicher - überzeugend - effizient

Ob Besprechung, Workshop oder Veranstaltung - eine gute Moderation ist der Schlüssel, um Ziele zu erreichen, Teilnehmende einzubinden und Ergebnisse sichtbar zu machen. Wer moderiert, muss sowohl den roten Faden halten als auch flexibel auf Dynamiken reagieren können.

In diesem Seminar lernen Sie, Moderationen professionell vorzubereiten, sicher zu steuern und überzeugend abzuschließen. Sie trainieren, wie Sie unterschiedliche Persönlichkeiten einbeziehen, Diskussionen fokussieren und Ihre Rolle als Moderator/-in klar gestalten.

● **26F50911**

📅 Di. 17.02.26, 18:30-21:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Matthias Dahms

€ 69,00 € / 4 Ustd.

Sitzungen und Meetings souverän und effizient leiten

Viele Meetings kosten Zeit, ohne die gewünschten Ergebnisse zu liefern. Oft fehlt eine klare Struktur, eine konsequente Moderation oder der Fokus auf das Ziel. Wer Sitzungen souverän leitet, schafft es, alle Beteiligten einzubinden, Entscheidungen voranzubringen und die gemeinsame Zeit effizient zu nutzen.

In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, wie Sie Besprechungen zielgerichtet planen,

leiten und nachbereiten. Sie erfahren, wie Sie mit klarer Kommunikation, verbindlichen Vereinbarungen und passenden Methoden den Mehrwert Ihrer Meetings deutlich steigern.

● **26F50912**

📅 Mi. 25.03.26, 18:30-21:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Matthias Dahms

€ 69,00 € / 4 Ustd.

Power-Argumentation:

Klar argumentieren - souverän überzeugen

Sie haben eine Meinung - aber manchmal fehlen die Worte? Sie wollen sich klarer ausdrücken - aber geraten in Diskussionen unter Druck? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie!

In vielen beruflichen und privaten Situationen kommt es darauf an, standfest, verständlich und souverän zu argumentieren - ob im Gespräch mit Kolleg/-innen, Vorgesetzten oder im privaten Umfeld. Doch gute Argumente allein reichen oft nicht. Es braucht Struktur, Wirkung und die richtige Haltung.

In diesem Seminar lernen Sie:

- wie Sie Ihre Aussagen klar und überzeugend formulieren
- wie Sie auch bei Gegenwind ruhig und souverän bleiben
- wie Sie bildhafte Sprache und Körpersignale gezielt einsetzen
- und wie Sie typische Einwände schlagfertig und respektvoll kontern.

Power-Argumentation heißt: Nicht lauter werden - sondern klarer, selbstsicherer, wirkungsvoller!

Freuen Sie sich auf praxisnahe Übungen, alltagstaugliche Methoden und viele Aha-Momente.

● **26F50914**

📅 Fr. 13.03.26, 18:30-21:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Matthias Dahms

€ 69,00 € / 4 Ustd.

Konflikte: Verstehen – Vorbeugen - Lösen

Für mehr Sicherheit in Beruf und Alltag

Du willst in schwierigen Situationen gelassener bleiben, Konflikte frühzeitig erkennen und souverän lösen? Du hast genug von endlosen Diskussionen, Missverständnissen oder unausgesprochenem Ärger - sei es im Job, im Ehrenamt oder im privaten Umfeld? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für dich. In diesem interaktiven Online-Seminar lernst du, wie Konflikte entstehen, wie du ihnen vorbeugen kannst und wie du sie zielorientiert und konstruktiv bewältigst - ohne dich zu verbiegen. Du bekommst klare Werkzeuge, um sicherer aufzutreten, besser zu kommunizieren und auch in emotional aufgeladenen Situationen die Kontrolle zu behalten. Für alle, die ihre Konfliktkompetenz stärken und mehr innere Ruhe gewinnen wollen.

● 26F50917

📅 Fr. 17.04.26, 18:30-21:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Matthias Dahms

€ 69,00 € / 4 Ustd.

Fragetechniken – Kommunikation gestalten

Der gezielte Einsatz von Fragetechniken ist eine Schlüsselkompetenz für effektive Teamarbeit. Durch die Fähigkeit, die richtigen Fragen zu stellen, können Missverständnisse reduziert, ungesehene Bedürfnisse aufgedeckt und tiefere Einblicke gewonnen werden. Die Methode geht über die einfache Informationssammlung hinaus und dient als Werkzeug, um Gespräche aktiv zu steuern und eine konstruktive Kommunikationskultur zu etablieren.

Der bewusste Umgang mit Fragetechniken befähigt Teams dazu, Probleme effizienter zu lösen und Konflikte proaktiv zu managen. Durch das Wissen um offene und geschlossene Fragestellungen sowie lösungsorientierte oder zirkuläre Fragen lassen sich Brainstormings strukturieren, Meetings produktiver gestalten und die Zusammenarbeit

stärken. Dies führt zu einer höheren Qualität der Ergebnisse und zu einer verbesserten Dynamik im Team. (L1*)

Highlights:

- Gezielter Einsatz von Fragetechniken
- Effektive Kommunikation im Team
- Lösungsorientierte Gesprächsführung
- Strukturierung von Meetings und Brainstormings
- Stärkung der Teamdynamik und Problemlösung

● 26F50108

📅 Di. 14.04.26, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

👤 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 € / 1,33 Ustd.

Digitale Kompetenzen im Beruf

Strategien für optimierte KI-Anweisungen - die Kunst des Prompting

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

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

Key Topics:

- So „denkt“ Künstliche Intelligenz
 - Optimierung der Prompt-Struktur
 - Klare und präzise Anweisungen
 - Kontextualisierung und Rollen
 - Iteratives Prompting - Vorgehensweisen
 - Chain-Prompting/Multi-Stage-Prompts
 - Troubleshooting und Fehlerbehebung
- Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen.

● **26F50004**

📅 Mo. 20.04.26, 19:00-21:15 Uhr
 📍 Zoom
 🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn
 € 39,00 € / 3 Ustd.

KI-Workflows mit MS Word, Excel & PowerPoint - MS Copilot im Business

Microsoft bzw. MS Copilot ermöglicht eine signifikante Verbesserung von Arbeitsergebnissen in Word, Excel und PowerPoint. Durch intelligente Unterstützung bei der Inhaltserstellung, Datenanalyse sowie Präsentationsgestaltung werden komplexe Aufgaben vereinfacht und die Effizienz gesteigert.

Dieser Online-Kurs führt in den gezielten Einsatz von Copilot zur Optimierung der täglichen Arbeit mit den gebräuchlichsten Anwendungen der Microsoft Office Suite ein - für mehr persönliche sowie teamorientierte Arbeitsproduktivität.

Key Topics:

- Funktionsweise und Integration
- Erstellung von Entwürfen
- Formulierung von Texten
- Zusammenfassungen von Protokollen
- Datenanalyse und Formelgenerierung
- Geschäftliche Präsentationen
- Zeitersparnis durch Automatisierung

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

● **26F50006**

📅 Mo. 11.05.26, 19:00-21:15 Uhr
 📍 Zoom
 🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn
 € 39,00 € / 3 Ustd.

Durch Zusammenarbeit zu mehr Produktivität: KI-Assistentin „Monica“

KI-Assistenten revolutionieren Effizienz in All tag und Beruf. Ihre Fähigkeit, Informationen zu verarbeiten und Lösungen zu liefern, birgt ein enormes Potenzial zur Produktivitätssteigerung auf persönlicher sowie im Team.

Dieser Online-Kurs beleuchtet die Möglichkeiten von KI-Assistenten und stellt „Monica“ vor. Schon ihre kostenlose Variante bietet um fassende Funktionen. An ihrem Beispiel wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nahe gebracht, wie KI-Technologie effektiv genutzt werden kann, um Zeit zu sparen und digitale Interaktionen immer weiter zu optimieren.

Key Topics:

- Basiswissen „KI-Assistenten“
- Verschiedene Systeme und Funktionen
- Monica - grafische Benutzeroberfläche
- Lösungsorientierte Praxisbeispiele
- Integration in die Arbeitsroutine
- Alternative Büroassistenten im Check
- Kostenlose vs. kommerzielle Varianten

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

● **26F50007**

📅 Mi. 18.03.26, 20:00-21:30 Uhr
 📍 online
 🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn
 € 29,00 € / 2 Ustd.



Wie von Zauberhand – „magische“ Präsentationen mit KI: Visuelle „Wow!“-Effekte

Die technischen Möglichkeiten zur Präsentation entwickeln sich stetig weiter. Die Integration visueller Effekte, generiert durch Künstliche Intelligenz (KI), befördert die Art und Weise, wie Inhalte dargestellt und folglich wahrgenommen werden - dynamischer, ansprechender und einprägsamer.

Dieser Online-Kurs bietet eine Einführung in die Gestaltung beeindruckender Präsentationen mittels visueller „Wow!“-Effekte. Der Kursinhalt umfasst führende Tools und zeigt einschlägige Techniken zur Erstellung innovativer, publikumswirksamer Inhalte. (L1)

Key Topics:

- Effektive visuelle Kommunikation
- KI für überzeugende Präsentationen
- Produktions-/Optimierungstechniken
- Generierung von Bildern und Grafiken
- Interaktion und Engagement durch KI
- Automatisierung von Workflows
- Alternative KI-Plattformen

Methodik: Mikro-Podcast „KI-Flash #05“, Video und Whitepaper „Effektive KI-Kommunikation“

● 26F50008

📅 Fr. 17.04.26, 20:00-21:30 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 29,00 € / 2 Ustd.

KI-Assistenzen in der Anwendungspraxis: Co-Creation im Büromanagement

Künstliche Intelligenz (KI) verändert das Büromanagement grundlegend. Co-Creation, die gemeinsame Entwicklung von Lösungen zwischen Mensch und KI, bietet hier enormes Potenzial. Es ermöglicht produktivere Prozesse, innovative Ansätze und eine optimierte Zusammenarbeit, die über traditionelle bzw. etablierte Methoden hinausreicht.

Dieser Online-Kurs führt in die Prinzipien der

Co-Creation im Büromanagement mit KI ein, zur Planung, Organisation und Kommunikation: Synergieeffekte auf einem neuen Level zwischen Human Intelligence (HI) und AI. (L2)

Key Topics:

- Co-Creation im Büromanagement
- Automatisierung von Routineaufgaben
- Intelligente Dokumentenverwaltung
- Termin- und Aufgabenplanung
- Optimierung der Kommunikation
- Datenanalyse und Reporting
- Implementierung und Change

Methodik: Mikro-Podcast „KI-Flash #07“, Video und Whitepaper „Effektive KI-Kommunikation“

● 26F50009

📅 Mi. 22.04.26, 19:00-21:15 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 39,00 € / 3 Ustd.

Multimedia-Content mit KI –Tools & Best Practices: Bits & Bytes für Optik & Sound

KI ermöglicht die Produktion visueller und auditiver Inhalte. Die Generierung hochwertiger Bilder, Videos sowie von Audioelementen garantiert neue kreative Potenziale: Komplexe Produktionsprozesse werden vereinfacht, maßgeschneiderte Inhalte leichter erstellt.

Dieser Onlinekurs führt in die KI-gestützte Contentproduktion ein. Grundlagen zur Erstellung visueller und akustischer Inhalte mittels KI werden am Beispiel diverser Tools dargestellt. Es wird aufgezeigt, wie KI-Technologie kreative Projekte unterstützt - praktisches Wissen für eine direkte Anwendung.

Key Topics:

- KI im Kreativbereich - ein Überblick
- Grundkonzepte für Bilder und Videos
- Grafiken und Piktogramme
- Generierung von Audiocontent
- Kontextbezogene Promptoptimierung
- KI in Produktionsprozessen

- Optimierungstechniken

Methodik: Mikro-Podcast „KI-Flash #03“, Video und Whitepaper „Effektive KI-Kommunikation“

● **26F10003**

📅 Mi. 15.04.26, 18:00-19:30 Uhr
 📍 online
 🎓 Kooperation mit der VHS Quickborn
 € 29,00 € / 2 Ustd.

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

● **26F50201**

📅 Mi. 04.02.26, 18:00-18:45 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 🎓 Robin Weniger
 € 20,00 € / 1 Ustd.

KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

● **26F50202**

📅 Di. 24.03.26, 15:30-16:15 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 🎓 Robin Weniger
 € 20,00 € / 1 Ustd.

KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

● **26F50203**

📅 Do. 19.02.26, 17:00-17:45 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 🎓 Robin Weniger
 € 20,00 € / 1 Ustd.

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent ?

vhs.wissen live

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen ist künstlich, aber noch nicht wirklich intelligent.

Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig.

Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert - und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann.

Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit.

Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden.

● **26F50924**

📅 Mo. 23.02.26, 19:30-21:00 Uhr
 📍 Zoom
 👤 Prof. Dr. Moritz Helmstaedter
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

Wie Serviceroboter das Berufsleben verändern

Serviceroboter haben sich als Reinigungs-, Transport- und Sicherheitsroboter verbreitet. Als Saug- und Wischroboter sind sie im Haushalt, am Flughafen und auf der Hotelanlage anzutreffen. Als Transportroboter fahren sie in Fabrikgebäuden und Lagerhallen umher, verkehren im Restaurant zwischen Buffet und Küche oder bringen in Städten die Bestellungen zum Kunden. Als Sicherheitsroboter bewachen sie Betriebsgelände und Gleisanlagen. In der Form sozialer Roboter beraten und bedienen sie uns in Shopping Malls oder unterhalten unsere Kinder, während wir einkaufen. Vor der Tür stehen universelle Roboter, menschenähnliche Maschinen, die morgens in Produktion und Logistik helfen, nachmittags den Garten umgraben und abends mit uns Tennis spielen.

Mehr und mehr spielt künstliche Intelligenz eine Rolle. Sie ermöglicht es den Robotern, zu sprechen, ihre Umwelt wahrzunehmen und darin zu agieren und zu reagieren. Die Auswirkungen auf das Berufsleben sind gravierend. Der Vortrag stellt Anwendungsfälle vor, ordnet sie aus technischer und ethischer Perspektive ein und wirft einen Blick in die Zukunft.

Prof. Dr. Oliver Bendel
 Professor für Wirtschaftsinformatik und Informationsethik, Hochschule für Wirtschaft FHNW, Schweiz

● **26F50071**

📅 Mo. 11.05.26, 19:00-20:00 Uhr
 📍 online
 👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen
 € gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Games, Gaming und E-Sport: Mehr als nur Zeitvertreib

Gaming und E-Sport fördern wichtige Soft Skills wie Teamarbeit, Kommunikation, strategisches Denken und Durchhaltevermögen, die in vielen Berufen geschätzt werden. In diesem WebVortrag erhalten Sie einen praxisnahen Einblick, wie diese Kompetenzen durch Spielen entwickelt werden und welche vielfältigen Berufsbilder die lebendige Gaming- und E-Sport-Branche bereithält. Die Referentin macht das Thema leicht verständlich und zugänglich - ideal für alle, die Gaming bisher nur aus der Perspektive ihrer Kinder kennen. Lernen Sie, wie digitale Spiele Brücken zu neuen Karrieremöglichkeiten schlagen und welchen Mehrwert sie für die berufliche Entwicklung bieten.

Jana Möglich
 Forscherin, Dozentin und Referentin im Bereich Medien-, Marketing- und PR-Management mit Fokus auf Games, Gaming und E-Sport

● **26F50070**

📅 Mi. 25.03.26, 19:00-20:00 Uhr
 📍 online
 👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen
 € gebührenfrei / 1,33 Ustd.



Linux Mint – für Windows Umsteigende

Dieser Kurs bietet eine benutzerfreundliche Einführung in den Umstieg von Windows zu Linux. Als ideales Einstiegssystem wird Linux Mint vorgestellt, da es eine vertraute Bedienung, eine einfache Installation und sinnvolle Anpassungsmöglichkeiten bietet. Neben der Installation werden grundlegende Funktionen wie Dateimanagement, Software-Installation, Drucker- und Internetnutzung sowie Sicherheits- und Datenschutzaspekte behandelt. Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden sicher im Umgang mit Linux Mint im Alltag sein und eigene kleine Projekte umsetzen

● 26F50920

ab Mi. 11.03.26, 18:00-19:30 Uhr, 3x
 Zoom
 Björn Dornemann
 € 45,54 € / 6 Ustd.

LibreOffice

Dieser Workshop bietet einen Überblick über die kostenfreie Office-Alternative LibreOffice und ihre zentralen Vorteile gegenüber OpenOffice. Gezeigt werden grundlegende Funktionen der Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation.

Im Anschluss können themenspezifische Workshops gebucht werden:

LibreOffice Writer - Professionelle Textverarbeitung mit Formatvorlagen, Serienbriefen und automatischem Inhaltsverzeichnis

LibreOffice Calc - Tabellenkalkulation von Grundrechenarten bis Pivot-Tabelle inkl. Excel-Kompatibilität

LibreOffice Impress - Präsentationen mit Designvorlagen, Multimedia und interaktiven Elementen

Alle Termine beinhalten Praxisbeispiele und eine offene Fragerunde. LibreOffice ist kostenfrei, plattformunabhängig und wird regelmäßig aktualisiert.

● 26F50930

ab Di. 14.04.26, 18:00-19:30 Uhr, 3x
 Zoom
 Björn Dornemann
 € 45,54 € / 6 Ustd.

Second Brain – Wissen extern speichern

Second Brain ist eine Methode, um Wissen, Ideen und Informationen in einem externen, digitalen System zu organisieren. Ziel ist es, die mentale Kapazität zu entlasten, indem man Informationen nicht mehr im Gedächtnis behält, sondern sie systematisch in einer zuverlässigen Datenbank ablegt. Dieser Ansatz schafft eine zentrale Anlaufstelle für die eigenen Gedanken und Erkenntnisse, um jederzeit auf sie zugreifen und sie weiterentwickeln zu können.

Die Umsetzung der Second-Brain-Methode wird durch moderne, KI-gestützte Tools wie Google NotebookLM erheblich erleichtert. Diese Anwendungen ermöglichen es, gesammelte Informationen aus verschiedenen Quellen wie PDFs oder Transkripten zu organisieren, zu analysieren und zu verknüpfen. Durch die Fähigkeit, Inhalte zu verstehen und zusammenzufassen, unterstützt die Technologie dabei, komplexe Daten effizient zu verarbeiten und neue kreative Verbindungen herzustellen. (L1*)

Highlights:

- Das Second Brain als Wissensmanagement-Methode
- Mentale Kapazität freisetzen
- Organisation von Notizen und Ideen
- Google NotebookLM als KI-gestütztes Tool
- Förderung von Kreativität und Produktivität

● 26F50104

Di. 10.03.26, 09:00-10:00 Uhr
 online
 Kooperation mit der VHS Quickborn
 € 22,00 € / 1,33 Ustd.

Google NotebookLM – Wissensmanagement der nächsten Generation

Google NotebookLM ist ein KI-gestützter Assistent, der die Analyse und Synthese komplexer Informationen neu definiert. Die Anwendung verarbeitet große Datenmengen aus Dokumenten, Transkripten oder Berichten und generiert daraus relevante Zusammenfassungen, Erkenntnisse und Fragestellungen. Dies ermöglicht eine effiziente Aufbereitung von Rohdaten und schafft eine Grundlage für strategische Analysen in Geschäftsumgebungen.

Die Fähigkeiten von NotebookLM gehen weit über das bloße Speichern von Notizen hinaus. Es dient als virtueller Forschungspartner, der Querverbindungen zwischen unterschiedlichen Datensätzen erkennt und tiefere Einsichten ermöglicht. Die Anwendung unterstützt somit nicht nur die Entscheidungsfindung, sondern kann auch einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil darstellen, indem sie die Reaktionszeit auf Marktveränderungen verkürzt und Innovationsprozesse beschleunigt. (L2*)

Highlights:

- KI-gestützte Wissensanalyse
- Effiziente Verarbeitung großer Datenmengen
- Generierung von Insights und Fragestellungen
- Schnellere Entscheidungsfindung
- Beschleunigung von Innovationsprozessen

● 26F50105

📅 Do. 12.03.26, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 € / 1,33 Ustd.

Social Media

Canva für professionelles Social-Media-Marketing

Canva ist ein plattformübergreifendes Werkzeug zur visuellen Markenkommunikation in den sozialen Medien. Es ermöglicht Marketer und Unternehmen, professionelle Grafiken und Videos effizient zu erstellen. Durch die Nutzung von Templates und individuellen Brand Kits können visuelle Inhalte in großem Umfang produziert werden, während die Markenidentität über alle Kanäle hinweg konsistent bleibt.

Die Anwendung von Canva geht über die reine Designerstellung hinaus und dient der strategischen Vereinfachung des Marketing-Workflows. Das Tool beschleunigt nicht nur die Erstellung von Inhalten, sondern ermöglicht auch die Planung von Veröffentlichungen über verschiedene Plattformen hinweg. Dies trägt maßgeblich zur Steigerung der Produktivität bei und schafft die Grundlage für eine agile und wirkungsvolle Social-Media-Strategie. (L3*)

Highlights:

- Canva als Tool für professionelles Social Media Marketing
- Effiziente Erstellung von visuellem Content
- Markenkonsistenz durch Brand Kits
- Strategische Vereinfachung des Marketing-Workflows
- Agile Content-Planung und -Veröffentlichung

● 26F50110

📅 Di. 21.04.26, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 € / 1,33 Ustd.

Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell

gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

● **26F50200**

📅 Mo. 13.04.26, 17:30-20:30 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Robin Weniger
 € 35,00 € / 4 Ustd.

Instagram-Strategien für die KI-Ära

Die visuelle Plattform Instagram bietet Unternehmen eine entscheidende Möglichkeit zur Markenkommunikation. Die Steuerung und Optimierung von Kampagnen wird durch den gezielten Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) erheblich effizienter. KI-Tools sind in der Lage, aktuelle Trends zu analysieren, Content-Ideen zu generieren und Werbemittel auf Basis von Nutzerdaten zu personalisieren. Dies ermöglicht es, eine größere Reichweite zu erzielen und die Interaktionsrate zu steigern.

Die Anwendung von KI im Instagram-Marketing ermöglicht eine datenbasierte Kampagnensteuerung in Echtzeit. Algorithmen unterstützen nicht nur bei der präzisen Zielgruppenansprache, sondern auch bei der kontinuierlichen Optimierung des Budgets. Darüber hinaus können KI-gestützte Analysen genutzt werden, um das Nutzerverhalten zu verstehen und zukünftige Trends vorherzusagen. Dies führt zu einem messbaren Erfolg der Marketingaktivitäten und einer nachhaltigen Stärkung der Markenpräsenz. (L3*)

Highlights:

- Instagram-Strategien für die KI-Ära
- KI-gestützte Kampagnenoptimierung
- Personalisierung von Werbemitteln
- Datenbasierte Zielgruppenansprache
- Vorausschauende Trendanalysen

● **26F50111**

📅 Do. 23.04.26, 09:00-10:00 Uhr
 📍 online
 👤 Kooperation mit der VHS Quickborn
 € 22,00 € / 1,33 Ustd.



Technische Medienkompetenz

Microsoft Office

**Bildungsurlaub:
 Word, Excel und Outlook
 Grundlagen**

s. Kapitel Bildungsurlaub

Hinweis: Im Frühjahrssemester 2026 wird ein Bildungsurlaub: Word, Outlook, Excel für Fortgeschrittene angeboten.

● **26F50174**

📅 Di. 03.03.26, 09:30-16:30 Uhr
 Mi. 04.03.26, 09:30-16:30 Uhr
 Do. 05.03.26, 09:30-16:30 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Reiner Schmidt
 € 171,20 € / 24 Ustd.

Bildungsurlaub: Word, Excel und Outlook Fortgeschrittene

s. Kapitel Bildungsurlaub

● 26F50177

- 📅 Mo. 27.04.26, 09:30-16:30 Uhr
- Di. 28.04.26, 09:30-16:30 Uhr
- Mi. 29.04.26, 09:30-16:30 Uhr
- 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Reiner Schmidt
- € 171,20 € / 24 Ustd.

MS 365 – Prozessoptimierung mit den richtigen Tools

Die Microsoft 365-Suite bietet eine leistungsstarke Kombination von Anwendungen, um bestehende Prozesse zu optimieren und zu automatisieren. Lists dient der strukturierten Erfassung von Daten und der Nachverfolgung von Informationen. Planner ermöglicht die Organisation und Zuweisung von Aufgaben innerhalb eines Teams. Erst die Verknüpfung dieser Werkzeuge schafft ein Ökosystem für effiziente, digitale Workflows. Durch die Integration von Power Automate können die Daten aus Lists und die Aufgaben aus Planner nahtlos miteinander verbunden werden. So lassen sich manuelle Schritte eliminieren und Abläufe automatisieren, wie beispielsweise das automatische Anlegen von Aufgaben, das Senden von Status-Benachrichtigungen oder die Einleitung von Genehmigungsprozessen. Dies führt zu einer deutlichen Steigerung der Arbeitseffizienz und der Qualität von Prozessen. (L2 bis L3*)

Highlights:

- Optimierung von Prozessen mit MS 365
- Lists zur strukturierten Datenerfassung
- Planner zur Aufgabenverwaltung
- Power Automate zur Automatisierung von Workflows
- Effizienzsteigerung und Zuverlässigkeit

● 26F50109

- 📅 Do. 16.04.26, 09:00-10:00 Uhr
- 📍 online
- 👤 Kooperation mit der VHS Quickborn
- € 22,00 € / 1,33 Ustd.

Office-Anwendungen

Excel

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.



● **26F50022**

📅 Mo. 30.03.26, 09:00-15:00 Uhr
 Di. 31.03.26, 09:00-15:00 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Thomas Bäsecke
 € 84,00 € / 14 Ustd.

Excel - Grundlagenkurs

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.

● **26F50024**

📅 ab Di. 17.02.26, 17:30-19:45 Uhr, 10x
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Thomas Bäsecke
 € 180,00 € / 30 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.

● **26F50026**

📅 ab Di. 02.06.26, 17:30-19:45 Uhr, 5x
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Thomas Bäsecke
 € 90,00 € / 15 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.

● **26F50037**

📅 So. 15.03.26, 10:00-17:00 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 Hobbyfotografinnen und -fotografen, 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.

● **26F50040**

📅 Sa. 18.04.26, 19:00-23:30 Uhr
📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Bianca Westphal
€ 30,00 € / 6 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 korri-

gieren 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 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)

● **26F50043**

📅 So. 08.02.26, 10:30-17:00 Uhr
📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Bianca Westphal
€ 40,00 € / 8 Ustd.

● **26F50044**

📅 So. 17.05.26, 10:30-17:00 Uhr
📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Bianca Westphal
€ 40,00 € / 8 Ustd.

Foto-Kurs: Android-Smartphones – Bilder smarter aufnehmen

Dieser dreistündige Kurs bietet eine praxisorientierte Einführung in die Fotografie mit Android-Smartphones. Es wird gezeigt, wie natürliche Farben, klare Motive und ansprechende Kompositionen erzielt werden können. Die Teilnehmenden üben direkt am eigenen Smartphone und erhalten wertvolle Tipps zu Belichtung, Fokus, Bildaufbau, Bearbeitung und grundlegenden Kamera-Ein-

stellungen. Sofern noch Zeit bleibt, wird zudem der Bereich der Sicherung und des Teilens von Medien behandelt.

● **26F53014**

- 📅 Sa. 13.06.26, 10:30-13:30 Uhr
- 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Björn Dornemann
- € 33,69 € / 4 Ustd.

Kindertagespflege

Workshop: Die Welt der Kindersprache - Mehrsprachigkeit in der Tagespflege

Die Sprache ist eine der wichtigsten Schlüsselkompetenzen für den Bildungserfolg eines Kindes. Die Tagespflegepersonen beobachten und fördern die Sprachentwicklung der Kinder im Alltag und leisten einen wichtigen Beitrag zur Chancengleichheit und Integration.

Sie erhalten:

- Einblicke in die Meilensteine der kindlichen Sprachentwicklung der Kinder im Alter von 0-3 Jahren
- Informationen über Besonderheiten und Strategien in der Sprachentwicklung der mehrsprachigen Kinder
- Grundsätze für eine gelungene Zusammenarbeit mit Eltern
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Antworten auf Ihre Fragen

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

● **26F51002**

- 📅 Sa. 25.04.26, 10:00-16:00 Uhr
- 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Ingrid Ostrowski
- € Gebühr auf Anfrage

Workshop: Bedürfnisorientierte Erziehung mit gewaltfreier Kommunikation

Die Sprache ist eine der wichtigsten Schlüsselkompetenzen für den Bildungserfolg eines Kindes. Die Tagespflegepersonen beobachten und fördern die Sprachentwicklung der Kinder im Alltag und leisten einen wichtigen Beitrag zur Chancengleichheit und Integration.

Sie erhalten:

- Einblicke in die Meilensteine der kindlichen Sprachentwicklung der Kinder im Alter von 0-3 Jahren
- Informationen über Besonderheiten und Strategien in der Sprachentwicklung der mehrsprachigen Kinder
- Grundsätze für eine gelungene Zusammenarbeit mit Eltern
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Antworten auf Ihre Fragen

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

● **26F51003**

- 📅 Do. 11.06.26, 17:30-20:15 Uhr
- Do. 11.06.26, 17:30-20:15 Uhr
- Do. 18.06.26, 17:30-20:15 Uhr
- Do. 18.06.26, 17:30-20:15 Uhr
- 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Meike Staudt, Stefani Stock
- € 66,24 € / 6,67 Ustd.



WDR 2

**Früh raus?
Geht besser
zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

Medien- und Kommunikationskompetenz.	132
Gesundheit	133
Sprachen.	134



Kein Stress. vhs

Stärken Sie Ihre Stressbewältigung im Job, durch effektive Zeitmanagement-Strategien oder die Entwicklung von Führungskompetenzen.



Allgemeine Information

Die Volkshochschule Soest ist eine nach § 10 AWbG anerkannte Bildungseinrichtung. Die folgenden Bildungsveranstaltungen sind nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt und können als Bildungsurlaub gebucht werden.

Die Unterlagen zur Vorlage beim Arbeitgeber erhalten Sie bei der Anmeldung. Weitere Informationen finden Sie auch auf der Webseite: www.bildungsurlaub.de

Medien- und Kommunikationskompetenz

Bildungsurlaub: Word, Excel und Outlook Grundlagen

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.

Hinweis: Im Frühjahrssemester 2026 wird ein Bildungsurlaub: Word, Outlook, Excel für Fortgeschrittene angeboten.

● 26F50174

📅 Di. 03.03.26, 09:30-16:30 Uhr

Mi. 04.03.26, 09:30-16:30 Uhr

Do. 05.03.26, 09:30-16:30 Uhr

📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Reiner Schmidt

€ 171,20 € / 24 Ustd.

Bildungsurlaub: Word, Excel und Outlook Fortgeschrittene

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

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit den Office-Anwendungen.

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



● **26F50177**

- 📅 Mo. 27.04.26, 09:30-16:30 Uhr
 Di. 28.04.26, 09:30-16:30 Uhr
 Mi. 29.04.26, 09:30-16:30 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Reiner Schmidt
 € 171,20 € / 24 Ustd.

**Bildungsurlaub: NLP-Basic,
DVNLP und IN**

Kommunikative Kompetenz als Schlüsselqualifikation ist neben der Fachkompetenz entscheidend für den beruflichen Erfolg. NLP - Neurolinguistisches Programmieren - bietet Ihnen einen Werkzeugkasten mit hilfreichen Tools, um die zwischenmenschliche Kommunikation effektiver zu gestalten. NLP-Methoden unterstützen Sie auch im Umgang mit Stress und Unsicherheiten und fördern Ihre Widerstandskraft (Resilienz). Sie gewinnen mehr und mehr Kontrolle über Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten. Je mehr Wahlmöglichkeiten Sie haben, desto mehr gewinnen Sie an Selbstvertrauen und können optimale Entscheidungen treffen. Darüber hinaus erwerben Sie sinnvolle Methoden für ein erfolgreiches Selbstcoaching und lernen, Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Inhalte: Grundlagen des NLP, Beziehungsgestaltung mit NLP - der „gute Draht“ zum Gegenüber, Selbstwahrnehmung: eigene Denk- und Verhaltensmuster bewusster wahrnehmen und steuern, 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 folgen auf kurze Inputs der Trainerin Übungen, in denen Sie die Methoden auf Ihre eigenen Themen anwenden, um einen hohen Nutzen für Sie zu gewährleisten. Dieser Kurs kann als Teil der zert. NLP-Practitioner-Ausbildung nach DVNLP genutzt werden.

Der Bildungsurlaub findet in Kooperation mit der VHS Arnberg/ Sundern statt.

● **26F50916**

- 📅 Mo. 02.02.26, 09:00-17:15 Uhr
 Di. 03.02.26, 09:00-17:15 Uhr
 Mi. 04.02.26, 09:00-17:15 Uhr
 Do. 05.02.26, 09:00-17:15 Uhr
 Fr. 06.02.26, 09:00-17:15 Uhr
 📍 Peter-Prinz-Bildungshaus, Ehmsenstr. 7, Arnberg
 👤 Martina Tönnishoff, Violeta Kuzeljevic
 € 495,00 € / 45 Ustd.

Gesundheit

**Bildungsurlaub:Tanz dich kraftvoll!
Resilienz stärken durch Bewegung
und Begegnung**

Fühlen Sie sich oft erschöpft durch den Job oder den Alltag? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Ihre Kraftreserven zu aktivieren und Ihre Resilienz zu stärken - leichtfüßig und mit Freude an Bewegung.

Es erwartet Sie eine lebendige Mischung aus Tanz, Selbsterfahrung und praxisorientiertem Austausch. Nach einem kurzen thematischen Input gibt es ausreichend Zeit zur Selbstarbeit und zum Austausch in der Gruppe. Abgerundet wird der Kurs durch kraftspendende Bewegungsimpulse und Meditationen.

Ziel:

Der Workshop verbindet Tanz und Bewegung mit Wissen über kraftfördernde Ressourcen im Alltag. Am Ende des Kurses werden Sie sich selbst besser wahrnehmen und lernen, gut für sich zu sorgen - gerade dann, wenn es wieder stressig wird. Ihre Handlungskompetenz wird gestärkt, und Sie nehmen neue Energie mit in Ihren Alltag.

Inhalte, u.a.:

- Beweglichkeit und Freude im Tanz
- Resilienz stärken durch Pausen und Achtsamkeit
- Emotionen wahrnehmen und Bedürfnisse klar kommunizieren (nach der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg)
- Zufriedenheit steigern und die eigenen Antreiber transformieren
- Mit Veränderungen entspannt umgehen

und die Balance finden

Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmende, Alleinerziehende, Teilzeitkräfte und alle Menschen, die Freude an Bewegung haben und ihre Kraftreserven steigern möchten.

● **26F30130**

Mo. 22.06.26, 09:30-14:00 Uhr
 Di. 23.06.26, 09:30-14:00 Uhr
 Mi. 24.06.26, 09:30-14:00 Uhr
 Do. 25.06.26, 09:30-14:00 Uhr
 Fr. 26.06.26, 09:30-14:00 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Meike Staudt

€ 205,00 € / 30 Ustd.

Bildungsurlaub: Fasten, Wandern und Achtsamkeit

Fasten, Wandern, Achtsamkeit - Bildungsurlaub im Heinrich Lübke Haus am Möhnesee

Erleben Sie eine Woche der Ruhe, Regeneration und bewussten Begegnung mit sich selbst. Inmitten der idyllischen Natur rund um den Möhnesee lädt dieser Bildungsurlaub dazu ein, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Während dieser Woche erhalten Sie eine Einführung in verschiedene Fastenmethoden und erfahren, wie Sie diese achtsam und gesundheitsfördernd gestalten können. Geführte Wanderungen durch die malerische Umgebung verbinden Bewegung an der frischen Luft mit Achtsamkeitsübungen, die den Blick für das Hier und Jetzt schärfen.

Ergänzend dazu lernen Sie Meditations- und Entspannungstechniken, die helfen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. In praxisnahen Einheiten erhalten Sie außerdem Tipps zur Integration von Achtsamkeit und gesunder Lebensführung in den Alltag, um das Erlebte nachhaltig wirksam werden zu lassen.

Der Bildungsurlaub umfasst eine komplette Woche und bietet Ihnen die Möglichkeit, nach Buchinger zu fasten, Abstand vom Alltag zu gewinnen, neue Energie zu tanken

und Ihre persönliche Balance zu stärken.

Zielgruppe: Alle, die Erholung, bewusste Bewegung und persönliche Weiterentwicklung verbinden möchten.

● **26F30916**

Mo. 02.03.26, 09:00-16:00 Uhr
 Di. 03.03.26, 09:00-16:00 Uhr
 Mi. 04.03.26, 09:00-16:00 Uhr
 Do. 05.03.26, 09:00-16:00 Uhr
 Fr. 06.03.26, 09:00-16:00 Uhr

📍 Heinrich Lübke Haus, Zur Hude 9, Möhnesee Günne

👤 Andrea Spilker

€ 360,18 € / 40 Ustd.



Sprachen

Bildungsurlaub: Deutsch B2 im Berufsalltag inklusive Deutsch Beruf B2/C1 Prüfung

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Deutschkenntnisse für den Beruf zu vertiefen!

Verbessern Sie Ihren individuellen Wortschatz für berufliche Gespräche, Telefonate und schriftliche Mitteilungen.

Unser Intensiv-Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auf die Deutsch Beruf B2/ C1 Prüfung vorzubereiten, die im Anschluss stattfinden wird. Die beruflichen Themen vermitteln Inhalte zu Arbeitsabläufen, Arbeitsaufgaben, Kundengesprächen, E-Mailing und Arbeiten mit Kolleginnen und Kollegen.

Der Kurs erstreckt sich über vier Tage mit 6 Unterrichtsstunden pro Tag. Am fünften Tag findet die Prüfung statt.

Voraussetzung zur Teilnahme sind Sprachkenntnisse im Mündlichen und Schriftlichen auf der Niveaustufe B2.

Dieser Workshop ist als Bildungsurlaub anerkannt und kann somit während Ihrer Arbeitszeit besucht werden. Weitere Informationen finden Sie unter www.bildungsurlaub.de.

Bitte beachten Sie, dass diese Veranstaltung auch von Teilnehmenden besucht werden kann, die keinen Anspruch auf Bildungsurlaub geltend machen.

Am Veranstaltungsort gibt es fantastische Freizeitmöglichkeiten und der Besuch des Soester Weihnachtsmarktes lohnt sich auf jeden Fall. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Die Kurs- und Prüfungsgebühr beträgt 385,00 Euro. Wenn Sie eine Übernachtung wünschen, beläuft sich die Kurs- und Prüfungsgebühr mit Übernachtung auf 569,00 Euro.

Das Lehrmaterial wird bereitgestellt und ist nicht in der Gebühr enthalten.

Die Prüfung: telc Deutsch Beruf B2/C1 findet am Freitag, den 19.06.2026 (Kursnummer: 40256) statt.

● **26F40455**

- 📅 Mo. 15.06.26, 09:30-14:00 Uhr
- Di. 16.06.26, 09:30-14:00 Uhr
- Mi. 17.06.26, 09:30-14:00 Uhr
- Do. 18.06.26, 09:30-14:00 Uhr

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Renate Gösmann

€ 195,00 € / 24 Ustd.



vhs

Volkshochschule
Soest



SPRACH
BARRI
ERE
ÜBER
WIND
ERIN

Finde
deinen Kurs
vhs.soest.de

Mache dir
Fremdes vertraut.

Digitale Trends	139
Technische Medienkompetenz	140
New Work	141
Social Media	141
DiLAS x stadtLABOR	143



Digitales Lern- und Arbeitszentrum Soest – DiLAS

Das Digitale Lern- und Arbeitszentrum Soest (**DiLAS**) blickt bereits jetzt zurück auf zwei spannende Jahre: hinter den Kulissen wurde fleißig gearbeitet – unsere eigene Website, ein **Newsletter** und ein Instagram-Kanal sind entstanden. Gleichzeitig waren wir bei vielen städtischen Events präsent und haben spannende Angebote rund um Digitalisierung, Künstliche Intelligenz, 3D-Druck und Medienkompetenz für Bürgerinnen und Bürger durchgeführt. Ein besonderer Moment war das **Richtfest** im Herbst 2025 mit Ministerin Ina Scharrenbach vom MHKBD. Jetzt freuen wir uns auf den nächsten großen Schritt: **die Fertigstellung und Eröffnung Ende 2026**.

Wir wünschen uns, dass SIE das DiLAS aktiv mitgestalten! Sie haben Ideen, Wünsche oder Anregungen, wie dieser neue, innovative Begegnungsort schon jetzt und demnächst mit Leben gefüllt werden kann? **Dann melden Sie sich gern unter www.dilas-soest.de**. Sie können uns auch auf Instagram verfolgen unter **dilas_soest** und haben die Möglichkeit, informiert zu bleiben über unseren Newsletter. Dort werden wir Sie auf dem Laufenden halten zu vergangenen und neuen Veranstaltungen, Baustellen-Updates, der Frage des Monats und vieles mehr.

Wir freuen uns auch in diesem Semester auf spannende Veranstaltungen mit Ihnen!



Isabell Otto-Brehm
DiLAS Managerin
02921 103-1360
i.otto-brehm@soest.de

Anja Plesser
DiLAS Leitung
02921 103-1300
a.plesser@soest.de

Anja Grüneberg
DiLAS Verwaltung
02921 103-1361
a.grueneberg@soest.de



Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Digitalisierung
des Landes Nordrhein-Westfalen



STÄDTEBAU-
FÖRDERUNG
von Bund, Ländern und
Gemeinden

Landesinitiative
**Zukunft.
in:nenstadt.**
Nordrhein-Westfalen.



vhs Volkshochschule
Soest

Südwestfalen
ALLES ECHT!

Digitale Trends

DiLAS bietet an: Digital-Sprechstunde: Fragen rund um Smartphone, Tablet & Co.

Haben Sie Fragen zu digitalen Themen?

Die neue Einrichtung der Stadt Soest, DiLAS, bietet auf Anfrage eine (individuelle) Digital-Sprechstunde in der Geschäftsstelle der Volkshochschule (Nöttenstr. 29, Soest) an.

Ob Smartphone, Tablet oder Laptop - wir unterstützen Sie bei Ihren Anliegen.

Melden Sie sich gern unter Tel. 02921 1031360, per E-Mail an i.otto-brehm@soest.de oder unter www.dilas-soest.de, um einen gemeinsamen Termin zu finden.

● 26F50001

📅 ab Di. 03.02.26, - Uhr,

📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Isabell Otto-Brehm

€ gebührenfrei / 14 Ustd.



Orientierung im Dickicht Künstlicher Intelligenz - "Welcome to the Jungle"

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

Dieser Onlinekurs bietet eine erste Einführung in die Welt der KI und vermittelt notwendiges Basiswissen, erklärt zentrale Be-

griffe und zeigt praktische Anwendungen auf, um eine solide Ausgangslage für den souveränen Umgang mit dieser Schlüsseltechnologie zu schaffen.

Key Topics:

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

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

● 26F50002

📅 Mi. 18.03.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Zoom

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 29,00 € / 2 Ustd.

Persönlichkeitsentwicklung mit ChatBots - „Freundin oder Helferin?“

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

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

Key Topics:

- Kommunikationsprinzipien
- Systeme im direkten Vergleich
- Techniken zur Selbstreflexion
- Anwendung als Lernbegleiter
- Zielsetzung und Motivation
- Förderung emotionaler Intelligenz

- Grenzen und Herausforderungen

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

● **26F50003**

📅 Mi. 18.03.26, 20:00-21:30 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 29,00 € / 2 Ustd.

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

● **26F50004**

📅 Mo. 20.04.26, 19:00-21:15 Uhr

📍 Zoom

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 39,00 € / 3 Ustd.

Technische Medienkompetenz

KI-Workflows mit MS Word, Excel & PowerPoint - MS Copilot im Business

Microsoft bzw. MS Copilot ermöglicht eine signifikante Verbesserung von Arbeitsergebnissen in Word, Excel und PowerPoint. Durch intelligente Unterstützung bei der Inhaltserstellung, Datenanalyse sowie Präsentationsgestaltung werden komplexe Aufgaben vereinfacht und die Effizienz gesteigert.

Dieser Online-Kurs führt in den gezielten Einsatz von Copilot zur Optimierung der täglichen Arbeit mit den gebräuchlichsten Anwendungen der Microsoft Office Suite ein - für mehr persönliche sowie teamorientierte Arbeitsproduktivität.

Key Topics:

- Funktionsweise und Integration
- Erstellung von Entwürfen
- Formulierung von Texten
- Zusammenfassungen von Protokollen
- Datenanalyse und Formelgenerierung
- Geschäftliche Präsentationen
- Zeitersparnis durch Automatisierung

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

● **26F50006**

📅 Mo. 11.05.26, 19:00-21:15 Uhr

📍 Zoom

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 39,00 € / 3 Ustd.



Strategien für optimierte KI-Anweisungen - die Kunst des Prompting

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

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

Key Topics:

- So „denkt“ Künstliche Intelligenz
- Optimierung der Prompt-Struktur
- Klare und präzise Anweisungen
- Kontextualisierung und Rollen
- Iteratives Prompting - Vorgehensweisen
- Chain-Prompting/Multi-Stage-Prompts
- Troubleshooting und Fehlerbehebung

Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft

Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich rasant - und mit ihren Möglichkeiten wächst auch das Risiko des Missbrauchs. Generative KI-Modelle können mittlerweile täuschend echte „Deepfakes“ erzeugen:

Audio- oder Videoaufnahmen von Personen, die komplett künstlich erstellt wurden und dennoch echt wirken. Während solche Technologien in Film und Fernsehen sinnvolle Anwendungen finden, bergen sie ein enormes Gefahrenpotenzial - etwa für Desinformation, Rufschädigung oder Betrugsversuche wie den „Enkeltrick 2.0“. Dieser Web-Vortrag vermittelt anschaulich - auch ohne technisches Vorwissen - die Problematik anhand von „Audio-Deepfakes“, also gefälschten Sprachaufnahmen. Er erklärt die technischen Hintergründe und zeigt aktuelle Forschungsansätze zu möglichen Gegenmaßnahmen: Wie kann KI helfen, Deepfakes zu entlarven? Woran lassen sich Fälschungen erkennen - und kann man das lernen? Und wie sollte man reagieren, wenn plötzlich ein mögliches Deepfake am Telefon ist?

Dr. Nicolas Müller

Senior Engineer am Fraunhofer-Institut für Angewandte und Integrierte Sicherheit (AISEC) in Garching bei München

● 26F51007

📅 Mo. 16.03.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 Zoom

🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

New Work

Arbeiten mit Notion

Notion ist ein digitales Organisationstool, mit dem man Notizen, Aufgaben, Projekte und Wissen an einem Ort bündeln kann. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen kennen und arbeiten direkt am Laptop. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie Seiten und Datenbanken funktionieren und

welche Ansichten möglich sind. Anschließend erstellen die Teilnehmenden eine eigene Seite, arbeiten mit Text, To-Dos, Medien und importieren Templates. Gemeinsam bauen wir eine kleine Datenbank auf und nutzen Filter, Sortierung und Properties. Zum Schluss gibt es praktische Beispiele wie Projekt- und Contentplanung, Wissenssammlung, CRM oder Habit-Tracker sowie einen kurzen Einblick in Teilen und Synchronisieren. Der Kurs richtet sich an Einsteiger/iinnen, die Notion sofort praktisch anwenden möchten. Bitte die App Notion laden und eigenen Laptop mitbringen.

● 26F50187

📅 ab Mi. 11.03.26, 18:00-19:30 Uhr, 2x

📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest

🎓 Janine Kohls

€ 33,12 € / 4 Ustd.

Diese Veranstaltungen finden statt in Kooperation zwischen dem Digitalen Lern- und Arbeitszentrum Soest (DiLAS) und der Volkshochschule.

Social Media

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

Die Fähigkeit, wesentliche Inhalte zu identifizieren, Zielgruppen präzise anzusprechen und Kampagnen zu optimieren, eröffnet Marketern innovative Perspektiven auf Plattformen wie Instagram, TikTok oder LinkedIn. KI steigert Effizienz, Reichweite und Interaktion.

Dieser Onlinekurs führt in die Entwicklung KI-gestützter Strategien speziell am Beispiel von Instagram ein. Es werden Vorgehensweisen zur Erstellung von Inhalten, zur Zielgruppenanalyse und zur Kampagnenoptimierung mittels gängiger Tools zum „Bespielen“ sozialer Medien durch KI erarbeitet.

Key Topics:

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

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

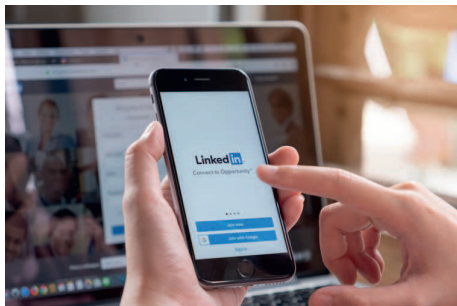
● **26F50005**

📅 Fr. 08.05.26, 19:00-21:15 Uhr

📍 Zoom

📖 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 39,00 € / 3 Ustd.



Social Media verstehen - ein Überblick über alle Plattformen

Instagram, Facebook, TikTok und Co. - jede Plattform hat ihre eigene Sprache, Dynamik und Zielgruppe. Wer ihre Funktionsweise versteht, kann Social Media gezielt, bewusst und mit Freude nutzen. In diesem Kurzworkshop erhalten die Teilnehmenden einen kompakten Überblick über die wichtigsten Plattformen und deren Besonderheiten - von

LinkedIn und Instagram über Facebook und TikTok bis hin zu YouTube und Threads. Praxisnah wird vermittelt, wie sich die Netzwerke unterscheiden, welche Formate und Inhalte dort am besten funktionieren und wie man die passende Plattform für die eigenen Interessen oder Ziele auswählt.

● **26F50185**

📅 Di. 31.03.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

📖 Janine Kohls

€ 16,56 € / 2 Ustd.

LinkedIn-Grundlagen - Berufliche Sichtbarkeit und Netzwerk aufbauen

LinkedIn ist heute das wichtigste Netzwerk für berufliche Kontakte, Austausch und Sichtbarkeit. Wer die Plattform gezielt nutzt, kann seine Expertise zeigen, neue Chancen erkennen und wertvolle Verbindungen aufbauen. Dieser eintägige Workshop vermittelt die Grundlagen für einen erfolgreichen Auftritt auf LinkedIn. Er richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie an Selbstständige und Unternehmer:innen, die ihre digitale Präsenz professionell gestalten möchten. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ein aussagekräftiges Profil aufbauen, ihr Netzwerk strategisch erweitern und relevante Beiträge erstellen. Anhand von Best Practices und praxisnahen Übungen entwickeln sie eigene Content-Ideen, strukturieren erste Posts und erfahren, wie sie ihre Sichtbarkeit Schritt für Schritt steigern. Ziel ist es, ein sicheres Verständnis für die Funktionsweise von LinkedIn zu gewinnen und die Plattform künftig gezielt und wirkungsvoll für die eigene berufliche Entwicklung zu nutzen

● **26F50186**

📅 Fr. 24.04.26, 16:30-18:00 Uhr

Sa. 25.04.26, 10:00-13:00 Uhr, (weitere Termine buchbar)

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

📖 Janine Kohls

€ 49,68 € / 6 Ustd.

DiLAS x stadtLABOR

After Work Austausch - School goes Business

School goes Business - wenn Schule auf Wirtschaft trifft

Beim zweiten gemeinsamen After Work Austausch (AWA) vom stadtLABOR und DiLAS mit Florian Hammer dreht sich alles um die Frage, wie junge Menschen, durch praxisnahe Social-Media-Projekte, den Sprung von der Schulbank in die Berufswelt meistern. Das innovative Format „School goes Business“ verbindet Bildung und Wirtschaft auf Augenhöhe:

- Vorträge vermitteln aktuelles Wissen zu Social Media und digitaler Kommunikation
- Workshops fördern kreative und technische Kompetenzen
- Langfristige Projekte schaffen echte Kooperationen zwischen Schulen und Unternehmen

School goes Business zeigt, wie Bildung, Praxis und digitale Zukunft zusammenspielen - und warum diese Verbindung für Schüler/-innen, Lehrkräfte und Unternehmen gleichermaßen gewinnbringend ist.

Weitere Infos zur Veranstaltung folgen in Kürze, sichern Sie sich aber schon jetzt Ihren Platz unter: www.stadtlabor-soest.de/veranstaltungen/afterwork

● **26F50012**

📅 Mi. 18.02.26, 18:00-21:00 Uhr
 📍 Kùkelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Florian Hammer
 € gebührenfrei / 4 Ustd.

Game-based Learning mit Minecraft Education

Das DiLAS und das stadtLABOR gehen in die zweite Runde mit einer Veranstaltungsreihe für Jugendliche!

Gemeinsam laden wir technikbegeisterte Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren ein, in die Welt der Programmierung einzutauchen - spielerisch, kreativ und mit jeder Menge Spaß.

In diesem Kurs lernst du das bekannte Spiel Minecraft von einer neuen Seite kennen. In entsprechend präparierten Welten kannst du viele Features von Minecraft nutzen, um die Welt zu erkunden. Von historischen Ereignissen, wie dem Bau der Pyramiden, bis hin zu modernen Forschungsgebieten der Chemie. Und das alles von zuhause oder aus dem Klassenzimmer.

Das erwartet dich:

- Tauche in die unterschiedlichen Themenbereiche von Minecraft Education ein
- Erfahre, wie du selbst neue Welten erstellen und modifizieren kannst
- Erfahre, wie du Minecraft Education auch in Zukunft selber nutzen kannst

Du findest den Unterrichtsstoff in der Schule langweilig? Dann komm vorbei und probiere dich an Minecraft Education.

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

● **26F52000**

📅 Do. 05.02.26, 15:30-18:30 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Jan-Philipp Stankowski
 € gebührenfrei / 4 Ustd.

Programmieren einer Smartphone-App

Gemeinsam laden wir technikbegeisterte Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren ein, in die Welt der Programmierung einzutauchen - spielerisch, kreativ und mit jeder Menge Spaß.

Ein Leben ohne Smartphone ist heutzutage selten geworden, für viele sogar unvorstellbar. Der App-Store quillt über, aber die richtige App die unseren Vorstellungen ent-



spricht, finden wir trotzdem nicht. Das wollen wir gemeinsam ändern. Mithilfe von Low-Code-Lösungen vermitteln wir in diesem Kurs, wie ihr eure eigene App programmiert.

Das erwartet dich:

- Erfahre, wie Apps mit deinem Smartphone interagieren und welche Möglichkeiten dir zur Verfügung stehen
- Low-Code ist der einfache Einstieg in die App-Programmierung: erfahre, welche Hilfsmittel es gibt um deine eigene App Idee zu realisieren

Du hast eine gute App Idee und willst wissen, wie du diese realisieren kannst? Dann komm vorbei und erfahre, wie das geht.

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

● 26F52002

- 📅 Di. 10.03.26, 15:30-18:30 Uhr
- 📍 stadtLABOR Soest; Marktstrasse 20A
- 👤 Jan-Philipp Stankowski
- € gebührenfrei / 4 Ustd.

Spiele-Programmierung mit Microsoft Arcade

Gemeinsam laden wir technikbegeisterte Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren ein, in die Welt der Programmierung einzutauchen - spielerisch, kreativ und mit jeder Menge Spaß.

Microsoft Make Code Arcade ist eine Webanwendung, mit der einfache Spiele mithilfe von Textbausteinen programmiert werden können. In diesem Kurs vermitteln wir die Grundlagen der Programmierung anhand spielerischer Beispiele und deren Nutzung in anderen Kontexten. Euch erwartet ein spannender Tag ganz im Fokus der Gamification. Das erwartet dich:

- Ihr erfahrt, welche Möglichkeiten euch die Webanwendung bietet und wie Ihr sie auch zuhause nutzen könnt
- Wie kann ich dem Computer sagen, was ich von ihm will? Was sind Schleifen und Funktionen? Diese und weitere Fragen beantworten wir
- Ihr könnt euch selbst in Microsoft Make Code Arcade austoben und am Ende eure erstellten Spiele ausprobieren

Du willst deiner Kreativität neuen Raum geben und spielerisch etwas über Programmierung lernen? Dann bist du hier genau richtig!

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

● 26F52001

- 📅 Do. 23.04.26, 15:30-18:30 Uhr
- 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Jan-Philipp Stankowski
- € gebührenfrei / 4 Ustd.

KI selbst programmieren

Gemeinsam laden wir technikbegeisterte Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren ein, in die Welt der Programmierung einzutauchen - spielerisch, kreativ und mit jeder Menge Spaß.

Wir erkunden die Welt der KI, von einfachsten Anwendungen hin zu ChatGPT. Von den Grundlagen hin zur eigenen Programmierung im Rahmen von Low-Code beschäftigen wir uns mit den Technologien und Bausteinen, welche einem Computer Intelligenz verleihen.

Ziel ist, neben einem besseren Verständnis und einem bewussteren Umgang mit Künstlicher Intelligenz, die Erstellung eines eigenen KI-Systems.

Das erwartet dich:

- Welche Technologien stecken hinter KI, wie funktionieren diese und warum wird der Computer dadurch intelligent
- Erstelle deine eigene KI, ganz einfach mit Hilfe von Low-Code

Übernimm die Kontrolle und nutze KI gezielt für deine persönlichen Ziele.

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

● 26F52003

- 📅 Di. 19.05.26, 15:30-18:30 Uhr
- 📍 stadtLABOR Soest; Marktstrasse 20A
- 👤 Jan-Philipp Stankowski
- € gebührenfrei / 4 Ustd.

Schulabschlüsse147



Schulabschlüsse

Programmbereichsleitung:

Anja Plesser

Telefon: 02921 103-1300

E-Mail: a.plesser@soest.de



Schulabschlüsse

Schulabschlüsse

Lehrgänge am Vormittag und Abend bietet das Hanse Kolleg (vormals

Weiterbildungskolleg) Lippstadt an (Beginn am 2. Februar und am 2. September 2026).

Der Unterricht findet montags bis donnerstags/freitags von 18.00 bis 22.00 Uhr statt.

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Schulbücher werden teilweise 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 siebzehnte Lebensjahr vollendet haben und 10 Jahre zur Schule gegangen sein. BAföG: Die zwei letzten Semester der Abendrealschule können nach dem BAföG gefördert werden.

Unterrichtsorte: Lippstadt (Abendrealschule am Vormittag), Soest

(Abendrealschule).

Fächer der Abendrealschule:

Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Physik, Chemie, Erdkunde, Geschichte, Praktische Philosophie

Vorkurse für Migranten:

Erwachsene ab 18 Jahren können hier telc-Sprachzertifikate der Stufen A1 bis B2 erwerben. Auch in Fächern wie Mathematik oder Englisch erhalten Sie grundlegenden Unterricht.

Bei Bestehen der telc-Prüfung B1 oder B2 können Sie die Abendrealschule bzw. die Bildungsgänge Abendgymnasium oder Kolleg am Hanse-Kolleg besuchen, wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen.

An drei bis vier Tagen erhalten Sie Unterricht im Umfang von bis zu 10-15 Wochenstunden. Für jedes Sprachzertifikat benötigen Sie ein Semester.

Zum 02.02.2026 beginnen in Soest folgende Kurse:

- Abendrealschule am Abend in Soest
- Vorkurse für Migranten (Sprachniveau A1 - B1)

Zusätzlich bieten wir am Standort Lippstadt (vormittags) Kurse für den Mittleren Schulabschluss und das Abitur an, sowie Sprachkurse am Vormittag und Nachmittag. Informationen erhalten Sie über die Homepage oder das Sekretariat.

Folgende Unterlagen werden zur Anmeldung benötigt:



HanseKolleg

Abendrealschule in Soest

Am 2. Februar und 2. September 2026 starten neue Kurse!

- Hauptschulabschluss
- Mittlerer Schulabschluss

- Sprachvorkurse für Migranten

**Wo?
Im Conrad-von-Soest-Gymnasium.**

Informieren Sie sich unter: Hanse-Kolleg Lippstadt (Zentrale)
Tel.: 02941 4065 • E-mail: info@hanse-kolleg.de

1. Ein vollständig ausgefüllter Aufnahmeantrag
2. Ein tabellarischer Lebenslauf mit Lichtbild
3. Geburts- bzw. Heiratsurkunde (beglaubigte Kopie)
4. Das Zeugnis des zuletzt erreichten Schulabschlusses, bzw. ein Abgangszeugnis (beglaubigte Kopie)
5. Nachweis über sechs Monate Berufstätigkeit

Nähere Informationen erteilen die VHS, Nötenstr. 29, Tel. 02921-103 1303 und das Hanse Kolleg Lippstadt, Ostendorfallée 1, 59555 Lippstadt, Tel. 02941-4065. (www.hanse-kolleg.de)

● **26F60001**

Kinderkurse151
Kreatives152
Gesundheit154
Ernährung157
Sprachen161
Allgemeines162



Zweigstelle Bad Sassendorf

Leitung der Zweigstelle:

Jeanette Hintz

Telefon: 02921 505-29

E-Mail: j.hintz@soest.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, 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 Bad Sassendorf anmelden.

Kinderkurse

Nähen lernen!

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Nähens vermittelt!

Einfache Handstiche werden erlernt und bei Interesse können erste Nähversuche an der eigenen mitgebrachten Nähmaschine gemacht werden.

Schnittmuster und Stoffe können mitgebracht oder bei der Dozentin zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Bei ausreichender Teilnehmendenzahl und bestehendem Interesse besteht die Möglichkeit, im Anschluss an diesen Kurs einen Folgekurs anzubieten.

Mindestalter: 9 Jahre

● 26F8220215

ab Do. 12.02.26, 17:00-18:30 Uhr, 6x

INI Gesamtschule, Kunstraum 1, Zur Hepper Höhe 4, (Eingang vom Steinmicker Weg), Bad Sassendorf,

Inga Taucci

€ 40,80 € (zzgl. Materialkosten) / 12 Ustd.

● 26F8220315

ab Di. 10.02.26, 17:00-18:30 Uhr, 6x

INI Gesamtschule, Kunstraum 1, Zur Hepper Höhe 4, (Eingang vom Steinmicker Weg), Bad Sassendorf,

Inga Taucci

€ 40,80 € (zzgl. Materialkosten) / 12 Ustd.

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

Eltern-Kind-Turnen für Kinder im Alter von 1,5 bis 3,5 Jahren bietet eine tolle Möglichkeit, die Kleinen in ihrer frühen Entwicklung zu unterstützen.

In diesem Kurs haben die Kinder die Gelegenheit, ihre motorischen Fähigkeiten wie Laufen, Klettern und Balancieren auf spielerische Weise zu entwickeln. Die Eltern sind aktiv eingebunden und unterstützen ihre Kinder dabei, neue Bewegungen auszuprobieren und Selbstvertrauen zu gewinnen.

Hierbei stehen Spaß und Bewegung im Vor-

dergrund!

Geschwisterkinder bitte als zusätzliche Person anmelden.

● 26F8301515

ab Do. 05.02.26, 16:00-17:00 Uhr, 8x

Sporthalle der Sälzer Gemeinschaftsgrundschule, Zur Sälzerschule 48, Bad Sassendorf

Lisa Brede

€ 30,93 € / 10,67 Ustd.

Kinderkochkurs: Backen zu Ostern für Kinder von 6-9 Jahre

Omas Hefezopf, Küken und Hasen als Ausstechplätzchen, leckerer Spiegeleierkuchen und vieles mehr.

Bitte eine Schürze, Trockentuch, Spültuch, etwas zu trinken und eine Dose für die Leckereien mitbringen.

Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € pro Kind und wird vor Kursbeginn an die Kursleiterin entrichtet.

● 26F8330515

Sa. 14.03.26, 13:00-16:00 Uhr

INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf

Sandra Mertin

€ 13,00 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 4 Ustd.

Kinderkochkurs: Speisen wie Harry Potter in Hogwarts für Kinder ab 12 Jahren

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

Es gibt Kesselkuchen, einen eiskalten Kürbistrank, Paddington Burger und natürlich Schoko-Frösche.

Bitte Trockentuch, Spültuch, etwas zu Trinken, eine Dose für Leckereien zum Mitnehmen und einen Tarnumhang/Schürze mitbringen.

Die Lebensmittelumlage beträgt 15,00 € pro Kind und wird vor Kursbeginn an die Kursleiterin entrichtet.

● **26F8330715**

📅 Sa. 30.05.26, 13:00-16:00 Uhr

📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf

👤 Sandra Mertin

€ 13,00 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 4 Ustd.



Farbfreude für Kinder von 6 - 12 Jahren

In diesem Workshop wird es bunt! Bei einem Gang durch die Ausstellung erfahren die Kinder, was Salze mit bunten Textilien zu tun haben. Im Anschluss an die Kurzführung experimentieren sie im Salzlabor mit Naturfarben wie Krapp, Cochenille und Indigo. Sie untersuchen, wie sie die Textilien für die Farbaufnahme vorbereiten, damit die natürlichen Farbstoffe an der Wolle

haften bleiben. Sie testen, welche Farbergebnisse sich erzielen lassen. Die gefärbte Wolle verarbeiten die Kinder dann zu einem schönen Schmuckstück.

Die Kosten betragen 13,00 Euro pro Kind und sind direkt vor Ort zu entrichten.

● **26F8360215**

📅 So. 17.05.26, 13:00-14:30 Uhr

📍 Westfälische Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf

👤 N.N

€ 13,00 € / 2 Ustd.

Vulkan-Workshop für Kinder

Vor 250 Millionen Jahren entstand das Steinsalz in Deutschland. Damals sah die Erdoberfläche noch ganz anders aus und es gab viele aktive Vulkane. Auf einer kleinen Expedition lernen die Kinder diese Zeit genauer kennen. Danach bauen sie einen Vulkan aus Pappmaché und lassen ihn mithilfe von Backpulver, das aus Salz gewonnen wird, ausbrechen.

Die Gebühr beträgt 13,00 Euro pro Kind und ist direkt in den Westfälischen Salzwelten zu entrichten.

● **26F8360315**

📅 So. 22.03.26, 13:00-14:30 Uhr

📍 Westfälische Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf

👤 N.N

€ 13,00 € / 2 Ustd.

Kreatives

Seifen-Workshop für Erwachsene

In diesem Workshop werfen wir einen Blick auf die Geschichte der Seife und ihrer Verbindung zur Salzgewinnung.

In der Wellness-Werkstatt wird gemeinsam Seife im Kaltsiedeverfahren hergestellt. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt!

Aus pflegenden Ölen und angenehmen Düften entstehen individuelle Seifen!

Die Gebühr beträgt 29,00 € pro Person und

ist direkt in den Westfälischen Salzwelten zu entrichten.

Aufgrund der Verwendung von Laugen ist die Kursteilnahme erst ab 18 Jahren möglich.

● **26F1010815**

📅 So. 08.02.26, 13:00-15:00 Uhr

📍 Westfälische Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf

🎓 N.N

€ Die Gebühr beträgt 29,00 € pro Person und ist direkt in den Westfälischen Salzwelten zu entrichten.

Die Jakobsmuschel weist den Weg

Auf halber Strecke des rund 180 km langen Jakobswegs von Corvey (UNESCO-Welterbe) nach Dortmund entdecken Pilgernde einen besonderen Ort: den historischen Hohlweg des „Alten Hellwegs“ im Bad Sassendorfer Ortsteil Lohne.

Hier beginnt unsere geführte Wanderung, die spannende Einblicke in die Geschichte des Pilgerns, regionale Besonderheiten sowie die Bedeutung des Jakobswegs bietet. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

Start: Schützenhalle Lohne, Hellweg 16, Bad Sassendorf

Ziel: Westf. Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf

● **26F2000215**

📅 So. 29.03.26, 13:30-15:00 Uhr

📍 Bad Sassendorf; Schützenhalle Lohne, Hellweg 16

🎓 Michael Mylius

€ 10,00 € / 2 Ustd.

Brunnen- und Skulpturenführung in Bad Sassendorf

Bei einem geführten Rundgang durch den Ortskern von Bad Sassendorf entdecken Sie rund 20 ausgewählte Skulpturen und Brunnen. Diese wunderschönen Kunstwerke stammen von regionalen Künstler/innen und erzählen spannende Geschichten.

Ein kunstvoller Spaziergang mit überras-

schenden Einblicken in die Geschichte und Gestaltung des Ortes.

Bitte wetterfeste Kleidung und bequemes Schuhwerk tragen.

● **26F2000315**

📅 So. 01.03.26, 13:30-15:00 Uhr

📍 Westfälische Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf

🎓 Michael Mylius

€ 10,00 € / 2 Ustd.



Handlettering Workshop

Die Zeichenkunst der schönen Buchstaben und Worte in einem Workshop.

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

Lettern Sie z.B. Geschenkanhänger, Grußkarten, Bilder mit Zitaten oder persönlichen Widmungen.

Den richtigen Einsatz von verschiedenen Zeichenmaterialien, Stiften und Farben lernen Sie ganz nebenbei, ebenso wie wichtige Basics und kleine Tricks. Dazu gibt es praktische Übungen und Einblicke in verschiedene Schriftarten, Schmuckelemente und Verzierungen.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier A4, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Lineal.

Wenn vorhanden, gerne auch Handletteringmaterial, Stifte oder Fineliner.

Bitte nicht extra etwas kaufen. Die Dozentin hat eine große Materialvielfalt dabei.

Kopien und Materialumlage 5,00 €.

● **26F2130315**

📅 Sa. 30.05.26, 11:00-15:00 Uhr
📍 Mehrgenerationenhaus, Wasserstr. 9,
Bad Sassendorf
👤 Heike Brömmelhaus
€ 36,80 € (zzgl. Materialkosten) / 5 Ustd.

Stricken und/ oder Häkeln mit und ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist für alle 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 Menschen ohne Vorkenntnisse 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.



● **26F2090215**

📅 ab Di. 17.02.26, 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 € (zzgl. Materialkosten) / 24 Ustd.

Gesundheit

Autogenes Training

Entdecken Sie die Kraft der inneren Ruhe: Autogenes Training ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, das hilft, Stress abzubauen und die Selbstregulation zu fördern. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundstufen des Autogenen Trainings und erfahren, wie Sie es gezielt zur Stressprävention und Gesundheitsförderung einsetzen, um dies dann selbstständig zuhause ausführen zu können.

Autogenes Training kann unabhängig von Alter und körperlicher Fitness angewandt werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen und warme Socken mitbringen!

● **26F3010115**

📅 ab Mo. 09.02.26, 17:30-18:30 Uhr, 8x
📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf
👤 Britta Reinecke
€ 53,35 € / 10,67 Ustd.

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. Sie 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.

● **26F3010215**

📅 ab Do. 05.02.26, 17:45-19:15 Uhr, 10x

📍 Bad Sassendorf; Tagungs- und Kongresszentrum; (Raum 1/2)

👤 Andreas Huckebrink

€ 58,00 € / 20 Ustd.

● **26F3010315**

📅 ab Do. 05.02.26, 19:30-21:00 Uhr, 10x

📍 Bad Sassendorf; Tagungs- und Kongresszentrum; (Raum 1/2)

👤 Andreas Huckebrink

€ 58,00 € / 20 Ustd.



Mit Yoga in den Tag starten - den Körper wecken und den Geist beruhigen

Dieser Kurs ist für Frauen und Männer aller Altersgruppen oder auch Berufstätige geeignet, die anschließend in den Arbeitsalltag starten.

Als ganzheitliche Praxis bezieht Yoga Geist und Körper mit ein.

In diesem Kurs wollen wir den Körper wecken und den Geist beruhigen und so das Wohlbefinden für den Start in den Tag verbessern.

Durch bewusste Körperübungen trainieren wir die Selbstwahrnehmung, Spannungen

im Körper können sich lösen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Gymnastikmatte mitbringen!

● **26F3010815**

📅 ab Di. 03.02.26, 07:15-08:15 Uhr, 15x

📍 Bad Sassendorf; Tagungs- und Kongresszentrum; (Raum 1/2)

👤 Wenke Besa

€ 58,00 € / 20 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.

● **26F3011215**

📅 Sa. 07.02.26, 14:00-17:00 Uhr

📍 Tagespflege im Seniorenheim Sonneneck, Gartenstr.1, Bad Sassendorf;

👤 Anna Schreiner

€ 16,56 € / 4 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.

● **26F3011315**

- 📅 Sa. 18.04.26, 14:00-17:00 Uhr
- 📍 Tagespflege im Seniorenheim Sonneneck, Gartenstr.1, Bad Sassendorf;
- 👤 Anna Schreiner
- € 16,56 € / 4 Ustd.



Entspannung mit Klangschalen in der Natur

Innehalten, durchatmen, alle Sinne öffnen, wahrnehmen und im Hier und Jetzt sein - die Natur und den eigenen Körper neu entdecken und Erholung, Entspannung und Leichtigkeit erlangen.

Bitte bequeme Kleidung, Getränk, Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Der Entspannungskurs findet im Freien statt. Bitte merken Sie sich vorsorglich den 30.06.2026 als Ausweichtermin vor, falls die Witterung am geplanten Tag keinen Kurs unter freiem Himmel zulässt.

● **26F3011515**

- 📅 Di. 23.06.26, 18:00-19:30 Uhr, Parkmöglichkeit: Hepper Straße 3 (direkt neben dem Park)
- 📍 Freiherr-von-Wintzingerode-Park, Hepper Straße, Bad Sassendorf
- 👤 Anna Schreiner
- € 11,04 € / 2 Ustd.

PME - Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung ist ein systematisches Muskelentspannungstraining.

Durch die abwechselnde An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien entwickelt sich ein neues Körperbewusstsein. Unterstützt durch den Klang von Klangschalen wird die Entspannung auf eine sanfte Weise vertieft und die körperlich-seelische Wohlfühlspannung kann intensiver gefördert werden

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

● **26F3011415**

- 📅 ab Di. 03.02.26, 18:00-18:45 Uhr, 10x
- 📍 Tagespflege im Seniorenheim Sonneneck, Gartenstr.1, Bad Sassendorf;
- 👤 Anna Schreiner
- € 55,20 € / 10 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: Fetzig 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.

- **26F3020215**

📅 ab Mo. 02.02.26, 10:00-10:45 Uhr, 15x
 📍 Bad Sassendorf; Tagungs- und Kongresszentrum; (Raum 1/2)

👤 Alena Sander
 € 51,75 € / 15 Ustd.

- **26F3020315**

📅 ab Mo. 02.02.26, 11:00-11:45 Uhr, 15x
 📍 Bad Sassendorf; Tagungs- und Kongresszentrum; (Raum 1/2)

👤 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, trifft 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.

- **26F3020615**

📅 ab Mi. 11.02.26, 18:30-19:15 Uhr, 15x
 📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf

👤 Iris Belda
 € 43,50 € / 15 Ustd.

- **26F3020715**

📅 ab Mi. 11.02.26, 17:30-18:15 Uhr, 15x
 📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf

👤 Iris Belda
 € 43,50 € / 15 Ustd.

Tanzfreude

Tanzfreude kann man bei Kreis- und Reihentänzen erleben. Tanzen kann die Stimmung heben, die Koordination verbessern das Gleichgewicht stärken und die Beweglichkeit fördern. Es trainiert unser Gedächtnis. Durch Wiederholung werden leicht zu erlernende Tänze gefestigt. Dabei steht nicht die Perfektion im Vordergrund, sondern die Freude an der Gemeinschaft und an der tänzerischen Bewegung.

Es sind keine Tanzkenntnisse erforderlich. Dieser Kurs ist insbesondere für tanzinteressierte Frauen und Männer ohne Vorkenntnisse geeignet!

Bitte Getränk und bequeme Schuhe mitbringen.

- **26F3030315**

📅 ab Mi. 11.02.26, 18:00-18:45 Uhr, 7x
 📍 Bad Sassendorf; INI Gesamtschule, Foyer, Zur Hepper Höhe 4

👤 Maria Hansen
 € 28,00 € / 7 Ustd.

Ernährung

Käse-Workshop

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden ein Grundwissen über Salz und Sohle bei der Herstellung von Lebensmitteln.

Im Anschluss stellen sie in der Salzküche des Museums einen Frischkäse mit Kräutern aus dem Museumsgarten her.

Die Gebühr beträgt 20,00 € pro Person und ist direkt in den Westfälischen Salzweilten zu entrichten.

● **26F1010615**

- 📅 So. 19.04.26, 13:00-14:30 Uhr
- 📍 Westfälische Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf
- 👤 N.N
- € Die Gebühr beträgt 20,00 € pro Person und ist direkt in den Westfälischen Salzwelten zu entrichten.

**Indische, vegetarische Küche:
Dal - Rezeptvariante T**

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 sind für Menschen, die sich vegetarisch ernähren - aber nicht nur für sie.

Sie kochen in diesem Kurs 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 gemischten gelben und roten Linsen. Außerdem bereiten Sie indischen Gewürztee und Dessert zu.

Kleiner Hinweis für Menschen, die sich vegetarisch ernähren: 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, Spültuch und kleine Gefäße für Kostproben mit.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person 10,00 € und wird vor Kursbeginn an die Kursleiterin entrichtet.

● **26F3040115**

- 📅 Sa. 20.06.26, 10:30-15:00 Uhr
- 📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf
- 👤 Regina Gurram
- € 24,50 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 6 Ustd.



Indische Küche: Tandoor - Rezeptvariante G

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

Wie man die orangeroten, würzigen Grillgerichte im heimischen Backofen zubereiten kann, erfahren Menschen, die sich vegetarisch ernähren und Menschen, die gerne Fleisch essen, in diesem Kurs.

Sie kochen eine ausgewogene indische Mahlzeit die aus Reis, Fladenbrot, Linsensoße, Gemüsegericht und Joghurtsoße, sowie dem Tandoor-Gericht (Vegetable-Tikka für Menschen, die sich vegetarisch ernähren und Tandoori-Chicken für Menschen, die gerne Fleisch essen) besteht.

Passend zur Grillsaison bereiten Sie Zitronenreis und Kichererbsensalat zu. Mango Lassi und gewürzter Tee 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 12,00 € und wird vor Kursbeginn an die Kursleiterin entrichtet.

● **26F3040215**

- 📅 Sa. 09.05.26, 10:30-15:00 Uhr
- 📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf
- 👤 Regina Gurram
- € 24,50 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 6 Ustd.

Thailändische Küche

Die thailändische Küche ist nicht nur eine der schmackhaftesten der Welt, sondern auch eine der gesündesten.

Die Kursleitung ist gebürtige Thailänderin und vermittelt in diesem Kurs die authentische Küche ihres Heimatlandes.

Der Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie Neugierde, Offenheit und gute Grundkenntnisse im Kochen mitbringen.

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

Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € pro Person und wird vor Ort an die Dozentin entrichtet.

● 26F3040415

📅 Sa. 18.04.26, 14:00-18:30 Uhr

📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf

👤 Sukanya Schmidt

€ 24,50 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 6 Ustd.

Vegan im Alltag - schnelle Gerichte, lecker und ausgewogen

Vegan kochen ist schwer und dauert lange?

Nicht mit uns - wir kochen abwechslungsreiche und absolut alltagstaugliche Gerichte, die so lecker sind, dass man sie immer wieder kochen möchte!

Bitte mitbringen: Schürze, Trocken- und Spültücher, Getränk und Dosen, um Reste mit nach Hause zu nehmen.

Die Anmeldung ist ausschließlich über die VHS Soest möglich!

Die Lebensmittelumlage beträgt 13,00 € pro Person und wird vor Ort an die Kursleitung entrichtet.

● 26F3040515

📅 Mo. 09.02.26, 17:00-20:45 Uhr

📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf

👤 Ortsgruppe ProVeg Soest

€ 21,00 € zzgl. Lebensmittelumlage / 5 Ustd.

Von den fünf vorhandenen Kocheinheiten ist eine höhenverstellbar und somit barrierefrei. Bei Bedarf melden Sie sich bitte bei der Zweigstellenleitung.

Vegan backen - die vegane Kaffeetafel, von einfach bis anspruchsvoll

Torten und feines Backwerk geht gar nicht in vegan?

Doch - gewusst wie! Ob luftiger Biskuit oder feines Gebäck: wir zaubern für eine kulinarische Kaffeetafel allerlei Leckereien zum Genießen. Perfekt für Süßschnäbel.

Bitte mitbringen: Schürze, Trocken- und Spültücher, Getränk und Dosen, um Reste mit nach Hause zu nehmen.

Die Anmeldung ist ausschließlich über die VHS Soest möglich!

Die Lebensmittelumlage beträgt 13,00 € pro Person und wird vor Ort an die Kursleitung entrichtet.

● **26F3040615**

📅 Mo. 16.03.26, 17:00-20:45 Uhr
📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf
👤 Ortsgruppe ProVeg Soest
€ 21,00 € zzgl. Lebensmittelumlage / 5 Ustd.

Vegane Burger, vom Patty bis zum Bun mit bunten Salaten, Saucen und Toppings

Keine Lust auf Fertigprodukte? Haben wir auch nicht - für die perfekte Burger-Party machen wir alles selbst: Vom Bun (Burgerbrötchen) über die Patties bis hin zu knackig-würzigen (Salat-) Füllungen und Toppings, da bleiben keine Wünsche offen! Bitte mitbringen: Schürze, Trocken- und Spültücher, Getränk und Dosen, um Reste mit nach Hause zu nehmen. Die Anmeldung ist ausschließlich über die VHS Soest möglich! Die Lebensmittelumlage beträgt 13,00 € pro Person und wird vor Ort an die Kursleitung entrichtet.

● **26F3040715**

📅 Mo. 18.05.26, 17:00-20:45 Uhr
📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf
👤 Ortsgruppe ProVeg Soest
€ 21,00 € zzgl. Lebensmittelumlage / 5 Ustd.

Cocktail-Kurs

In diesem Kurs erleben Sie eine Cocktailreise durch Afrika! Es werden verschiedene Cocktails mit Zutaten und Spirituosen aus unterschiedlichen Regionen Afrikas gemixt. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über die Herkunft der Drinks, die verwendeten Zutaten sowie interessante Hintergründe zu den jeweiligen Ländern. So verbindet der Kurs praktisches Cocktailmischen mit einer kleinen kulturellen Entdeckungsreise.

Die Umlage für Getränke und Zubehör beträgt 15,00 € und wird vor Ort an den Kursleiter entrichtet.

Mindestalter 18 Jahre!

● **26F3040815**

📅 Fr. 13.03.26, 19:00-22:00 Uhr
📍 Café im Seniorenheim Sonneneck, Gartenstr. 1, Bad Sassendorf
👤 Kai-Uwe Groll
€ 14,50 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 4 Ustd.

● **26F3040915**

📅 Fr. 10.04.26, 19:00-22:00 Uhr
📍 Café im Seniorenheim Sonneneck, Gartenstr. 1, Bad Sassendorf
👤 Kai-Uwe Groll
€ 14,50 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 4 Ustd.



Kochkurs mit dem Thermomix - asiatische Küche

Asiatisch kochen klingt kompliziert und aufwändig. An diesem Themenabend zeigen wir, dass es auch leichter geht! Wir bereiten leckere Rezepte aus der asiatischen Küche für jeden Anlass und Geschmack zu. Natürlich erweitern und teilen Sie auch automatisch Ihr Wissen rund um den Thermomix. Dieser Kurs ist für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Wenn vorhanden, einen Thermomix, Trockentücher, Spültücher, Behälter für eventuelle Reste sowie ein Tablet o.ä. mit mobilen Daten mitbringen.

Dieser Kurs ist sowohl für absolute Neulinge sowie für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Wenn nicht vorhanden, wird ein Thermomix leihweise gestellt. Bei Bedarf wenden Sie sich bitte an die Zweigstellenleiterin.

Bei diesem Kurs geht es um die Handhabung des Thermomix. Es handelt sich um keine Werbeveranstaltung und ist von der Herstellerfirma unabhängig.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15,00 € sind direkt bei der Dozentin zu entrichten.

● **26F3050615**

📅 Fr. 27.02.26, 17:00-20:45 Uhr

📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf

👩 Julia Penger

€ 24,55 € zzgl. Lebensmittelumlage / 5 Ustd.



Kochkurs mit dem Thermomix - mediterrane Küche

So holen Sie sich Ihre Lieblingsgerichte aus dem Urlaub nach Hause!

Bei diesem Kochkurs bereiten wir leckere Rezepte aus der mediterranen Küche für jeden Geschmack zu.

Natürlich erweitern und teilen Sie auch automatisch Ihr Wissen rund um den Thermomix. Dieser Kurs ist für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Wenn vorhanden, einen Thermomix, Trockentücher, Spültücher, Behälter für eventuelle Reste sowie ein Tablet o.ä. mit mobilen Da-

ten mitbringen.

Dieser Kurs ist sowohl für absolute Neulinge sowie für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Wenn nicht vorhanden, wird ein Thermomix leihweise gestellt. Bei Bedarf wenden Sie sich bitte an die Zweigstellenleiterin.

Bei diesem Kurs geht es um die Handhabung des Thermomix. Es handelt sich um keine Werbeveranstaltung und ist von der Herstellerfirma unabhängig.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15,00 € sind direkt bei der Dozentin zu entrichten.

● **26F3050715**

📅 Fr. 24.04.26, 17:00-20:45 Uhr

📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf

👩 Julia Penger

€ 24,55 € zzgl. Lebensmittelumlage / 5 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.

● **26F4060015**

📅 ab Di. 03.03.26, 10:15-11:45 Uhr, 12x

📍 Mehrgenerationenhaus, Wasserstr. 9, Bad Sassendorf

👩 João Nieto

€ 108,82 € / 24 Ustd.

Allgemeines

Einführung in Dog-Dancing und Trick-Dogging

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Alltag gemeinsam mit Ihrem Hund kreativ und aktiv zu gestalten. Sie lernen grundlegende Übungen und Tricks kennen, die Sie schrittweise zu kleinen Choreografien weiterentwickeln können. Der Fokus liegt dabei auf spielerischem Lernen, Zusammenarbeit und dem Aufbau einer positiven Mensch-Hund-Beziehung.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Neben der praktischen Arbeit mit dem Hund erhalten Sie Einblicke in dessen Lernverhalten und erweitern Ihre Kenntnisse im Bereich Beschäftigung und Kommunikation.

Hinweis: Ihr Hund sollte sozialverträglich sein und einen sicheren Umgang mit Artgenossen haben.

Der erste Termin findet ohne Hund statt. Er dient der Vermittlung theoretischer Grundlagen, der Kursorganisation sowie der Klärung von Fragen.

● 26F1000115

ab Mi. 04.02.26, 18:00-19:30 Uhr, 8x

, Bad Sassendorf; Seminarraum; Am Bahnhof 6

Nadja Grüneböhrer

€ 96,00 € / 16 Ustd.

Die Sassendorfer Salzspuren

Die Sassendorfer Salzspuren führen auf einen historischen Rundgang zu den Orten der Salzgeschichte in Bad Sassendorf. Von den Westfälischen Salzwelten ausgehend erschließen sie die Spuren der Salzindustrie am Sälzerplatz. Sie erzählen von technischen Entwicklungen im Salzwerk sowie vom Strukturwandel in Bad Sassendorf und zeigen die medizinischen Anwendungen von Sole am Gradierwerk auf.

Dieser Rundgang findet ganzjährig wöchentlich samstags statt.

Die Gebühr in Höhe von 5,00 € ist direkt vor

Ort zu entrichten.

● 26F1010215

Sa. 07.02.26, 11:00-12:30 Uhr

Westfälische Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf

N.N.

€ Die Gebühr in Höhe von 5,00 € ist direkt vor Ort zu entrichten.



Gradierwerkführung - Seeluft schnuppern im Kurpark

Holzbalken beeindruckender Länge, gewaltige Dornenwände, das Tröpfeln der Sole und das Gefühl von salziger Meeresluft auf den Lippen: Das Gradierwerk ermöglicht den Teilnehmenden die gleiche positive Wirkung auf die Gesundheit der Atemwege, wie ein Tag am Meer. Dabei verbindet es Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Saline- und Kurortes meisterhaft. Diese Führung gibt Antwort auf Fragen zur industriellen und medizinischen Geschichte der Gradierwerke, zur Architektur, sowie zur Nutzung und Technik des Gebildes.

Dieser Rundgang findet ganzjährig wöchentlich freitags statt.

Die Gebühr in Höhe von 5,00 € ist direkt vor Ort zu entrichten.

● **26F1010315**

- 📅 Dieser Rundgang findet ganzjährig wöchentlich freitags von 15:00 - 16:30 Uhr statt.
- 📍 Rundbogen Gradierwerk im Kurpark, Bad Sassendorf
- 👤 N.N
- € Die Gebühr in Höhe von 5,00 € ist direkt vor Ort zu entrichten

Impro-ART- Entdecke das Gewohnheitstier in dir

Jeder Mensch tendiert dazu, in verschiedenen Lebensbereichen eine von drei Optionen als die wichtigste in seinem Leben zu sehen. Daraus ergeben sich nicht nur verschiedene Gewohnheiten, sondern auch ein Entwicklungspotential. Da gibt es z.B. den Macher, der steckt oft im Hamsterrad und dem täte es gut, mal nichts zu tun. Der Fühler hingegen nimmt viel wahr, aber macht sich weniger Gedanken darüber, warum das so ist und der Denker, der verarbeitet Reize sehr eindringlich, aber vor lauter Denken kommt er nicht ins Tun.

In diesen Workshop kann man nicht nur sein Entwicklungspotential erkennen, sondern auch in verschiedenen Übungen erleben.

● **26F1010415**

- 📅 Do. 19.02.26, 18:00-21:00 Uhr
- 📍 Mehrgenerationenhaus, Wasserstr. 9, Bad Sassendorf
- 👤 Walter Hönig
- € 20,00 € / 4 Ustd.

Kurpark 3.0 - Kurparkführung

Erlebnis und Entspannung für alle Gäste bietet der Kurpark Bad Sassendorf. In dieser Führung entdecken die Gäste die schönsten Ecken des Areals. Die Erlebnisräume der renaturierten Rosenau, der Barfußpfad, der Bewegungspark und das barrierearme Gradierwerk laden in der Anlage zum Flanieren und Wohlfühlen ein.

Das moderne Konzept hinter der beeindruckenden Parkanlage wird bei dieser Führung kurz vorgestellt. Passend zur Jahreszeit werden im Anschluss spannende Informationen zu dem besonderen Baumbestand im Kurpark, zu den über 70 duftenden Rosensorten im Rosengarten oder zu der blühenden Blütenpracht im über sechs Hektar großen Rhododendronpark vermittelt.

Dieser Rundgang findet ganzjährig wöchentlich montags statt.

Die Gebühr in Höhe von 5,00 € ist direkt vor Ort zu entrichten.

Die Gebühr in Höhe von 5,00 € ist direkt vor Ort zu entrichten.

● **26F1010515**

- 📅 Dieser Rundgang findet ganzjährig wöchentlich montags von 15:00 - 16:30 Uhr statt.
- 📍 Rundbogen Gradierwerk im Kurpark, Bad Sassendorf
- 👤 N.N
- € Die Gebühr in Höhe von 5,00 € ist direkt vor Ort zu entrichten.

Kinderkurse	166
Kreatives	166
Gesundheit	168
Ernährung	175
Sprachen	176
Allgemeines	176



Zweigstelle Lippetal

Leitung der Zweigstelle:

Jenny Burkert

Telefon: 02923 980-224

Mobil: 0155 60346942

E-Mail: j.burkert@soest.de

Verwaltung:

Gemeinde Lippetal

Carla Sabellek

Bahnhofstraße 7

59510 Lippetal

Telefon: 02923 980-217

Fax: 02923 980-232

Öffnungszeiten Rathaus, Bahnhofstraße 7

Montag: 08:00 – 12:30 Uhr

14:00 – 16:00 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: 08:00 – 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

Kinderbesuch bei der Freiwilligen Feuerwehr – Hinter den Kulissen (6-10 Jahre)

Bei einem spannenden Besuch erhalten Kinder einen einzigartigen Einblick in den Alltag der Feuerwehrleute, die sich ehrenamtlich engagieren. Gemeinsam lernen sie, wie man einen Notruf absetzt und welche wichtige Schutzkleidung Feuerwehrleute im Einsatz tragen. Bei einer kindgerechten Führung durch das Gerätehaus entdecken die kleinen Besucher die Ausrüstung und dürfen einen echten Feuerwehreinsatzwagen von innen und außen erkunden. Ein besonderes Highlight: Die Kinder dürfen selbst zum Feuerwehrschauch greifen und Wasser spritzen - wie echte Feuerwehrleute!

● 26F8100216

- 📅 Di. 28.04.26, 15:00-17:00 Uhr
- 📍 Feuerwehrgerätehaus Lippetal-Herzfeld, St.-Ida-Str. 2
- 👤 Jugendfeuerwehr Gemeinde Lippetal
- € gebührenfrei / 2,67 Ustd.



Kreatives

Malkurs: Ein Wochenende in Pastell

Pastellkreiden sind ein Medium zwischen Zeichnen und Malen. Sie besitzen eine hohe Farbintensität und lassen leuchtende und ausdrucksstarke Bilder entstehen. Der direkte Kontakt mit den Händen, Pigmenten und

Papier lassen die Arbeit zu einem sinnlichen Erlebnis werden. Das Malen mit Pastellkreiden ist leicht zu erlernen und führt nach einigen Übungen schnell zu guten Ergebnissen. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: trockene Pastellkreiden (soft), Pastellstifte, Pastellpapier, Bleistift, Knetradiergummi, Feuchttücher.

Material und Papier kann auch von der Dozentin erworben werden, es können zusätzliche Materialkosten bis ca. 5,00 € entstehen.

● 26F2000716

- 📅 Sa. 07.03.26, 09:30-12:30 Uhr
- So. 08.03.26, 09:30-12:30 Uhr
- 📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal
- 👤 Annette Witteborg-Voss
- € 28,00 € / 8 Ustd.



Rette mich, wer kann! - Von Tesafilm und Tintenfraß bei historischen Schätzen auf brüchigem Papier

Haben Sie auch schon einmal ein altes Dokument "liebevoll" mit Tesafilm repariert? Gut gemeint, doch schadet es mehr, als es nützt! Papier ist nicht geduldig - es altert, wird brüchig und verfärbt sich. Wie können wir unsere schriftlichen Zeugnisse der Vergangenheit bewahren? Welche Gefahren gibt es? Hören Sie am Beispiel von zwei Dokumenten aus dem 17. Jahrhundert, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Dieser Vortrag richtet sich an Geschichtsinteressierte, Heimatforscher, Besitzer alter Familiendokumente, Chronisten und alle, die his-

torische Schätze bewahren möchten.

● **26F2000816**

- 📅 Sa. 21.03.26, 10:00-11:30 Uhr
 📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal
 👤 Dr. Lena Lewald
 € 10,00 € / 2 Ustd.

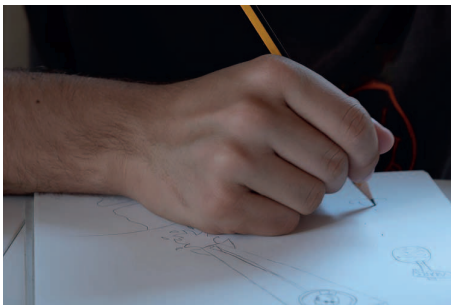
Comic zeichnen für Einsteiger
Ab 16 Jahre

In diesem Workshop werden eigene Comiccharaktere entworfen, mit denen dann kurze Comicstrips oder Cartoons entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Mit lustigen Übungen bauen wir die Angst vorm weißen Blatt ab. Die Figuren werden dann mit einem einfachen Baukastensystem entwickelt und im Spiel mit ihnen entstehen die Geschichten wie von selbst.

Benötigtes Material: Bleistift, Fineliner schwarz, Anspitzer, Radiergummi, reichlich Papier Din A4, 80g/qm (einfaches Druckerpapier), Zeichen- oder Aquarellpapier Din A3, Architektenpapier (Din A4 reicht), für die Farbgestaltung je nach Vorliebe: Buntstifte, Filzstifte, Aquarellstifte/Farbe, Wasserfarbe

● **26F2200816**

- 📅 Sa. 07.02.26, 10:00-16:00 Uhr
 So. 08.02.26, 10:00-16:00 Uhr
 📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal
 👤 Christiane Stein
 € 75,90 € / 16 Ustd.



Mini Mes entwerfen und in Szene setzen
Ab 16 Jahre

Mini Mes sind kleine Figuren (Menschen, Tiere, Fantasiewesen) aus Papier, die ausgeschnitten, in einer realen Umgebung in Szene gesetzt, fotografiert werden. Sie spiegeln ein bisschen die eigene Persönlichkeit und können richtige kleine Abenteuer erleben.

In diesem Workshop entwerfen wir eigene Mini Mes und setzen sie in Szene.

Benötigtes Material: Bleistift, Fineliner schwarz, Anspitzer, Radiergummi, reichlich Papier Din A4, 80g/qm (einfaches Druckerpapier), Zeichen- oder Aquarellpapier Din A4, 200-300g/qm, Architektenpapier (Din A4 reicht), für die Farbgestaltung je nach Vorliebe: Buntstifte, Filzstifte, Aquarellstifte/Farbe, Wasserfarbe, Schere (wenn vorhanden Silhouettenschere), Kamera (Handy oder Fotoapparat)

● **26F2200916**

- 📅 Sa. 30.05.26, 10:00-16:00 Uhr
 So. 31.05.26, 10:00-16:00 Uhr
 📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal
 👤 Christiane Stein
 € 75,90 € / 16 Ustd.

Armbänder & Achtsamkeit - Ein persönliches Edelsteinarmband gestalten

In diesem Workshop gestalten Sie unter liebevoller Anleitung eigene Armbänder - einzigartig wie sie selbst.

Es stehen unterschiedliche Modelle zur Auswahl : elastische Armbänder mit Gummizug, edle Armbänder mit Edelstahl Verschluss oder Anfänger geeignete Makramee Knüpfvarianten im Boho-Stil.

Wir arbeiten mit ausgewählten Edelsteinperlen, die für Themen wie Selbstliebe, Entspannung, Schutz und Glück stehen.

Sie erfahren nicht nur, wie sie harmonische Farbkombinationen zusammenstellen und Schmuckstücke kreativ designen, sondern bekommen auch Impulse zur Bedeutung

und Wirkung der einzelnen Steine. Am Ende des Workshops nehmen sie 2-3 handgefertigte Edelsteinarmbänder mit nach Hause - und vielleicht auch ein bisschen mehr Selbstliebe, Ruhe und Inspiration.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es fallen zusätzlich ca. 30,00 € Materialkosten an, zu entrichten vor Ort!

● **26F3030016**

📅 Sa. 14.02.26, 11:00-14:00 Uhr

📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal

👤 Isabell Schlieper

€ 14,00 € (zzgl. Materialkosten) / 4 Ustd.

Armbänder & Achtsamkeit - Ein persönliches Edelsteinarmband gestalten

In diesem Workshop gestalten Sie unter liebevoller Anleitung eigene Armbänder - einzigartig wie sie selbst.

Es stehen unterschiedliche Modelle zur Auswahl : elastische Armbänder mit Gummizug, edle Armbänder mit Edelstahl Verschluss oder Anfänger geeignete Makramee Knüpfvarianten im Boho-Stil.

Wir arbeiten mit ausgewählten Edelsteinperlen, die für Themen wie Selbstliebe, Entspannung, Schutz und Glück stehen.

Sie erfahren nicht nur, wie sie harmonische Farbkombinationen zusammenstellen und Schmuckstücke kreativ designen, sondern bekommen auch Impulse zur Bedeutung und Wirkung der einzelnen Steine. Am Ende des Workshops nehmen sie 2-3 handgefertigte Edelsteinarmbänder mit nach Hause - und vielleicht auch ein bisschen mehr Selbstliebe, Ruhe und Inspiration.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es fallen zusätzlich ca. 30,00 € Materialkosten an, zu entrichten vor Ort!

● **26F3030116**

📅 Sa. 23.05.26, 11:00-14:00 Uhr

📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal

👤 Isabell Schlieper

€ 14,00 € (zzgl. Materialkosten) / 4 Ustd.

Gesundheit

Discofox für Teilnehmende 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 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.

● **26F3000616**

📅 ab Mi. 04.02.26, 18:00-19:30 Uhr, 5x

📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal

👤 Annette Wiesner

€ 35,00 € / 10 Ustd.

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

Discofox für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Grundkenntnisse im Discofox und möchten ihre Fähigkeiten auf das nächste Level bringen? Dieser Kurs für Fortgeschrittene bietet ihnen die Möglichkeit, komplexere Figuren, elegante Drehungen

und flüssige Bewegungen zu erlernen. Gemeinsam verbessern wir ihr Rhythmusgefühl, ihre Technik und ihr Gespür für den Tanz.

Egal, ob sie ihre Partnerführung verbessern oder neue Styles entdecken möchten - dieser Kurs ist perfekt, um ihr Discofox-Tanzen noch abwechslungsreicher und stilvoller zu gestalten.

Denken Sie an Schuhe mit glatten Sohlen und Getränke für die Pause.

● **26F3000816**

📅 ab Mi. 04.02.26, 19:30-21:00 Uhr, 5x
 📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal
 👤 Annette Wiesner
 € 35,00 € / 10 Ustd.

● **26F3000916**

📅 ab Mi. 11.03.26, 19:30-21:00 Uhr, 5x
 📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal
 👤 Annette Wiesner
 € 35,00 € / 10 Ustd.

● **26F3001016**

📅 ab Mi. 06.05.26, 19:00-20:30 Uhr, 5x
 📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal
 👤 Annette Wiesner
 € 35,00 € / 10 Ustd.

Line Dance - Partytanz für Alle

Line Dance ist der perfekte Partytanz für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben - ganz ohne Partner. In diesem Kurs erlernen Sie leicht nachvollziehbare Choreografien zu aktuellen Hits und Klassikern, die Körpergefühl, Koordination und Rhythmus schulen. Der gemeinsame Tanz in der Gruppe fördert zugleich Konzentration, Merkfähigkeit und das soziale Miteinander. Geeignet für alle Altersgruppen, für Paare und Solotänzer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Schuhe mit glatten Sohlen und ein Snack sowie Getränke für die Pause mitbringen.

● **26F3003116**

📅 Sa. 07.03.26, 14:30-16:30 Uhr
 📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal
 👤 Annette Wiesner
 € 14,00 € / 4 Ustd.

Zwischen Genuss und Abhängigkeit – Wege aus der Alkoholsucht

Im Fokus des Vortrags steht die Vorstellung der Arbeit des Blauen Kreuzes (Ortsgruppe Lippstadt) sowie persönliche Einblicke in den Weg zur Sucht, den Alltag mit der Abhängigkeit und mögliche Perspektiven für ein Leben ohne Sucht. Ehemalige Betroffene teilen ihre Erfahrungen, und der Autor Joschi Meyer gewährt in einer Ausschnittslesung aus seinem Buch „Es ist nicht leicht, ein Alkoholiker zu sein: Ein Gastwirt, sein Leben und der Alkohol“ tiefere Einblicke in seine eigene Lebensgeschichte. Die Veranstaltung soll Mut machen, informieren und zum offenen Austausch anregen. Zudem stehen die Referenten für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Zur Wahrung der Anonymität ist eine vorherige Anmeldung nicht zwingend notwendig.

● **26F3001116**

📅 Do. 12.02.26, 18:00-19:30 Uhr
 📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal
 👤 Joschi Meyer, Sebastian Burkert
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

● **26F3001216**

📅 Do. 19.03.26, 18:00-19:30 Uhr
 📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal
 👤 Joschi Meyer, Sebastian Burkert
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

● **26F3001316**

📅 Do. 21.05.26, 18:00-19:30 Uhr
 📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal
 👤 Joschi Meyer, Sebastian Burkert
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

● **26F3001416**

📅 Do. 11.06.26, 18:00-19:30 Uhr
 📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal
 👤 Joschi Meyer, Sebastian Burkert
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

**Die ätherische Hausapotheke -
 Ätherische Öle und ihre Ein-
 satzmöglichkeiten**

Natürlich. Achtsam. Alltagsnah.
 Für alle, die sich für ganzheitliche Impulse
 aus der Natur interessieren.

In diesem Workshop lernen die Teilneh-
 menden die kraftvolle Welt der ätherischen Öle
 kennen und wie diese sicher und wirkungs-
 voll im Alltag eingesetzt werden können.
 Den Teilnehmenden wird Basiswissen zur
 richtigen Anwendung vermittelt, es werden
 bewährte Einsatzmöglichkeiten bei alltäg-
 lichen Herausforderungen gezeigt und es
 werden viele praktische Ratschläge für den
 verantwortungsvollen Umgang mit den Ölen
 gegeben.

Zusätzlich werden inspirierende DIY-Ideen
 vermittelt. Gemeinsam wird ein natürliches
 Raumspray und ein individueller Roll-On
 hergestellt - ganz auf die persönlichen Be-
 dürfnisse abgestimmt.

Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe
 von 20 Euro an.

● **26F3002516**

📅 Sa. 14.03.26, 10:00-12:15 Uhr
 📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal
 👤 Stefanie Schilling
 € 15,97 € (zzgl. Materialkosten) / 3 Ustd.

**Ätherische Öle für Tiere - Körper,
 Geist und Seele im Einklang**

Die Teilnehmenden entdecken die kraftvolle
 Welt der ätherischen Öle - speziell abge-
 stimmt auf die Bedürfnisse von Hunden und
 Pferden. In diesem Einsteigerkurs erhalten
 wird fundiertes Basiswissen zur sicheren
 und ganzheitlichen Anwendung ätherischer
 Öle bei Tieren vermittelt. Die Teilnehmenden
 lernen, wie die Vierbeiner auf körperlicher,
 emotionaler und energetischer Ebene sanft

unterstützt werden können - natürlich, wir-
 kungsvoll und mit Herz.

Für alle Tierliebhaber, die mehr wollen als
 nur das Übliche - und ihren Weg in die ganz-
 heitliche Tierbegleitung vertiefen möchten.

● **26F3002616**

📅 Sa. 09.05.26, 10:00-12:15 Uhr
 📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal
 👤 Stefanie Schilling
 € 15,97 € (zzgl. Materialkosten) / 3 Ustd.



Lebenstanz - Kreistanz für Frauen

Lebenstanz ist ein Kreistanzprojekt für Fra-
 uen, das den Teilnehmerinnen die Möglichkeit
 gibt, das Leben seiner ganzen Vielfalt zu
 tanzen: von der Lebensfreude und Kraft bis
 hin zur Stille und zum Frieden. Im Einklang
 mit den Jahresrhythmen werden Kreistänze
 aus verschiedenen Kulturen zu traditioneller,
 klassischer und moderner Musik getanzt.
 Angesprochen sind Frauen jeglicher Alters-
 stufe.

Bitte bequemes Schuhwerk und etwas zu
 trinken mitbringen.

● **26F3005116**

📅 ab Di. 24.02.26, 10:00-11:30 Uhr, 9x
 📍 Bürgerhaus Schoneberg, Schoneberger
 Str.9, Lippetal,
 👤 Annegret Enß-Horstmann
 € 63,00 € / 18 Ustd.

Yoga

Yoga ist wie Musik - der Rhythmus des Kör-
 pers, die Melodie des Geistes und die Har-
 monie der Seele schaffen die Symphonie
 des Lebens.

Dieser Grundkurs holt die Yoga-Neulinge
 und Menschen mit Vorkenntnissen aus ver-

schiedenen 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.

● **26F3020316**

📅 ab Di. 03.02.26, 17:00-17:45 Uhr, 10x
 📍 Familienzentrum St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt
 👤 Andreas Huckebrink
 € 35,00 € / 10 Ustd.

● **26F3020416**

📅 ab Di. 03.02.26, 17:50-19:20 Uhr, 10x
 📍 Familienzentrum St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt
 👤 Andreas Huckebrink
 € 58,00 € / 20 Ustd.

● **26F3020516**

📅 ab Di. 03.02.26, 19:30-21:00 Uhr, 10x
 📍 Familienzentrum St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt
 👤 Andreas Huckebrink
 € 58,00 € / 20 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 geeignet. Die Dozentin bietet unterschiedliche Übungsvarianten an, die einer evtl. Einschränkung nicht entgegenstehen. Eine Teilnahme ist ggf. vorher ärztlich abzuklären.

● **26F3021516**

📅 ab Mo. 02.02.26, 15:15-16:00 Uhr, 18x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbecken, Ludgeristr. 5, Lippetal
 👤 Heike Bock
 € 88,20 € (inkl. Nutzungsgebühr) / 18 Ustd.



Wassergymnastik für mehrgewichtige Menschen

Der Kurs bietet den Teilnehmenden ein gelenkschonendes und kräftigendes Training im Wasser, das durch den Auftrieb Bewegungen erleichtert und das Verletzungsrisiko minimiert. Der Wasserwiderstand sorgt für ein effektives Ganzkörpertraining, ohne die Gelenke zu belasten. Der Kurs richtet sich an alle Geschlechter und fördert Ausdauer, Beweglichkeit sowie ein positives Körpergefühl. Dabei werden Grundlagen gesunder Bewegung vermittelt und individuelle Bedürfnisse berücksichtigt. Ziel ist es, Freude an Bewegung zu wecken und das Selbstbewusstsein zu stärken.

● **26F3021616**

📅 ab Di. 03.02.26, 17:15-18:00 Uhr, 18x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbecken, Ludgeristr. 5, Lippetal
 👤 Heike Bock
 € 78,40 € (inkl. Nutzungsgebühr) / 18 Ustd.

Wassergymnastik für Damen und Herren

Der Kurs bietet ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im flachen Wasser und ist somit auch für Nichtschwimmer bestens geeignet. Durch gezielte Bewegungsabläufe werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination effektiv gefördert. Der natürliche Widerstand des Wassers sorgt dabei für einen erhöhten Trainingseffekt ohne Überlastung der Gelenke. Die Übungen sind abwechslungsreich gestaltet und auf unterschiedliche Leistungsniveaus abgestimmt. Wassergymnastik eignet sich ideal zur Gesundheitsförderung und zu Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

● 26F3021716

📅 ab Di. 03.02.26, 18:10-18:55 Uhr, 18x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbekken, Ludgeristr. 5, Lippetal
 👤 Heike Bock
 € 78,40 € (inkl. Nutzungsgebühr) / 18 Ustd.

Aqua - Fitness/ Aqua-Jogging auch Tiefwassergymnastik mit Auftriebshilfe/Gürtel

Sie können sich nicht zwischen Aquafitness und Aqua jogging entscheiden? Das müssen Sie auch nicht! Bei diesem Workout nutzen wir die Eigenschaften des Wassers als ideales Medium, um mit abwechslungsreichen Übungen unsere Fitnessziele zu erreichen: mehr Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, einen starken Rücken und einen straffen Körper. Auftrieb und Widerstand des Wassers helfen uns dabei, gelenkschonend zu trainieren

● 26F3021816

📅 ab Di. 03.02.26, 19:05-19:50 Uhr, 18x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Lehrschwimmbekken, Ludgeristr. 5, Lippetal
 👤 Heike Bock
 € 78,40 € (inkl. Nutzungsgebühr) / 18 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.

● 26F3022216

📅 ab Di. 03.02.26, 19:00-20:00 Uhr, 12x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Turnhalle, Ludgeristr. 5, Lippetal
 👤 Leila Rincke
 € 46,40 € / 16 Ustd.

Laufftreff - ohne Vorkenntnisse

In den Trainingseinheiten werden kurze Geh- und Laufeinheiten in Intervallen durchgeführt. Die Trainingsintensität wird langsam von Einheit zu Einheit erhöht, sodass zum Ende des Kurses auch ein langer Joggingintervall möglich ist - wir laufen bei Wind und Wetter.

● 26F3022516

📅 ab Di. 03.02.26, 18:00-19:00 Uhr, 12x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Turnhalle, Ludgeristr. 5, Lippetal
 👤 Leila Rincke
 € 56,66 € / 16 Ustd.

Qi Gong für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Über sanfte Bewegungen werden im Qi Gong eine Entspannung der Muskulatur und eine Entschleunigung der Gedankenmühle erreicht. Achtsam durchgeführte, zunächst sehr einfache und für jeden erlernbare Übungen stärken unser Immunsystem und fördern innere Kraft und Gelassenheit. Qi Gong vermag zu mehr innerer Ruhe und dadurch zu mehr Lebensfreude, Zuversicht und Lebensqualität führen. Meditationsübungen, mit langsamen Bewegungen verbunden, sind sowohl zum Einstieg als auch zur Vertiefung geeignet, um dauerhaft gut in den Alltag integriert zu werden.

● **26F3022616**

📅 ab Mi. 28.01.26, 18:30-19:15 Uhr, 10x
 📍 Haus Hagedorn, Hauptstrasse 12, Lippetal
 👤 Kornelia Keßler
 € 39,68 € / 10 Ustd.

Qi Gong Schnupperkurs für Anfänger und Anfänger/innen

Über sanfte Bewegungen werden im Qi-Gong eine Entspannung der Muskulatur und eine Entschleunigung der Gedankenmühle erreicht. Achtsam durchgeführte, zunächst sehr einfache und für jedermann erlernbare Übungen stärken unser Immunsystem und fördern innere Kraft und Gelassenheit. Qi Gong vermag zu mehr innerer Ruhe und dadurch zu mehr Lebensfreude, Zuversicht und Lebensqualität führen. Meditationsübungen, mit langsamen Bewegungen verbunden, sind sowohl zum Einstieg als auch zur Vertiefung geeignet um dauerhaft gut in den Alltag integriert zu werden. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene.

● **26F3022816**

📅 ab Di. 14.04.26, 19:30-20:15 Uhr, 3x
 📍 Haus Hagedorn, Hauptstrasse 12, Lippetal
 👤 Kornelia Keßler
 € 11,90 € / 3 Ustd.

Zumba® - Fitness

Zumba® bedeutet Freude! Zumba® ist anders, einfach und effektiv. Zumba® verbindet Latino-Rhythmen und internationale Musik wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Hip hop, Bachata mit einfachen Schritten, und so kommt der Körper wie von selbst in Bewegung. Herz und Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit werden trainiert, Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut.

● **26F3023416**

📅 ab Mo. 02.02.26, 20:00-21:00 Uhr, 15x
 📍 Bürgerhaus Schoneberg, Schoneberger Str.9, Lippetal,
 👤 Alena Sander
 € 86,25 € / 20 Ustd.

● **26F3023516**

📅 ab Fr. 06.02.26, 17:45-18:45 Uhr, 15x
 📍 Bürgerhaus Schoneberg, Schoneberger Str.9, Lippetal,
 👤 Alena Sander
 € 86,25 € / 20 Ustd.



Zumba® - Fitness

Zumba® bedeutet Freude! Zumba® ist anders, einfach und effektiv. Zumba® verbindet Latino-Rhythmen und internationale Musik wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Hip hop, Bachata mit einfachen Schritten, und so kommt der Körper wie von selbst in Bewegung. Herz und Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit werden trainiert, Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut

● **26F3023616**

📅 ab Fr. 06.02.26, 19:00-20:00 Uhr, 15x
 📍 Bürgerhaus Schoneberg, Schoneberger Str.9, Lippetal,
 👤 Alena Sander
 € 86,25 € / 20 Ustd.

Zumba® - Gold

Das Zumba Gold®-Programm ist eine Abänderung des normalen Zumba® Programms. Es ist ein sicheres und effektives, aber immer noch munteres Programm für ältere Er-

wachsene sowie Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Teilnehmende jeden Alters und mit jedem Konditionsniveau können an dem Zumba Gold® Fitness-Training in ihrem eigenen Tempo teilnehmen.

● **26F3023816**

📅 ab Mo. 02.02.26, 19:00-19:45 Uhr, 15x
 📍 Bürgerhaus Schoneberg, Schoneberger Str.9, Lippetal,
 👤 Alena Sander
 € 51,75 € / 15 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.

● **26F3024016**

📅 ab Mi. 04.02.26, 18:00-19:30 Uhr, 14x
 📍 Betreuungshaus Lippborg, Bewegungsraum, Ludgeristr. 7, Lippetal
 👤 Andrea Elbracht
 € 88,87 € / 28 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 in deinem Leben gelenkt.

Wenn du dich interessiert auf einen neuen Weg machen möchtest oder schon Yogaer-

fahrungen gemacht hast, bist du herzlich willkommen.

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

● **26F3024116**

📅 ab Mi. 04.02.26, 19:30-21:00 Uhr, 14x
 📍 Betreuungshaus Lippborg, Bewegungsraum, Ludgeristr. 7, Lippetal
 👤 Andrea Elbracht
 € 88,87 € / 28 Ustd.

Die Körpermitte stärken

Im Rahmen einer Ganzkörper-Gymnastik mit Elementen aus Yoga und Pilates steht die Rumpfmuskulatur und die Kräftigung, Stärkung und Entspannung der Wirbelsäule im Vordergrund. Die Übungen setzen dort an, wo schmerzhafte Muskelverspannungen häufig hoch sind; das Gewebe wird wieder nachgiebiger und die Beweglichkeit erhöht sich wieder. Muskeln und Faszien entspannen zunehmend.

Bitte eine Gymnastik-/Yogamatte mitbringen!

● **26F3030316**

📅 ab Di. 03.02.26, 18:30-19:15 Uhr, 17x
 📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal
 👤 Frank Bauers
 € 59,50 € / 17 Ustd.

Gymnastik für jedes Alter

Mit einfachen Dehnungs-/Kräftigungs- und Koordinationsübungen halten wir uns fit für den Alltag. Wer Spaß an der sportlichen Betätigung hat, einseitig belastet arbeitet, viel sitzt oder den Feierabend nicht (nur) auf dem Sofa verbringen möchte, ist in dieser Gymnastikgruppe bestens aufgehoben.

Bitte eine Gymnastik-/Yogamatte mitbringen!

● **26F3030416**

📅 ab Di. 03.02.26, 19:15-20:00 Uhr, 17x
 📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9, Lippetal
 👤 Frank Bauers
 € 59,50 € / 17 Ustd.

Ernährung

Thailändische Küche

Die thailändische Küche ist nicht nur eine der schmackhaftesten der Welt, sondern auch eine der gesündesten.

Die Kursleitung ist gebürtige Thailänderin und vermittelt in diesem Kurs die authentische Küche ihres Heimatlandes.

Der Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie Neugierde, Offenheit und gute Grundkenntnisse im Kochen mitbringen.

Bitte bringen Sie auch Trockentücher, eine Schürze, Döschen für (erfahrungsgemäß größere Mengen) Reste und gern auch etwas zu trinken mit.

Die Lebensmittelumlage beträgt ca.15,00 € pro Person und wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

● 26F3070416

📅 Sa. 21.03.26, 14:00-18:30 Uhr

📍 Lippetalschule Herzfeld; Lippstädter Str. 31, Lippetal

👤 Sukanya Schmidt

€ 24,50 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 6 Ustd.



Selbst gemacht schmeckt besser – Bierbrauen in acht Phasen kennenlernen

Tauchen Sie ein in die gesellige Welt des Bierbrauens. In kleiner Runde erleben Sie, wie aus einfachen Zutaten - Malz, Hopfen, Hefe und Wasser - ein köstliches Bier entsteht, ganz nach dem Deutschen Reinheitsgebot.

Vom Einmaischen über das Läutern bis hin zum Kochen und der Ermittlung der Stammwürze werden alle Schritte praxisnah durchgeführt. Zum Einstieg verkosten wir ein vollmundiges Jungbier, das bei Ihnen zu Hause nachreifen kann.

Während des Brautags bereiten wir gemeinsam eine deftige Brauervesper zu.

Es wird zusätzlich eine Lebensmittelumlage von ca. 16 Euro je Teilnehmer eingesammelt.

Hinweise: Mindestalter 18 Jahre. Sicherer Heimweg empfohlen.

● 26F3301416

📅 Sa. 09.05.26, 10:00-16:00 Uhr

📍 Bürgerhaus Schoneberg, Schoneberger Str.9, Lippetal,

👤 Thomas Overbeck

€ 66,24 € / 8 Ustd.

Selbst gemacht schmeckt besser – Bierbrauen in acht Phasen kennenlernen

Tauchen Sie ein in die gesellige Welt des Bierbrauens. In kleiner Runde erleben Sie, wie aus einfachen Zutaten - Malz, Hopfen, Hefe und Wasser - ein köstliches Bier entsteht, ganz nach dem Deutschen Reinheitsgebot.

Vom Einmaischen über das Läutern bis hin zum Kochen und der Ermittlung der Stammwürze werden alle Schritte praxisnah durchgeführt. Zum Einstieg verkosten wir ein vollmundiges Jungbier, das bei Ihnen zu Hause nachreifen kann.

Während des Brautags bereiten wir gemeinsam eine deftige Brauervesper zu.

Es wird zusätzlich eine Lebensmittelumlage

von ca. 16 Euro je Teilnehmer eingesammelt.

Hinweise: Mindestalter 18 Jahre. Sicherer Heimweg empfohlen.

● **26F3301516**

📅 Sa. 13.06.26, 10:00-16:00 Uhr

📍 Bürgerhaus Schöneberg, Schöneberger Str.9, Lippetal,

👤 Thomas Overbeck

€ 66,24 € / 8 Ustd.

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.

● **26F4040416**

📅 ab Mo. 02.02.26, 16:30-18:00 Uhr, 15x

📍 Lippetalschule Herzfeld; Lippstädter Str. 31, Lippetal

👤 Renate Gösmann

€ gebührenfrei / 30 Ustd.

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.

● **26F4040516**

📅 ab Mo. 02.02.26, 18:30-20:00 Uhr, 15x

📍 Haus Hagedorn, Hauptstrasse 12, Lippetal

👤 Renate Gösmann

€ gebührenfrei / 30 Ustd.

Gesprächskreis Deutsch in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Asyl: Einfach Deutsch sprechen

Gesprächskreis Deutsch in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Asyl: Einfach Deutsch sprechen

Für wen? Für alle, die gerne Deutsch sprechen möchten und neue Leute kennenlernen möchten.

Was erwartet Dich? Gemeinsames Deutschsprechen in netter Atmosphäre, interessante Themen aus dem Alltag, Spiele und Übungen zum Deutschlernen.

Für Rückfragen wenden Sie sich gerne an den Arbeitskreis Asyl, Ansprechperson ist Margret Dreisbach, margretdreisbach@aol.com, Tel. 0176 84591034.

● **26F4040616**

📅 Fr. 06.02.26, 10:15-11:45 Uhr

Fr. 20.02.26, 10:15-11:45 Uhr

Fr. 06.03.26, 10:15-11:45 Uhr

Fr. 20.03.26, 10:15-11:45 Uhr

Fr. 17.04.26, 10:15-11:45 Uhr

Fr. 29.05.26, 10:15-11:45 Uhr

Fr. 12.06.26, 10:15-11:45 Uhr

Fr. 26.06.26, 10:15-11:45 Uhr

📍 Haus Hagedorn, Hauptstrasse 12, Lippetal

👤 Margret Dreisbach

€ gebührenfrei / 16 Ustd.

Allgemeines

Erste-Hilfe-Kurs

Der Kurs ist geeignet für Führerscheinbewerberinnen und Führerscheinbewerber, für Ersthelfende im Betrieb und alle Interessierten. Stattfinden wird er in den Räumen des DRK in Lippetal- Herzfeld.

Das Entgelt für Kurs/Bescheinigung in Höhe von 60,00 € wird direkt vor Ort vom DRK eingesammelt. Die Bescheinigung ist für alle Fahrerlaubnisse, Übungsleiterscheine und betriebliche Ersthelfende gültig. Letztere können sich den Betrag unter Umständen vom Arbeitgeber erstatten lassen.

Bitte denken Sie an einen Imbiss für die Mittagspause!

● **26F1103016**

📅 ab Sa 21.02.26, 09:00-16:00 Uhr
 📍 DRK-Gebäude, Diestedder Straße 59, Lippetal-Herzfeld
 👤 Rüdiger Schwarz
 € 60,00 EUR werden direkt vor Ort eingesammelt

Vom Bienenfreund zum (Hobby-) Imkern

Zwei Hobby-Imker aus dem Lippetal berichten von Blumen und Bienen, Honig und Wachs, Bienenstöcken und Königinnen. Die Imker erzählen von den Arbeiten und Freuden rund um ihr Hobby und wie sie dazu kamen. Anschaulich berichten sie von den Aufgaben, die das Imkern im Jahr mit sich bringt. Sie zeigen Bilder, wie es in einem Bienenstock zugeht und von Bienenschwärmen und erklären, wie es zum Schwärmen eines Volkes kommt. Natürlich geht es auch um das Naturprodukt Honig und wie er gewonnen wird.

● **26F1210716**

📅 Mi. 04.03.26, 18:00-19:30 Uhr
 📍 Ludgerus-Grundschule, Ludgeristr. 5, Lippetal
 👤 Andreas Hildebrandt, Petra Berghoff
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

Was macht häusliche Pflege mit einem?

Häusliche Pflege stellt Pflegepersonen und Angehörige vor die Herausforderung, Termine, Beruf, Familie und Freunde miteinander zu vereinbaren, was oft zu einer hohen körperlichen und seelischen Belastung führt. Dabei müssen organisatorische, medizinische und rechtliche Aspekte berücksichtigt werden, um die Versorgung des Pflegebedürftigen sicherzustellen. Unterstützung erhalten Pflegepersonen unter anderem durch Pflegekassen, Pflegedienste, Beratungsstellen und Entlastungsangebote, die ihnen helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Ziel ist es, Betroffene und Angehörige zu stärken, um informierte Entscheidungen treffen zu können.

● **26F3050016**

📅 Do. 12.03.26, 18:30-20:00 Uhr
 📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal
 👤 Stefanie Hoffmann
 € gebührenfrei

Pflegebedürftige Kinder und Jugendliche

Pflegebedürftige oder von Pflege bedrohte Kinder benötigen eine frühzeitige fachliche Einschätzung, um den individuellen Unterstützungsbedarf zu ermitteln. Ansprechpartner sind insbesondere Kinderärzte, Pflegekassen sowie spezialisierte Beratungsstellen, die finanzielle, pflegerische und organisatorische Hilfe anbieten. Für die Familie bedeutet die Situation oft eine große emotionale und organisatorische Belastung, die durch gezielte Unterstützungsangebote spürbar erleichtert werden kann. Ziel ist es, Pflegenden und Angehörige zu stärken und ihnen Sicherheit im täglichen Umgang zu vermitteln.

● **26F3050316**

📅 Do. 07.05.26, 18:30-20:00 Uhr
 📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal
 👤 Stefanie Hoffmann
 € 7,00 € / 2 Ustd.



Kinderkurse	180
Kreatives	183
Gesundheit	186
Ernährung	196
Sprachen	197
Allgemeines	198



Zweigstelle Möhnesee

Leitung der Zweigstelle:

Elke Husemann

Telefon: 0176 20212887

E-Mail: e.husemann@soest.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, 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 Möhnesee anmelden.

Kinderkurse

Kreative Schreibwerkstatt für Kinder und Jugendliche in den Osterferien

Du wolltest schon immer deine eigene Geschichte schreiben? Figuren erfinden und sie auf eine abenteuerliche und spannende Reise schicken?

Dann bist du in der Schreibwerkstatt "Kreatives Schreiben" genau richtig. Erfahre, was es braucht, um einen tollen Charakter zu erschaffen, Umgebungen und Gefühle zu beschreiben sowie einen geeigneten Spannungsbogen aufzubauen. Deine neuen Fähigkeiten kannst du anschließend bestimmt gut in der Schule anwenden.

Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Mitzubringen sind Schreibblock, Stift und Getränk.

● 26F1067117

📅 Do. 09.04.26, 15:00-18:00 Uhr
Fr. 10.04.26, 15:00-18:00 Uhr
Sa. 11.04.26, 15:00-18:00 Uhr

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 1, Küerbiker Str. 1 / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Andrea Hundsdorfer

€ 48,00 € / 12 Ustd.

Pastellmalerei für Kinder

Das Malen mit weichen Pastellkreiden ist faszinierend, besonders für Kinder. Es ist eine einfache Maltechnik ohne Pinsel. Hier entstehen mit Kreativität und eigenen Ideen direkt tolle und farbenfrohe Bilder. Die Leichtigkeit der Pastellmalerei bringt Freude und Spaß am Malen und die Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen. Jahreszeitliche und persönliche Motive können mit der Pastellmaltechnik umgesetzt werden. Jedes Kind erfährt in froher Atmosphäre eine individuelle Unterstützung.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder zwischen 6 und 14 Jahren.

Mitzubringen ist ein Softpastellkreidenkasten, ein Zeichenblock DIN A4 mit einer rauen Oberfläche und ein Bleistift HB.

● 26F2120317

📅 ab Sa. 21.02.26, 14:00-17:00 Uhr, 4x

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 1, Küerbiker Str. 1 / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Sabine Wittek

€ 54,40 € / 16 Ustd.

Österliches Malen & Gestalten mit Pastellkreiden (für Kinder von 6-12 Jahren)

In diesem Workshop werden erste Erfahrungen mit der Pastellmalerei gemacht oder vertieft. Das Malen mit weichen Pastellkreiden ist faszinierend, besonders für Kinder. Kreative Erfolge entstehen mit farbenfroher Leichtigkeit. Das Thema dieses Tageskurses sind österlich bunte, leuchtende Bilder und Osterkarten, welche sich auch schön als Osterdekoration oder Mitbringsel eignen.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder zwischen 6 und 12 Jahren.

Mitzubringen ist ein Softpastellkreidenkasten, ein Zeichenblock DIN A4 mit einer rauen Oberfläche, ein Bleistift HB sowie Getränk und Snack für eine kleine Pause.

Material für die Osterkarten kann bei der Dozentin gegen einen Beitrag in Höhe von 3,00 € vor Ort erworben werden.

● 26F2120417

📅 Sa. 28.03.26, 11:00-15:30 Uhr

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küerbiker Str.1. / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Sabine Wittek

€ 20,40 € zzgl. Materialkosten / 6 Ustd.

Malen & Gestalten zum Muttertag mit Pastellkreiden (für Kinder von 6-12 Jahren)

In diesem Workshop werden erste Erfahrungen mit der Pastellmalerei gemacht oder vertieft. Das Malen mit weichen Pastellkreiden ist faszinierend, besonders für Kinder.

Kreative Erfolge entstehen mit farbenfroher Leichtigkeit. Das Thema dieses Tageskurses sind bunte, leuchtende Bilder und Muttertagskarten, welche sich auch schön als Geschenk eignen.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder zwischen 6 und 12 Jahren.

Mitzubringen ist ein Softpastellkreidenkasten, ein Zeichenblock DIN A4 mit einer rauen Oberfläche, ein Bleistift HB sowie Getränk und Snack für eine kleine Pause.

Material für die Karten kann bei der Dozentin gegen einen Beitrag in Höhe von 3,00 € vor Ort erworben werden.

● **26F2120517**

📅 Sa. 09.05.26, 11:00-15:30 Uhr

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küerbiker Str.1. / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Sabine Wittek

€ 20,40 € / 6 Ustd.

Abenteuer Wald - Ein Entdeckerkurs für Kinder von 5 - 7 Jahren

Kinder entdecken den Wald zu Beginn des Sommers! Sie erleben die Waldschule, den Wildpark Völlinghausen, bauen ein Waldsofa, ein Tipi und vieles mehr.

Wetterfeste Kleidung wird benötigt.

Der genaue Treffpunkt am Südufer in der Nähe der Stockumer Brücke wird vor Kursbeginn von der Dozentin bekannt gegeben.

Eine kleine Materialumlage von ca. 4,00 €



für den gesamten Kurs wird von der Dozentin vor Ort eingesammelt.

● **26F8000517**

📅 ab Mi. 06.05.26, 15:30-17:30 Uhr, 9x

📍 Möhnesee Wald; Möhnesee

👤 Christine Lingner

€ 62,40 € / 24 Ustd.

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 Schmutztiere (jeweils in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden) warten darauf, von Euch genäht zu werden.

Der Workshop eignet sich sowohl für Nähneulinge, als auch für alle, die bereits etwas Erfahrung mitbringen.

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

Materialkosten (abhängig vom Modell) ab 10,00 € sind an die Dozentin zu entrichten.

● **26F8180617**

📅 Fr. 10.04.26, 14:30-17:30 Uhr

Sa. 11.04.26, 14:30-17:30 Uhr

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küerbiker Str.1. / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 38,09 € (zzgl. Materialkosten) / 8 Ustd.

Nähen lernen für Mädchen und Jungen 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 alle, die bereits etwas Erfahrung mitbringen.

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

Materialkosten (abhängig vom Modell) ab 10,00 € sind an die Dozentin zu entrichten.

● **26F8181617**

📅 Mo. 03.08.26, 14:30-16:45 Uhr

Di. 04.08.26, 14:30-16:45 Uhr

Mi. 05.08.26, 14:30-16:45 Uhr

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küerbiker Str.1. / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 35,70 € (zzgl. Materialkosten) / 9 Ustd.

● **26F8182617**

📅 Mo. 24.08.26, 14:30-16:45 Uhr

Di. 25.08.26, 14:30-16:45 Uhr

Mi. 26.08.26, 14:30-16:45 Uhr

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küerbiker Str.1. / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 35,70 € (zzgl. Materialkosten) / 9 Ustd.

Osterbasteln für Kinder von 6 - 16 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 in Höhe von 10,00 € sind an die Kursleitung zu entrichten.

● **26F8280117**

📅 So. 22.03.26, 14:30-16:45 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Werkraum (Nebeneingang unten), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👤 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 7,14 € (zzgl. Materialkosten) / 3 Ustd.

Spanisch für Kinder

Dieser Workshop richtet sich an Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter und vermittelt mit Spaß und Freude die Grundlagen der spanischen Sprache.

● **26F8420217**

📅 ab Mi. 04.02.26, 15:30-17:00 Uhr, 8x

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küerbiker Str.1. / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Ada Zulita Santiago-Föhring

€ 54,00 € / 16 Ustd.

Kreatives

VHS-Spieletreff

Der neue VHS-Spieletreff Möhnesee freut sich auf alle, die Spaß am Gesellschaftsspiel haben, die gerne mit anderen spielen, aber keine Mitspielenden finden oder einfach mal ein neues Spiel ausprobieren möchten. Es ist eine offene Gruppe: Mitspielende (egal ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Experten) ab 16 Jahren sind herzlich willkommen.

Beim Spieletreff steht der Spielspaß und die Freude an geselligen Runden mit neuen Kontakten im Mittelpunkt. Gleichzeitig werden auch verschiedene Fähigkeiten trainiert: Strategisches Denken, Kommunikations- und Teamfähigkeit, Kreativität und soziale Kompetenzen. Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich.

Gespielt wird alles, was in den etwa 3 Stunden zu schaffen ist, vom Strategiespiel bis Rummikup. Eine Spieleauswahl ist in der Gemeindebücherei vorhanden. Eigene Spiele können jederzeit mitgebracht und erprobt werden. Spielregeln werden erklärt bzw. gemeinsam entschlüsselt und verständlich gemacht. Gegen einen kleinen Obolus wird Wasser und Tee gestellt. Bitte keine Speisen verzehren. Der Besuch der Veranstaltungen ist kostenfrei. Gespielt wird jeden 3. Donnerstag im Monat.

Für die (erstmalige) Teilnahme bittet die Kursleiterin Jutta Sprenger um eine Anmeldung per E-Mail an: vhs-spieletreff-möhnesee@web.de.

● 26F2001717

📅 ab Do. 19.02.26, 18:00-21:00 Uhr, 6x, jeden 3. Donnerstag im Monat

📍 Haus des Gastes, Bücherei-Leseraum, Küerbiker Str. 1, / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Jutta Sprenger

€ gebührenfrei

Häkeltreff

In gemütlicher Runde häkeln wir gemeinsam - mit oder ohne Vorkenntnisse/n. Die Dozentin bringt verschiedene Vorschläge und Anleitungen mit, aus denen an den einzelnen Abenden ausgewählt und nachgehäkelt werden kann. So entstehen abwechslungsreiche Projekte in geselliger Atmosphäre. Häkelnadeln in verschiedenen Größen sowie passende Wolle kann gerne mitgebracht werden. Ansonsten kann das Material in vielen Farben und Ausführungen bei der Kursleiterin erworben werden.

● 26F2002717

📅 ab Mo. 02.02.26, 18:00-19:30 Uhr, 8x

📍 Haus des Gastes, Bücherei-Leseraum, Küerbiker Str. 1, / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Sandra Schmidt Schrader

€ 64,00 € (zzgl. Materialkosten) / 16 Ustd.



Häkeltreff Amigurumis

Amigurumis sind kleine gehäkelte Figuren, die durch ihre weiche Form und ihr liebevolles Aussehen begeistern - perfekt zum Verschenken, Sammeln oder einfach zum Freudehaben. In diesem Kurs entstehen aus weichem Chenillegarn nach und nach verschiedene Figuren wie Wale, Bienen, Quallen, Oktopoden oder auch kleine Gespenster. Die Dozentin erklärt die Grundlagen Schritt für Schritt, so dass sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Fortgeschrittene passende Projekte finden. So wächst Woche für Woche eine kleine bunte Amigurumi-Welt.

Das Material kann in vielen Farben und Ausführungen bei der Kursleiterin erworben werden.

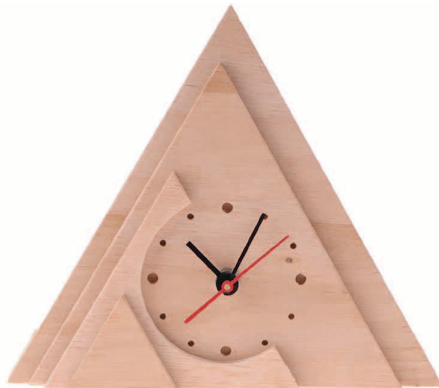
● **26F2002217**

- 📅 ab Mo. 20.04.26, 18:00-19:30 Uhr, 8x
- 📍 Haus des Gastes, Bücherei-Leseraum, Küerbiker Str. 1, / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke
- 👤 Sandra Schmidt Schrader
- € 64,00 € (zzgl. Materialkosten) / 16 Ustd.



● **26F2120017**

- 📅 Sa. 14.03.26, 10:00-14:30 Uhr
So. 15.03.26, 10:00-13:00 Uhr
- 📍 Möhnesee-Schule, Werkraum (Nebeneingang unten), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke
- 👤 Cornelia Schmidt
- € 40,00 € / 10 Ustd.



**Holzverarbeitung für Anfänger:
Bau einer Designer-Tischuhr**

Holzverarbeitung für Anfänger: Bau einer Designer-Tischuhr.

Dieser Kurs richtet sich an alle kreativen Menschen (ab 14 Jahre), die erste Erfahrungen in der Holzverarbeitung machen wollen. Wir bauen eine Designer-Tischuhr aus Sperrholz.

Dabei erlernen Sie den fachgerechten Umgang mit dem Werkzeug für die Holzverarbeitung wie Anreißen, Sägen, Raspeln/Feilen, Schleifen und Leimen.

Der Umgang und die sichere Handhabung der Tischbohrmaschine gehört ebenfalls zum Kursinhalt.

Sie erhalten auch Tipps für das Lackieren der Uhr, das individuell nach der Fertigstellung zuhause erfolgen kann.

Das Material inkl. Uhrwerk erhalten Sie von der Kursleiterin. Dafür wird ein Kostenbeitrag von 10,00 € eingesammelt.

Es beinhaltet nicht die Farbe für eine evtl. Lackierung.

Workshop: Daily Painting

Lerne mutig ein Stilleben in Ölfarbe zu malen! Der Name "Daily Painting" ist Programm: das Bild entsteht an EINEM Tag! Sonja Neumann aus Dortmund ist eine erfahrene Dozentin und Malerin in diesem Bereich. Sie hat die Plattform "Daily Painting" in Deutschland mitbegründet.

Im Kurs erfolgt zunächst eine Einführung in die Grundlagen der Farblehre und das Mischen einer sehr begrenzten Anzahl von Farben.

Gemalt wird mit Ölfarben auf einem kleinen quadratischen Format- in der "Nass-in Nass" Technik.

Ziel ist es, das Motiv bzgl. der unterschiedlichen Helligkeitsstufen "zu verstehen", die Farben entsprechend zu mischen, um ein schönes Licht- und Schattenspiel zu erzeugen.

Es wird ein Stilleben als Motiv zur Verfügung gestellt. Am Ende des Tages hat jeder Teilnehmer ein eigenes kleines Kunstwerk geschaffen.

Dieser Kurs ist für Interessenten mit und ohne Vorkenntnissen geeignet.

Die Dozentin stellt die wasservermalbare Ölfarbe „Norma Blue“ von Schmincke kostenlos zur Verfügung.

Es werden keine Lösungsmittel verarbeitet, so dass keine unangenehmen, gesundheitsschädlichen Gerüche entstehen.

Diese Materialien sind mitzubringen, passende Leinwände können auch bei der Dozentin erworben werden:

2 Leinwände 15x15 cm oder 25x25 cm,
Flachpinsel in 4, 8, 10 (gerne mehrere),
Rundpinsel 2,4,
optional Vertreiberpinsel (um Übergänge weicher zu machen), z.B. Habico Lasur Größe 6,10,
weißer Kreidestift oder Bleistift zum Vorzeichnen, Lineal,
Palette, z.B. Abreißpalette, keine Mulden, für Ölfarben geeignet (alternativ: alter Porzellanteller),
Mallappen (Baumwolle o. Küchenkrepp),
Kleines Gefäß für Ölhilfsmittel (z.B. Deckel eines Schraubglases), Kernseife

● **26F2120217**

📅 Sa. 21.03.26, 10:30-16:30 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Werkraum (Nebeneingang unten), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👤 Sonja Neumann

€ 57,13 € / 8 Ustd.



Nähen lernen für Jugendliche ab 16 Jahren 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 teilnehmende Person im 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 €).

● **26F2140617**

📅 Di. 03.02.26, 19:00-21:15 Uhr

Di. 10.02.26, 19:00-21:15 Uhr

Di. 24.02.26, 19:00-21:15 Uhr

Di. 03.03.26, 19:00-21:15 Uhr

Di. 10.03.26, 19:00-21:15 Uhr

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küberbiker Str.1. / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 79,35 € (zzgl. Materialkosten) / 15 Ustd.

Gesundheit

Kursreihe / Veranstaltungsreihe Achtsamkeit und Selbst-Stärkung

In dieser dreiteiligen Veranstaltungsreihe werden in Theorie und Praxis Impulse und Übungen zur Selbst-Stärkung durch Achtsamkeit vermittelt. Die Veranstaltungen, ein Vortrag und zwei Workshops, können einzeln oder als gesamte Reihe gebucht und besucht werden.

Vortrag: Selbst-Stärkung und Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Das Erlernen und Anwenden von Achtsamkeit im Alltags-, Familien- und Berufsleben ist die Grundlage für Selbst-Stärkung und Bewältigung von Stress-Situationen. Durch achtsames Wahrnehmen und Handeln finden wir heraus, wie wir mit belastenden Situationen flexibel, selbstbestimmt und entspannt umgehen können.

Durch das Üben und die Praxis von Achtsamkeit

- lassen wir uns nicht aus der Ruhe bringen
- steigern wir unsere Lebensqualität, werden gelassener und haben mehr Energie
- können wir komplexe Situationen gelassener angehen
- reduzieren wir Streßsymptome
- gewinnen wir Selbstachtung und Selbstvertrauen
- entwickeln wir Mitgefühl für uns selbst und andere
- entdecken wir neue Handlungsmöglichkeiten - und Denkspielräume
- Verbessern wir unsere Interaktion
- entwickeln wir kreative Lösungen

Der Vortrag gibt einen ersten Einblick in die Achtsamkeitspraxis, deren Wirksamkeit und mögliche Anwendung im Alltag. Achtsamkeit ist nicht nur eine erlernbare Methode, sondern eine innere Haltung, die jede/r entwickeln und in sich stärken kann.

Wer das Thema vertiefen mag, kann in zwei späteren Workshops dazu praktische Erfahrungen machen und hilfreiche Tipps für die Umsetzung im Alltag mitnehmen.

● 26F3302417

📅 Fr. 27.02.26, 19:00-20:30 Uhr

📍 Haus Stockebrand; Küberbiker Str. 3; Möhnesee-Körbecke;

👤 Sabine Gerlach

€ 9,46 € / 2 Ustd.

Workshop 1: Achtsamkeit & Resilienz

Unruhe und Stress im Alltags- oder Berufsleben entstehen durch (Zeit-)Druck und Überlastung. Es gilt, eine Balance zwischen äußerem Druck und eigenen Bedürfnissen, Aktivität und Innehalten zu finden. Mit Achtsamkeit durch den Tag zu gehen, bedeutet zu lernen, mit dem Leben ausgewogener, freudiger, konstruktiver, entspannter und heilsamer umzugehen. Die Kraft der Achtsamkeit ermöglicht uns, gelassener, widerstandsfähiger, entscheidungsfreudiger und selbstbewusster zu werden. An diesem Tag erfahren wir über Körperwahrnehmung, Meditation und Atempraxis, wie es ist, von einem ruhelosen Geist in die Achtsamkeit und vom Zeitdruck in den gegenwärtigen Moment zu kommen. Zudem werden hilfreiche Übungen zur Stressreduktion und Selbst-Stärkung vermittelt, die im Alltag leicht umzusetzen sind.

Bitte eine Matte/Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

● 26F3302217

📅 Sa. 21.03.26, 10:00-13:00 Uhr

📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küberbiker Str. 1/ Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Sabine Gerlach

€ 22,08 € / 4 Ustd.

Workshop 2: Achtsamkeit & Selbst-Vertrauen

Vertrauen ist ein Gefühl der Zuversicht und eine innere Haltung, dass sich alles in einem für uns guten Rahmen entwickelt und ich selbst mein Leben gestalten kann. Vertrauen entsteht aus einem Wissen um die eigenen Bedürfnisse, eigenen Stärken und Befindlichkeiten. Vertrauen zu entwickeln bedeutet, den Regungen des Geistes, des Körpers und der Gefühle meine Aufmerksamkeit zu schenken und sie anzuerkennen. Achtsame Selbstwahrnehmung und Akzeptanz sind die Basis für selbstbestimmtes Handeln und Vertrauen in die eigene Kraft. Aufmerksame Körperwahrnehmung, Sinnesübungen und Meditation führen uns vom zerstreuten Geist in die innere Ruhe, vom Unbewussten ins Bewusste und vom Fremdbestimmten in ein Selbst-Vertrauen und selbstbestimmtes Handeln.

Bitte eine Matte/ Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen

● 26F3302317

📅 Sa. 18.04.26, 10:00-13:00 Uhr

📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Sabine Gerlach

€ 22,08 € / 4 Ustd.



Luna-Yoga

Luna Yoga beinhaltet neben Haltungen aus dem Hatha-Yoga kräftigende Übungen und Bewegungsabläufe, die sich wohltuend auf die Beckenorgane auswirken. Die sanften Übungen regulieren die Funktionen der Beckenorgane, fördern die Durchblutung des Unterleibs, kräftigen den Beckenboden und stärken die Sensibilität für den eigenen Körper. Luna Yoga wirkt harmonisierend auf das Hormon- und Nervensystem und hilft, Selbstheilungskräfte anzuregen. Vermittelt werden einfache, wohltuende Yoga-Haltungen, die Schritt für Schritt aufgebaut sind und sich gut für eine alltägliche Übungspraxis eignen.

Bitte eine Matte/Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

● 26F3302017

📅 ab Di. 24.02.26, 10:00-11:30 Uhr, 4x

📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Sabine Gerlach

€ 37,85 € / 8 Ustd.

● 26F3302117

📅 ab Di. 14.04.26, 10:00-11:30 Uhr, 6x

📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Sabine Gerlach

€ 56,77 € / 12 Ustd.

Fit durchs Leben

Egal, ob jung oder alt, mit oder ohne Vorkenntnisse, alle kommen in diesem Kursformat auf Ihre 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.

● **26F3021017**

📅 ab Do. 05.02.26, 08:30-09:30 Uhr, 18x
 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke
 🏠 Judith Tyrala
 € 69,60 € / 24 Ustd.



Gymnastik für Frauen in Völlinghausen

Blieben Sie fit und aktiv mit einem ganzheitlichen Bewegungsprogramm. Die Schwerpunkte sind: Sanftes Training für Wirbelsäule und Gelenke, Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Entspannungsübungen.

● **26F3022117**

📅 ab Mo. 02.02.26, 17:30-18:15 Uhr, 16x
 📍 Gemeinschafts-Grundschule, Turnhalle, Hambuchweg, Möhnesee-Völlinghausen
 🏠 Reinhild Pergher
 € 46,40 € / 16 Ustd.

Gestärkt und beweglicher mit Wirbelsäulengymnastik - für Frauen

Ganzheitliches Training für mehr Beweglichkeit des Körpers, Gelassenheit des Geistes und Kräftigung auf allen Ebenen. Geben Sie Ihrem Körper wieder neuen Schwung mit Kraft-, Dehn- und Lockerungsübungen. Erleben Sie wohltuende Übungen zur besseren

Körperwahrnehmung und Entspannung. Geübt werden gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird ein Ausgleich zum Bewegungsmangel und zur einseitigen Belastung des (Berufs-) Alltags geschaffen.

Mitzubringen: Indoor-Sportschuhe/Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

● **26F3022127**

📅 ab Fr. 06.02.26, 16:00-17:00 Uhr, 6x
 📍 St. Pankratius-Kindergarten/Familienzentrum, Hospitalstr. 3; Möhnesee-Körbecke
 🏠 Claudia Wiegand
 € 40,00 € / 8 Ustd.

Gestärkt und beweglicher mit Wirbelsäulengymnastik - für Männer

Ganzheitliches Training für mehr Beweglichkeit des Körpers, Gelassenheit des Geistes und Kräftigung auf allen Ebenen. Geben Sie Ihrem Körper wieder neuen Schwung mit Kraft-, Dehn- und Lockerungsübungen. Erleben Sie wohltuende Übungen zur besseren

Körperwahrnehmung und Entspannung. Geübt werden gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird ein Ausgleich zum Bewegungsmangel und zur einseitigen Belastung des (Berufs-) Alltags geschaffen.

Mitzubringen: Indoor-Sportschuhe/Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

● **26F3022137**

📅 ab Fr. 06.02.26, 17:15-18:15 Uhr, 6x
 📍 St. Pankratius-Kindergarten/Familienzentrum, Hospitalstr. 3; Möhnesee-Körbecke
 🏠 Claudia Wiegand
 € 40,00 € / 8 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-Nackenbereich vermindert oder vermieden werden. Das abwechslungsreiche Training wird durch den Einsatz von Kleingeräten wie z.B. Brasils, Blackroll, Therabändern, Bällen sowie motivierender Musik aufgelockert. Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein Handtuch sowie Hallenturnschuhe oder dicke rutschfeste Socken mit.

Der Kurs findet bei gutem Wetter draußen statt.

● 26F3022417

📅 ab Do. 05.02.26, 19:30-20:30 Uhr, 18x

📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Judith Tyrala

€ 63,48 € / 24 Ustd.

Fit und beweglich

Egal, ob jung oder alt, mit oder ohne Vorkenntnisse, alle kommen in diesem Kursformat auf ihre 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.

● 26F3022617

📅 ab Fr. 06.02.26, 10:00-11:00 Uhr, 18x

📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Judith Tyrala

€ 69,60 € / 24 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, Brasils, Therabändern, Bällen und motivierender Musik aufgelockert. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Sportkleidung, ein Handtuch sowie Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken mit.

● 26F3022717

📅 ab Mi. 11.02.26, 09:10-10:10 Uhr, 15x

📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Ecke Hospitalstr., 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.

● 26F3022817

📅 ab Fr. 06.02.26, 09:00-10:00 Uhr, 18x

📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Judith Tyrala

€ 69,60 € / 24 Ustd.

Yuan Qigong

Qigong, eine alte Meditations- und Bewegungsform, führt zur Ruhe und Entspannung. Erleben Sie hier Ren Xue, die erste

Form des Yuan Qigong: leicht zu erlernende fließende Bewegungen schaffen einen Ausgleich zum Alltag und verbessern das persönliche Wohlbefinden. Ideal für Anfänger und alle, die mehr innere Ruhe suchen.

Der Sonnenraum im Familienzentrum kann nur mit Indoorschuh oder Socken betreten werden.

Bei gutem Wetter wird der Kurs ggf. draußen im Garten stattfinden.

● **26F3022917**

📅 ab Do. 11.06.26, 17:30-19:00 Uhr, 4x
 📍 St. Pankratius-Kindergarten/Familienzentrum, Hospitalstr. 3; Möhnesee-Körbecke
 👤 Dorothee Magin
 € 32,00 € / 8 Ustd.

Fit für den Alltag

Fehlende Koordination, mangelnde Stabilität, eingeschränkte Beweglichkeit, verkürzte Muskulatur und verklebte Faszien schränken uns oft 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 eine Gymnastikmatte, Sportkleidung, ein Handtuch sowie Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken mit.

● **26F3023017**

📅 ab Mi. 11.02.26, 08:00-09:00 Uhr, 15x
 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Ecke Hospitalstr., 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.

● **26F3026017**

📅 ab Di. 03.02.26, 18:15-19:15 Uhr, 15x
 📍 Turnhalle, Hospitalstr. 5, Möhnesee-Körbecke
 👤 Dr. Regina Meinhardt
 € 44,16 € / 20 Ustd.



Vortrag: Resilienz - Die innere Stärke für Alltagsturbulenzen

Manchmal fällt es schwer, mit den äußeren Umständen fertig zu werden. Resilienz ist die innere Stärke, die es Ihnen ermöglicht, auch bei anhaltend hohen Stressbelastungen körperlich und psychisch gesund zu bleiben. Auch resiliente Menschen fallen mal hin, der Unterschied zu anderen ist, dass sie immer wieder aufstehen. In diesem Vortrag bekommen Sie anhand von Alltagsbeispielen Werkzeuge, die Sie direkt in Ihr Leben einbauen können, um Ihre Resilienz zu steigern.

● **26F3301017**

📅 Di. 16.06.26, 19:00-20:30 Uhr
 📍 Haus Stockebrand; Küerbiker Str. 3; Möhnesee-Körbecke;
 👤 Helene Schulze
 € 9,85 € / 2 Ustd.

Achtsamkeit kann uns dabei helfen, wieder zu kommunizieren, vor allem mit uns selbst.
(Thich Nhat Hanh)

Workshop: Resilient statt reaktiv - gelassen durch jeden Sturm

Resilienz ist Ihre seelische Spannkraft. Sie hilft Ihnen, Rückschläge abzufedern und Ihr Leben aktiv und gelassen zu gestalten. Als resilienter Mensch sind Sie seelisch stabil und Ihnen gelingt es, mit Krisen kreativ, statt nur reaktiv, umzugehen.

In diesem Workshop lernen Sie die Säulen der Resilienz kennen. Sie lernen, wie Sie Ihre Ruhe und Gelassenheit steigern. Wie Sie sich besser vor Stress schützen und Ihr positives Lebensgefühl steigern.

Die Teilnahme an dem Impuls-Vortrag "Resilienz - die innere Stärke für Alltagsturbulenzen" ist keine zwingend notwendige Voraussetzung.

● 26F3301317

📅 Sa. 04.07.26, 10:00-15:45 Uhr
📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küerbiker Str.1. / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke
👤 Helene Schulze
€ 34,49 € / 7 Ustd.

Kurzworkshop Mantrensingen

Singen macht uns nachweislich gesünder, es stärkt Herz, Atmung und Immunsystem. Insbesondere das Singen von Mantren ist zudem auch eine Wohltat für die Psyche, entspannend und heilsam. Beim Singen

werden verschiedene Hormone freigesetzt, die Stress und Ängste reduzieren und unser psychisches Wohlbefinden verbessern. Ich lade in diesem Workshop zu einer ersten Erfahrung, zum Mitsingen oder einfach zum Zuhören ein.

● 26F3023217

📅 Do. 02.07.26, 19:30-21:00 Uhr
📍 St. Pankratius-Kindergarten/Familienzentrum, Hospitalstr. 3; Möhnesee-Körbecke
👤 Dorothee Magin
€ 8,00 € / 2 Ustd.

Vortrag: Warum verstehst du mich nicht? Missverständnisse in der Kommunikation

Keine Missverständnisse mehr in der Kommunikation.

Sie wundern sich manchmal, dass obwohl alles persönlich besprochen wurde, Ihr Gegenüber trotzdem anders handelt, als es aus Ihrer Sicht vereinbart war?

Empfängergerechte Kommunikation ist der Schlüssel, um Missverständnisse und Frustration in der Kommunikation zu vermeiden.

Wir Menschen unterscheiden uns in unseren Denk- und Kommunikationsmustern. Wer diese Unterschiede erkennt und berücksichtigt, kann seine Botschaften klarer, überzeugender und empathischer vermitteln.

In diesem Vortrag lernen Sie die verschiedenen Kommunikationstypen nach C.G. Jung kennen.

● 26F3301117

📅 Mi. 25.02.26, 19:00-20:30 Uhr
📍 Haus Stockebrand; Küerbiker Str. 3; Möhnesee-Körbecke;
👤 Helene Schulze
€ 9,85 € / 2 Ustd.

Workshop: Verstehen und verstanden werden

Empfängergerechte Kommunikation lernen: Anhand praktischer Beispiele und Übungen wird gezeigt, wie typgerechte Sprache in Alltag und Beruf funktioniert.

In diesem Workshop lernen Sie:

- wie Sie Ihre Sprache gezielt auf Ihr Gegenüber ausrichten können, um Missverständnisse zu vermeiden und wirksamer zu kommunizieren.
- woran Sie die verschiedenen Kommunikationstypen blitzschnell erkennen können.
- wie Sie sich auf Gespräche mit den verschiedenen Kommunikationstypen vorbereiten können.
- welche Fehler Sie auf jeden Fall vermeiden sollten.

Die Teilnahme an dem Vortrag "Warum verstehst du mich nicht?" ist keine zwingend notwendige Voraussetzung.

● 26F3301217

📅 Sa. 14.03.26, 10:00-15:45 Uhr

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küberbiker Str.1. / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Helene Schulze

€ 34,49 € / 7 Ustd.

Das größte Problem in der Kommunikation ist, dass wir nicht zuhören, um zu verstehen. Wir hören, um zu antworten.

Tanz dich frei!

Innere Ressourcen entdecken, Vitalität und Lebendigkeit spüren, sowie die Freude am eigenen Ausdruck erleben.

Dazu möchte der Tanz einladen!

Im freien Tanz liegt die Möglichkeit, wie auch die Gestaltungskraft, all das auszudrücken, was sich auch im Inneren bewegt. Seien es Gedanken, Emotionen oder auch Visionen.

Mit Impulsen zur Körperwahrnehmung, in Verbindung zu schwungvoll dynamischer, wie auch ruhig meditativer Musik, kann Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlbefinden gewonnen werden.

Abgerundet wird jede Einheit mit einer Körperentspannung.

Mitzubringen: lockere bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, Matte, Decke, Getränk

● 26F3301417

📅 ab Mi. 04.03.26, 10:30-12:00 Uhr, 4x

📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küberbiker Str. 1/ Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Reinhilde Türich

€ 40,00 € / 8 Ustd.

Workshop: Tanz dich frei!

Innere Ressourcen entdecken, Vitalität und Lebendigkeit spüren, sowie die Freude am eigenen Ausdruck erleben.

Dazu möchte der Tanz einladen!

Im freien Tanz liegt die Möglichkeit, wie auch die Gestaltungskraft, all das auszudrücken, was sich auch im Inneren bewegt. Seien es Gedanken, Emotionen oder auch Visionen.

Mit Impulsen zur Körperwahrnehmung, in Verbindung zu schwungvoll dynamischer, wie auch ruhig meditativer Musik, kann Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlbefinden gewonnen werden.

Abgerundet wird die Einheit mit einer Körperentspannung.

Mitzubringen: lockere bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, Matte, Decke, Getränk

● **26F3301617**

- 📅 Sa. 21.02.26, 12:00-15:00 Uhr
 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke
 🏠 Reinhilde Türich
 € 20,00 € / 4 Ustd.

● **26F3301517**

- 📅 Sa. 25.04.26, 12:00-15:00 Uhr
 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke
 🏠 Reinhilde Türich
 € 20,00 € / 4 Ustd.

Selbstfürsorge - Vortragsreihe

Du hast mehr Einfluss auf dein Wohlbefinden, als du vielleicht denkst.

Du musst nur wissen, an welchen „Stellschrauben“ du drehen kannst.

In dieser dreiteiligen Vortragsreihe erhältst du zahlreiche Impulse und praktische Tipps, die dir helfen können, wieder mehr Energie und innere Balance zu finden.

Eine Teilnahme ist besonders sinnvoll, wenn du dich in einem oder mehreren dieser Punkte wiedererkennst:

- Du wachst morgens auf und fühlst dich wie zerschlagen.
- Du bist schneller erschöpft.
- Du kannst dich kaum noch konzentrieren, bist oft grundlos nervös.
- Dein Kopf fühlt sich an, als wäre er in Nebel gehüllt (Brainfog).
- Dein Herz rast ohne erkennbaren Anlass.
- Du findest abends kaum in den Schlaf, weil sich deine Gedanken im Kreis drehen.

Wir beleuchten das Thema Erschöpfung ganzheitlich - aus körperlicher und mentaler Perspektive.

An den ersten beiden Tagen erfährst du:

- Wie du leichter zur Ruhe findest und gezielt wieder Kraft tanken kannst.
- Welche unscheinbaren, aber kraftzehrenden Faktoren du bisher vielleicht gar nicht auf dem Schirm hattest.

Am dritten Tag lernst du eine einfache, aber wirkungsvolle Methode kennen, mit der du deine innere Grundhaltung bewusst auf „positiv“ ausrichten kannst.

● **26F3301717**

- 📅 ab Di. 24.02.26, 18:00-19:00 Uhr, 3x
 📍 online
 🏠 Anke Wende
 € 14,00 € / 4 Ustd.

● **26F3301917**

- 📅 ab Di. 12.05.26, 19:00-20:00 Uhr, 3x
 📍 Haus Stockebrand; Küerbiker Str. 3; Möhnesee-Körbecke;
 🏠 Anke Wende
 € 14,00 € / 4 Ustd.

Einführungskurs Stand Up Paddling (SUP) am Möhnesee

Am schönen Möhnesee erlernen Sie die Trendsportart Stand Up Paddling.

Sie lernen in kurzer Zeit Balance auf dem Board zu finden und bekommen eine Erklärung der verschiedenen Paddeltechniken.

Wir gehen insbesondere auf Sicherheitsaspekte und Revierbesonderheiten am Möhnesee ein. Das Ziel ist, später eigenständig mit Freude selber paddeln zu können.

Voraussetzung: sichere Schwimmfähigkeit.

Boards, Paddel und Neopren-Anzüge werden kostenlos gestellt. Eigenes Material kann mitgebracht werden.

Das Angebot findet bei Wind und Wetter statt. In Kooperation mit der Wassersportstation Wild-Boards.

● **26F3080017**

- 📅 Di. 12.05.26, 18:00-20:00 Uhr
 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19, Möhnesee-Körbecke
 🏠 Dipl.- Ing. Björn Rusche
 € Die Gebühr in Höhe von 90,00 Euro wird vor Ort an die Wassersportstation Wild-Boards entrichtet.

● **26F3080117**

- 📅 Do. 28.05.26, 18:00-20:00 Uhr
- 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19, Möhnesee-Körbecke
- 🎓 Dipl.- Ing. Björn Rusche
- € Die Gebühr in Höhe von 90,00 Euro wird vor Ort an die Wassersportstation Wild-Boards entrichtet.

● **26F3080217**

- 📅 Di. 02.06.26, 18:00-20:00 Uhr
- 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19, Möhnesee-Körbecke
- 🎓 Dipl.- Ing. Björn Rusche
- € Die Gebühr in Höhe von 90,00 Euro wird vor Ort an die Wassersportstation Wild-Boards entrichtet.

● **26F3080317**

- 📅 Di. 16.06.26, 18:00-20:00 Uhr
- 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19, Möhnesee-Körbecke
- 🎓 Dipl.- Ing. Björn Rusche
- € Die Gebühr in Höhe von 90,00 Euro wird vor Ort an die Wassersportstation Wild-Boards entrichtet.

● **26F3080417**

- 📅 Di. 30.06.26, 18:00-20:00 Uhr
- 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19, Möhnesee-Körbecke
- 🎓 Dipl.- Ing. Björn Rusche
- € Die Gebühr in Höhe von 90,00 Euro wird vor Ort an die Wassersportstation Wild-Boards entrichtet.



Schnupperkurs Windsurfen

Am Möhnesee lernen Sie unter professioneller Anleitung die Grundtechniken des Windsurfens:

Das Starten, sichere Fahrtechnik, das Steuern und eine einfache Wende.

Windsurfen, eine Kombination aus Wellenreiten und Segeln, bedeutet mit Hilfe des Windes über das Wasser zu gleiten, später annähernd zu fliegen. Es braucht etwas Übung und Ausdauer, aber mit vielen Tipps und Tricks fällt der Einstieg in diese faszinierende Sportart leichter. Das Ziel ist es erste Meter eigenständig zu fahren.

Bei Interesse kann der Kurs zum Grundkurs erweitert werden.

Voraussetzung: sichere Schwimmfähigkeit.

Boards, Paddel und Neopren-Anzüge werden kostenlos gestellt. Eigenes Material kann mitgebracht werden.

Das Angebot findet bei Wind und Wetter statt. In Kooperation mit der Wassersportstation Wild-Boards.

● **26F3081117**

- 📅 Sa. 16.05.26, 10:00-13:00 Uhr
- 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19, Möhnesee-Körbecke
- 🎓 Dipl.- Ing. Björn Rusche
- € Die Gebühr in Höhe von 130,00 Euro wird vor Ort an die Wassersportstation Wild-Boards entrichtet.

● **26F3080617**

- 📅 Sa. 30.05.26, 10:00-13:00 Uhr
- 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19, Möhnesee-Körbecke
- 🎓 Dipl.- Ing. Björn Rusche
- € Die Gebühr in Höhe von 130,00 Euro wird vor Ort an die Wassersportstation Wild-Boards entrichtet.

- **26F3080517**

- 📅 Sa. 13.06.26, 10:00-13:00 Uhr
- 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19, Möhnesee-Körbecke
- 🎓 Dipl.- Ing. Björn Rusche
- € Die Gebühr in Höhe von 130,00 Euro wird vor Ort an die Wassersportstation Wild-Boards entrichtet.

- **26F3080817**

- 📅 Sa. 27.06.26, 10:00-13:00 Uhr
- 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19, Möhnesee-Körbecke
- 🎓 Dipl.- Ing. Björn Rusche
- € Die Gebühr in Höhe von 130,00 Euro wird vor Ort an die Wassersportstation Wild-Boards entrichtet.

Mountainbike (Technikkurs)

Wir biken im Arnsberger Wald und zeigen Ihnen auf schönen Wegen und Trails sicheres, kontrolliertes Fahren. Sie lernen bestimmte Grundtechniken wie z.B. Brems- und Abfahrttechnik, Singletrails und auf Wunsch kleine Sprünge. Das alles findet spielerisch in einer kleinen Tour im Gelände und auf leicht zu fahrenden Wegen statt.

Mitzubringen sind: Funktionsfähiges Mountainbike, Helm, bequeme Sportkleidung, Getränk.

Das Angebot findet bei Wind und Wetter statt.

In Kooperation mit der Wassersportstation Wild-Boards.

- **26F3080717**

- 📅 Di. 05.05.26, 16:00-19:00 Uhr
- 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19, Möhnesee-Körbecke
- 🎓 Dipl.- Ing. Björn Rusche
- € Die Gebühr in Höhe von 90,00 Euro wird vor Ort an die Wassersportstation Wild-Boards entrichtet.

Crosslauf

Der Kurs richtet sich an Läuferinnen und Läufer, die bereits in der Lage sind, 10 Kilometer auf der Straße zurückzulegen und gerne Erfahrungen im Gelände sammeln möchten. Ziel ist es, sicher durch Trails zu kommen, verschiedene Untergründe spielerisch zu erfahren und in der Gruppe abseits der gewohnten Pfade das läuferische Repertoire zu erweitern. Das Gelände bietet eine Vielzahl an Variationen und Trainingsmöglichkeiten. Wir laufen ca. eine Stunde im lockeren Tempo.

Mitzubringen sind: dem Wetter entsprechende Laufkleidung. Ein Trailschuh ist sinnvoll, der Kurs kann aber auch im Straßenlaufschuh gelaufen werden.

Das Angebot findet bei Wind und Wetter statt.

In Kooperation mit der Wassersportstation Wild-Boards.

- **26F3080917**

- 📅 Mi. 06.05.26, 17:00-18:30 Uhr
- 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19, Möhnesee-Körbecke
- 🎓 Dipl.- Ing. Björn Rusche
- € Die Gebühr in Höhe von 30 Euro wird vor Ort an die Wassersportstation Wild-Boards entrichtet.

Ernährung

Cocktail-Kurs

In diesem Cocktail-Kurs werden Cocktails mit Licor 43 gemixt!

Licor 43 verströmt einen hellen, goldenen Glanz, der das mediterrane Erbe widerspiegelt. Auch wenn Licor 43 bereits pur ein Genuss ist, eignen sich seine harmonischen Aromen perfekt für vielerlei Cocktails. Dabei ist er unübertroffen in seiner Vielfältigkeit.

Die Umlage für Getränke und Zubehör beträgt 15,00 € und wird vor Ort an den Dozenten entrichtet.

Mindestalter 18 Jahre!

● 26F3040817

📅 Fr. 17.04.26, 19:00-22:00 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Lehrküche (Nebeneingang), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👤 Kai-Uwe Groll

€ 14,50 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 4 Ustd.

Frische Frühlingsküche

Wir bereiten Rezepte zu, die den Frühling auf den Teller bringen! Mit Spargel, Erdbeeren, Kräuter und Co. weht ein frischer Wind in der Küche und sorgt für Abwechslung und Geschmack. Klassische Zubereitungen wechseln sich dabei mit aktuellen Kochtrends ab. Die Gerichte des ersten Abends stellt die Dozentin zusammen, die Rezepte der folgenden zwei Kochabende werden mit den Teilnehmern abgesprochen.

Bringen Sie sich gerne ein Trockentuch, eine Schürze, etwas zu trinken und eine Dose für eventuelle Reste mit.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person und Abend 8-10 € und wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

● 26F3070517

📅 Do. 19.03.26, 17:00-20:30 Uhr

Do. 16.04.26, 17:00-20:30 Uhr

Do. 21.05.26, 17:00-20:30 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Lehrküche (Nebeneingang), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👤 Margarita Bigge

€ 59,50 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 14 Ustd.



Thailändische Küche

Die thailändische Küche ist nicht nur eine der schmackhaftesten der Welt, sondern auch eine der gesündesten.

Die Kursleitung ist gebürtige Thailänderin und vermittelt an diesem Nachmittag die authentische Küche ihres Heimatlandes.

Der Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie Neugierde, Offenheit und gute Grundkenntnisse im Kochen mitbringen.

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

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person ca. 15,00 € und wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

● 26F3070617

📅 Sa. 09.05.26, 14:00-18:30 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Lehrküche (Nebeneingang), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👤 Sukanya Schmidt

€ 24,50 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 6 Ustd.

Vortrag: Fasten nach Buchinger - Viel mehr als abnehmen

Immer mehr Menschen fasten. Eine der bekanntesten Methoden ist das Heilfasten nach Buchinger, das auf den deutschen Arzt und Naturheilkundler Dr. Otto Buchinger (1878-1966) zurückgeht. Für fünf Tage oder länger verzichtet man auf feste Nahrung und nimmt ausschließlich Flüssignahrung in Form von Gemüsebrühen und verdünnten Gemüse-/Obstsäften zu sich.

In diesem Vortrag erfährst Du:

Wie genau das Kurzzeitfasten (5-10 Tage) nach Buchinger funktioniert.

Warum regelmäßiges Fasten ein wichtiges Korrektiv für unseren westlichen Lebensstil ist.

Welche positiven gesundheitlichen Effekte das Fasten hat und warum wir im Alter länger gesund und fit bleiben, wenn wir regelmäßig fasten.

Wo du begleitet, d.h. unter Anleitung eines Fastenleiters/Fastenleiterin, in einer Gruppe Gleichgesinnter eine Fastenauszeit erleben kannst.

- Wie regelmäßiges Fasten im Alltag (Intervallfasten) funktioniert

● 26F3301817

📅 Do. 09.04.26, 19:00-20:30 Uhr

📍 Haus Stockebrand; Küerbiker Str. 3; Möhnesee-Körbecke;

👤 Annette Menke

€ 8,00 € / 2 Ustd.

Sprachen

Italienisch ohne Eile am Vormittag Lernende mit Vorkenntnissen

Parliamo italiano!

Dieser Kurs ist ideal für Sie, wenn Sie mit Muße in einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre Italienisch lernen möchten. Sie bekommen die Gelegenheit, Italienisch in Alltagssituationen einzuüben, denen Sie im Urlaub in diesem beliebten Urlaubsland begegnen. Auch die Mentalität und Kultur Italiens werden Sie auf diesem Weg kennen

und lieben lernen. Die Grammatik wird in leicht verständlicher Sprache erklärt und so fast nebenbei erlernt.

Der Quereinstieg in diesen bereits bestehenden Kurs ist - soweit Plätze frei sind - möglich. Das Zielniveau ist A2.

Lehrwerk: Nuovo Espresso 2 (lezione 5)

● 26F4090217

📅 ab Mo. 02.02.26, 10:00-11:30 Uhr, 15x

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küerbiker Str.1. / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Patricia Oppermann

€ 120,00 € / 30 Ustd.

Spanisch für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen

¡hablemos! Möchtest du deine Spanisch-Kenntnisse erweitern und beleben? Für Urlaub oder Geschäftskontakte? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen und führt systematisch in das Sprechen, Schreiben und die Grammatik der spanischen Sprache ein. Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.

● 26F4220017

📅 ab Mi. 04.02.26, 19:00-20:30 Uhr, 8x

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küerbiker Str.1. / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Ada Zulita Santiago-Föhring

€ 80,00 € / 16 Ustd.

Spanisch für Fortgeschrittene A2.2

¡El español es divertido!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen der spanischen Sprache. Bereits Gelerntes wird wiederholt und erweitert.

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.

● **26F4220117**

📅 ab Di. 03.02.26, 19:00-20:30 Uhr, 10x
 📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 1,
 Küerbiker Str. 1 / Ecke Hospitalstr.,
 Möhnesee-Körbecke
 🎓 Ada Zulita Santiago-Föhring
 € 80,00 € / 20 Ustd.

Spanisch für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen

¡hablemos! Möchtest du deine Spanisch-Kenntnisse erweitern und beleben? Für Urlaub oder Geschäftskontakte? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen und führt systematisch in das Sprechen, Schreiben und die Grammatik der spanischen Sprache ein. Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.

● **26F4220217**

📅 ab Mi. 10.06.26, 19:00-20:30 Uhr, 5x
 📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2,
 Küerbiker Str.1. / Ecke Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke
 🎓 Ada Zulita Santiago-Föhring
 € 50,00 € / 10 Ustd.

Allgemeines

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

Sie möchten aus Ihrem Garten eine Wohlfühl-Oase 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 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 Kursleiter

zu erwerben.

● **26F1205117**

📅 Do. 12.03.26, 19:00-21:15 Uhr
 Do. 19.03.26, 19:00-21:15 Uhr
 📍 Lebensraum design Pawlas; Eichendorffstrasse 12; Möhnesee-Körbecke
 🎓 Michael Pawlas
 € 24,00 € / 6 Ustd.



Schnuppervortrag: LINUX

Wer einmal über den MS-Windows-Tellerand hinaus blicken und eine freie und kostenlose Alternative dazu kennenlernen und in Betrieb sehen möchte, kann hier einen ersten Einblick in die Benutzung von Linux und den darunter laufenden Programmen bekommen. Dabei soll auf die Unterschiede zu - und die Gemeinsamkeiten mit - MS-Windows eingegangen werden. Linux wird in der Debian-Version gezeigt. Es werden keine Linux- oder UNIX-Kenntnisse vorausgesetzt, daher ist der Kurs speziell für Anfänger geeignet. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sollten gegeben sein. Fragen und Diskussionsanregungen der Teilnehmenden sind hier durchaus erwünscht.

● **26F5010417**

📅 Mo. 23.03.26, 19:00-20:30 Uhr
 📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2,
 Küerbiker Str.1. / Ecke Hospitalstr.,
 Möhnesee-Körbecke
 🎓 Jürgen F. Pennings
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

Einführungskurs Linux

Der Kurs eröffnet die Möglichkeit, über den MS-Windows-Tellerrand hinauszublicken und sich mit einer freien und kostenlosen Alternative dazu zu beschäftigen. Es werden keine Linux- oder UNIX-Kenntnisse vorausgesetzt, daher ist der Kurs speziell für Anfänger geeignet. Grundkenntnisse der englischen Sprache sind sinnvoll, aber nicht zwingend erforderlich. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sollten gegeben sein.

Es wird ein tieferer Einblick in die Geschichte, Bedeutung, Einrichtung, Benutzung und die Administration von Linux und die darunter laufenden Programme vermittelt. Die Vielfalt der nutzbaren freien und auch kommerziellen Software für Linux wird anhand von Beispielen gezeigt. Unterschiedliche Distributionen werden kurz vorgestellt. Mögliche Hardware-Probleme sollen angesprochen werden.

Es soll auch auf die Unterschiede zu - und die Gemeinsamkeiten mit - MS-Windows eingegangen werden. Linux wird in der Debian-Version gezeigt. Auf Wunsch können auch andere Distributionen benutzt und eingerichtet werden. Fragen und Diskussionsanregungen der Teilnehmenden sind erwünscht.

Wenn möglich, kann ein eigener Laptop mitgebracht werden. Darauf kann von DVD oder Stick probeweise ein Linux-Live-System gestartet werden. Am letzten Tag der Veranstaltung kann gegebenenfalls auch ein Linux-Derivat nach Wunsch auf Laptops der Teilnehmenden parallel zur bestehenden MS-Windows-Version installiert werden.

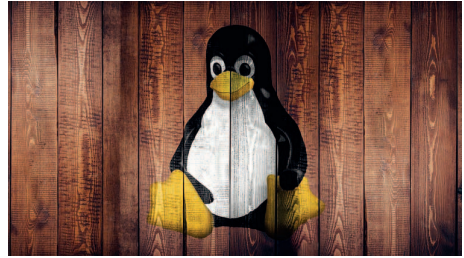
● 26F5012017

- 📅 Mo. 13.04.26, 19:00-20:30 Uhr
- Mo. 20.04.26, 19:00-20:30 Uhr
- Mo. 27.04.26, 19:00-20:30 Uhr
- Mo. 04.05.26, 19:00-20:30 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Technikraum (Nebeneingang unten), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👤 Jürgen F. Pennings

€ gebührenfrei / 8 Ustd.



Kreatives202
Gesundheit204
Sprachen.....205



Zweigstelle Welver

Leitung der Zweigstelle:

Andreas von Hoff

Telefon: 02384 51-121

E-Mail: a.vonhoff@soest.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.

Kreatives

Kreatives Zentangle & Zentoodle

Ist eine schöne Möglichkeit für eine kleine kreative Auszeit für zuhause und unterwegs. Zentangles und Zentoodles gehören zu den meditativen Zeichenmethoden und benötigen kein großes Zeichentalent und auch kein teures Material. Etwas Papier und ein paar Stifte reichen völlig aus um in diese Welt einzutauchen. Egal ob als Bild auf dem Papier, auf einer Postkarte oder einem Le-sezeichnen. Mit Stift und Papier geht es um Linien, Muster und Ornamente, ehr geradlinig oder verspielt, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Lernen Sie in diesem Workshop alles Wissenswerte zum Thema und kreieren Sie ihre eigenen Werke. Egal ob in farbig oder in schwarz/weiß, in klein oder groß.

Dieser Workshop ist für Jeden geeignet, der sich interessiert.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistift, Radiergummi

Gerne auch ein paar Fineliner, ein Lineal und ein paar Buntstifte, wenn im Haushalt vorhanden.

Fehlendes benötigtes Material wie Stifte und Papier, ebenso Blanco-Postkarten oder -Le-sezeichnen können von der Dozentin gegen Umlage bzw. Selbstkostenpreis benutzt oder auch erworben werden.

Materialumlage je nach Verbrauch 2-5 €

● 26F2020618

📅 Do. 07.05.26, 17:00-20:45 Uhr

📍 Rathaus Welver, Sitzungszimmer, Am Markt 4, Welver

👤 Heike Brömmelhaus

€ 36,80 € (zzgl. Materialkosten) / 5 Ustd.

Urban Sketching, mit schnellem Strich skizzieren

In diesem Kurs möchte ich Sie begeistern für Urban Sketching. Das skizzenhafte Festhalten des Moments, des Gesehenen. Statt ein schnellgemachtes Foto gibt es ein Besinnen auf das Zeichnen und des Innehal-

tens.

Das schnelle Skizzieren mit Bleistift oder Fineliner steht in diesem Kurs im Mittelpunkt. Inhaltlich gibt es Einblicke in Materialkunde, die richtige Skizziertechnik, Perspektive, Licht/Schatten und auch die Farbgestaltung darf nicht fehlen. Urban Sketching ist in schwarz/weiß oder farbig möglich. Hierfür werden gerne Aquarellfarben oder Stifte benutzt.

So entstehen einzigartige Skizzen/Bilder, an die sie als Zeichner später schöne Erinnerungen haben.

Der Kurs findet in Kirchwelver, an und um das Heimathaus statt.

Treffpunkt Heimathaus

Bitte mitbringen:

Sitzgelegenheit, wie z.B. ein kleiner Klappstuhl

Zeichenpapier oder Skizzenblock in A5 oder A4;

Bleistift HB oder B, Anspitzer, Radiergummi, schwarzer Fineliner (gerne wasserfest),

Wenn vorhanden gerne auch Buntstifte oder Aquarellfarben

evtl. Sonnenschutz.

>> Wichtig:

>> Dieser Kurs findet draußen statt!

>> Sollte das Wetter absolut dagegen sein, wird der Kurs im Heimathaus stattfinden.

Es besteht die Möglichkeit, fehlende oder zusätzlich benötigte Materialien beim Kursleiter zum Selbstkostenpreis zu erwerben.

Kursumlage 2 € für Unterlagen und Material

● 26F2020718

📅 Fr. 03.07.26, 17:00-20:45 Uhr

📍 Heimathaus, Klosterhof 10, Welver

👤 Heike Brömmelhaus

€ 36,80 € (zzgl. Materialkosten) / 5 Ustd.

Workshop: Einführung ins Klöppeln – Tradition trifft Handwerk

Filigran, vielfältig und faszinierend: Das Klöppeln ist eine traditionsreiche Handarbeitstechnik, die seit Jahrhunderten kunstvolle Spitzen hervorbringt. Was einst fester Bestandteil vieler regionaler Handwerkskulturen war, erlebt heute eine kreative Renaissance - und lädt dazu ein, Geduld, Geschick und Sinn für Muster miteinander zu verbinden.

In diesem fünfteiligen Workshop lernen Sie die Grundlagen des Klöppelns kennen. Schritt für Schritt üben wir den Umgang mit Klöppeln, Garn und Klöppelbrief und erarbeiten erste eigene kleine Spitzenarbeiten. Der erste Termin umfasst eine Unterrichtsstunde und dient der Besprechung der Materialien sowie einer Einführung in die benötigten Werkzeuge. In den dann folgenden Terminen, geht es los mit der praktischen Arbeit, bei der Sie das Erlernte direkt anwenden und vertiefen können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Freude am Ausprobieren und etwas Geduld genügen!

● 26F2020818

📅 ab Do. 05.02.26, 18:00-20:15 Uhr, 5x
 📍 Rathaus Welver, Am Markt 4, Welver
 👤 Daniela Schulze
 € 75,35 € (zzgl. Materialkosten) / 15 Ustd.

Zeichenkurs für Erwachsene. Spitz deine Stifte an und melde dich an!

In diesem Kurs dreht sich alles um Bleistift-Skizzen. Gemeinsam arbeiten wir an Formen, Licht und Schatten, Schraffur und Perspektive.

Du lernst die Grundlagen des Zeichnens, erstellst Schritt für Schritt dein eigenes Bild und genießt dabei die kreative Zeit des Zeichnens.

Mit ein wenig Übung wirst du staunen, wie du dein ganz persönliches Kunstwerk erschaffst.

Du hast schon etwas Erfahrung? Umso besser! Gerne gehe ich auf deine Kenntnisse

und Fähigkeiten ein. So lernst du ganz individuell Neues und kannst es direkt umsetzen.

4x Mittwoch 11.02.2026; 18.02.2026; 25.02.2026; 04.03.2026

- Material Liste:
- Zeichen Papier A4-180 mg,
- Feste mal Unterlagen
- Bleistifte HB, B2, B4, B8
- Radiergummi
- Anspitzer, Kattermesser

● 26F2120518

📅 ab Mi. 11.02.26, 18:45-20:15 Uhr, 4x
 📍 Grundschule / OGS, Reiherstr. 17, Welver
 👤 Margarita Krüger
 € 40,00 € / 8 Ustd.



Zeichnen lernen, einfach und verständlich für Jugendliche ab 13 Jahren

Zeichnen lernen, einfach und verständlich für Jugendliche.

Alter: ab 13 Jahre

Tauche ein in die Welt des Zeichnens! In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie du mit Bleistift Formen, Licht und Schatten, Schraffuren und Perspektive richtig einsetzt. Gemeinsam üben wir, wie deine Zeichnungen lebendig und spannend wirken. Mit etwas Übung entstehen tolle Motive - vom Auge über einen realistischen Apfel und ein paar andere Motive. Entdecke dein Talent und entwickle deinen eigenen Zeichen Stil!

4x Mittwoch 11.03.2026; 18.03.2026; 25.03.2026; 1.04.2026

- Material Liste:
- Zeichen Papier A4-180 mg,

- Feste mal Unterlagen
- Bleistifte HB, B2, B4, B8
- Radiergummi
- Anspitzer, Kattermesser

● **26F2120519**

📅 ab Mi. 11.03.26, 18:00-19:30 Uhr, 4x
 📍 Grundschule / OGS, Reiherstr. 17, Welver
 👤 Margarita Krüger
 € 27,20 € / 8 Ustd.

Gesundheit

Rückenschule

In diesem Kurs wird nicht nur der gesamte Körper, sondern auch die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule gekräftigt. Es finden Übungen mit verschiedenen Materialien statt. Bitte bringen Sie ein Handtuch für die Gymnastikmatten und etwas zu trinken mit.

● **26F3000018**

📅 ab Mi. 04.02.26, 19:00-20:30 Uhr, 17x
 📍 Welver, Bernhard-Honkamp-Grundschule, Turnhalle, Im Hagen 19, Welver
 👤 Jessica Flocke
 € 98,60 € / 34 Ustd.

Line Dance

"Aus der Reihe tanzen unerwünscht", das gilt allgemein beim Line Dance. Einfache, sich wiederholende Schrittkombinationen mit Musik fördern die Beweglichkeit und steigern die gute Laune; erst recht in der Gemeinschaft mit anderen.

Wir tanzen nach unterschiedlichen Musikrichtungen, wie z. B. Discofox, Salsa, Bachata, Tango, aber auch nach Trends wie Jerusalem Dance oder früher Gangnam Style.

Bitte bringen Sie sich etwas zu trinken mit und ein zusätzliches Paar Schuhe mit trockenen, sauberen, wenn vorhanden glatten Sohlen.

Der Kurs findet wöchentlich statt (außer Rosenmontag, Osterferien und Pfingstmontag).

● **26F3000218**

📅 ab Mo. 02.02.26, 19:30-21:00 Uhr, 20x
 📍 Welver, Bernhard-Honkamp-Grundschule, Turnhalle, Im Hagen 19, Welver
 👤 Annette Wiesner
 € 116,00 € / 40 Ustd.

Man kann einem Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.
 (Galileo Galilei)

Pilates-Advanced

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Ursprünglich für Tänzerinnen und Tänzer entwickelt, enthält diese Trainingsmethode sowohl Elemente aus Ballett, Yoga und Gymnastik. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt! Diese Kombination von Kräftigungsübungen, fließenden Bewegungsabläufen, Atemtechnik und Stretching machen Pilates zu einem besonders effektiven und 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.

● **26F3011218**

- 📅 ab Do. 05.02.26, 19:00-20:00 Uhr, 15x
 📍 Welver, Bernhard-Honkamp-Grundschule, Turnhalle, Im Hagen 19, Welver
 👤 Wendy Daelman
 € 58,00 € / 20 Ustd.

Well-Fit - Sanfte Fitness für Menschen 60+

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

Bitte bringen Sie sich eine eigene Gymnastikmatte mit.

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Gemeinde Welver.

● **26F3061018**

- 📅 ab Mi. 04.02.26, 17:00-17:45 Uhr, 20x
 📍 Welver, Bernhard-Honkamp-Grundschule, Turnhalle, Im Hagen 19, Welver
 👤 Dr. Christa Fianda
 € 58,00 € / 20 Ustd.

Gusto Nuevo (A1). Der Kurs beginnt mit Lektion 5. Wer ein Minimum an Spanischkenntnissen hat, kann ohne Probleme teilnehmen. Wenn man nichts kann, empfehle ich, sich die 4 vorherigen Lektionen anzusehen, bevor man beginnt.

Mindestteilnehmendenzahl: 6

● **26F4220118**

- 📅 ab Fr. 06.02.26, 14:30-16:00 Uhr, 15x
 📍 Rathaus Welver, Sitzungszimmer, Am Markt 4, Welver
 👤 Guadalupe Vázquez
 € 150,00 € / 30 Ustd.



Sprachen

Spanisch für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen (A1)

Möchten Sie nach Lateinamerika oder Spanien reisen?

Dann ist dieser Kurs perfekt für Sie! Hier lernen wir richtiges Spanisch, so dass Sie etwas mehr kennenlernen als nur „Una cerveza, por favor“ oder „Vamos a la playa“. Meine Methode ist einfach: In jeder Stunde werden wir die vier wichtigsten Sprachfertigkeiten üben: Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Melden Sie sich an, um Spaß am Lernen zu haben!

Im Kurs arbeiten wir mit dem Buch: „Con

Bildnachweis

Wenn nicht anders angegeben, wurden die Bilder von Pixabay bezogen

Kapitel: Politik, Gesellschaft, Verbraucherbildung
S. 30 Weisser Ring

Kapitel: Bildung für nachhaltige Entwicklung
S. 52 K. Siemonsen

Kapitel: Kultur, Gestalten , Länderkunde
S. 66 Jelena Stanko
S. 67 Gerdes-Lieflaender

Kapitel: Gesundheit
S. 80 ChatGPT

Kapitel: Sprachen
S. 108 Lucija Filipovic

Kapitel: DiLAS - VHS
S. 139 AdobeStock
S. 140 AdobeStock
S. 142 AdobeStock
S. 139 DiLAS

Kapitel: Bad Sassendorf
Seite 152: Pexels
Seite 153: K. Siemonsen
Seite 154: Pexels
Seite 155: Pexels
Seite 156: Pexels
Seite 158: Pexels
Seite 162: Jeanette Hintz

Kapitel: Möhnese
S. 181: Christine Lingner
S. 183: Sandra Schmidt Schrader
S. 184: Elke Husemann
S. 184: Sandra Schmidt Schrader
S. 185: Sonja Neumann
S. 188: Dorothee Reichenberger
S. 196: Margarita Bigge
S. 198: Michael Pawlas

WIDERRUFSFORMULAR

Bei Fernabsatzgeschäften

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie 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*: _____

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.

mitwirken
in Soest



**IHRE STADT.
IHR JOB.
IHRE ZUKUNFT.**








Bewerben Sie sich jetzt
auf karriere-soest.de



JETZT DEN ARBEITGEBER WECHSELN!

Ihre Vorteile

-  Persönliche Weiterentwicklung
-  Sicherheit und faire Bezahlung
-  Flexible Arbeitszeiten
-  Aktiv und gesund
-  Familienfreundlicher Arbeitgeber

**SINNVOLLES TUN, SOZIAL HANDELN,
SICHERHEIT SPÜREN**





**Stadtwerke
Soest**



Wir stellen um. Auf nachbarschaftlich nachhaltig

*natürlich
nachhaltig
regional*

Wir haben unsere Lieferung komplett auf Regionalstrom umgestellt. Über alle Sondertarife hinweg und ohne Aufpreis für unsere Kunden. Damit setzen wir ein klares Zeichen für nachhaltige, ökologische Energieversorgung aus regenerativen Quellen und direkter Nachbarschaft. Weil wir davon überzeugt sind und weil es schlichtweg zeitgemäß ist. Denn je grüner der Strom, desto besser für unser aller Zukunft.

stadtwerke-soest.de