

Neugier verbindet, Bildung bewegt



Bad
Sassendorf



Lippetal



Möhnesee



Welver



Stark.
Vor Ort.
Für alle.

Programm

Herbstsemester 2026

Mehr
entdecken!





Volkshochschule
Soest

Stadt Soest

Gemeinden

Bad Sassendorf – Lippetal

Möhnesee – Welper

Mitglied des

Landesverbandes der Volkshochschulen

von Nordrhein-Westfalen

Programm

für das Semester

2026/II



Gütesiegelverbund Weiterbildung

Unser Team



LEITUNG

Anja Plessner

Telefon: 02921 103-1300

a.plessner@soest.de

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

Sven Siemonsen

Telefon: 02921 103-1310

s.siemonsen@soest.de

- Arbeitsgruppenleitung
- 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

Anne Malkus

Telefon: 02921 103-1302

a.malkus@soest.de

- Gesundheit & Ernährung
- Kulturelle Bildung, Junge VHS
- Bildung für nachhaltige Entwicklung

Iwona Lehmann

Telefon: 02921 103-1304

i.lehmann@soest.de

- BAMF
- Deutsch als Fremdsprache
- telc-Prüfungen & Zertifikate
- Bildung für nachhaltige Entwicklung

Infos & Anmeldung

VHS Soest

Nöttenstraße 29

59494 Soest

Tel.: 02921 / 103-1333

Fax: 02921 / 103-1336

vhs@soest.de

www.vhsssoest.de

VERWALTUNG

Noémie Sarric

Telefon: 02921 103-1311

n.sarric@soest.de

- Organisation
- Fördermittel

Larissa Schmal

Telefon: 02921 103-1312

l.schmal@soest.de

- Anmeldung
- Kasse
- Rechnungswesen

Andrea Drews

Telefon: 02921 103-1314

a.drews@soest.de

- Assistenz
- Organisation

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

HAUSDIENTSTE

Lothar Jung

l.jung@soest.de

Marcus Rosenbaum

ma.rosenbaum@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)

Isabell Otto-Brehm

Telefon: 02921 103-1360

i.otto-brehm@soest.de

Anja Grüneberg

Telefon: 02921 103-1361

a.grueneberg@soest.de

Elisabeth Söllner

Telefon: 02921 103-5229

e.soellner@soest.de

Helge Ernst

Telefon: 02921 103-1010

h.ernst@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, Nöthenstraße 29, 59494 Soest. Schreiben Sie bitte auf das Anmeldeformular auch die im Programmheft 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 in den Ferien

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 / Alleinerziehende mit einem /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:

- kostenfrei bis zu 7 Kalendertage vor Kursbeginn oder
- kostenfrei innerhalb von 14 Kalendertagen nach der Anmeldung
- kostenfrei 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 07.09.2026.

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, 16.07.2026 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.

Die Anmeldungen für Schwimmkurse sind vom 09.07. - 22.07.2026 ab ca. 08:30 möglich. Es werden nur Schwimmkurs angebot.

Bitte melden Sie ihr Kind ausschließlich für *EINEN* Schwimmkurs online an. Alle Anmeldungen werden automatisch in der Warteliste gespeichert. Die finale Zuteilungsreihenfolge beginnt mit dem ältesten absteigend zum jüngsten Kind. Sie erhalten bis zum 03.08.2026 eine Statusmeldung.

Ort und Zeit der Veranstaltungen

Ort, Zeit und Beginn sind im Programmheft bei allen Veranstaltungen angegeben. Veranstaltungen können nur nach Rücksprache mit den Programmbereichsleitungen 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 und auf den Schulgeländen 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:

- Eine Beratung ist nur nach persönlicher Terminvereinbarung unter 02921 103-1333 möglich.

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 Einrichtung.

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	but@soest.de
E - O	N. N.	02921 103-2217	but@soest.de
P - Sc	Frau Münstermann	02921 103-2244	but@soest.de
Sd - Z	Frau Schiewe	02921 103-2242	but@soest.de

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

Politik, Gesellschaft, Verbraucherbildung

- 19 Politik, Gesellschaft
- 23 Internationale Politik
- 23 Philosophie, Religion
- 24 Digitalisierung
- 26 Finanzbildung
- 29 Verbraucherbildung
- 32 Familie, Erziehung, Pädagogik
- 35 Psychologie/Alltagsfragen
- 39 Junge VHS

Bildung für nachhaltige Entwicklung

- 48 Gesellschafts-/Verbraucherthemen
- 56 Garten und Natur
- 60 Kreativangebote

Kultur, Gestalten, Länderkunde

- 63 Literatur, Lesungen
- 64 Kulturgeschichte
- 69 Theater
- 70 Kunst, Zeichnen, Malen
- 72 Kreatives Schreiben
- 72 Musizieren, Tanzen
- 72 Gestalten, Handarbeit
- 76 Brettspiele / Spieletreff

Gesundheit

- 79 Vorträge zu Gesundheitsthemen
- 85 Ernährung, Kochangebote
- 88 Yoga, Meditation, Entspannung - Tagesworkshops
- 89 Yoga, Mediation, Entspannung - Kurse
- 91 Rückengymnastik
- 92 Bewegungs-/Fitnessangebote

Sprachen

- 102 Deutsch als Fremdsprache
- 106 Gebärdensprache
- 106 Linguistik
- 107 Asiatische Sprachen
- 107 Englisch
- 111 Französisch
- 112 Italienisch
- 113 Kroatisch
- 114 Niederländisch
- 115 Portugiesisch
- 115 Spanisch

Neue Medien und Beruf

- 121 Berufsvorbereitung
- 121 Kommunikation
- 123 Digitale Kompetenzen im Beruf
- 127 Technische Medienkompetenz
- 128 Office-Anwendungen
- 129 Fotografie
- 130 Kindertagespflege
- 132 Qualifizierungsreihe "seniorTrainerInnen-Erfahrungswissen für Initiativen"

DiLAS - VHS

- 135 Digitale Trends
- 138 Technische Medienkompetenz
- 141 Innovationsmanagement
- 142 Social Media
- 144 Programmierreihe für Jugendliche

Schulabschlüsse

- 149 Schulabschlüsse

Bad Sassendorf

- 153 Kinderkurse
- 155 Kreatives
- 157 Gesundheit
- 159 Ernährung
- 164 Sprachen
- 164 Allgemeines

Lippetal

- 169 Kreatives
- 170 Gesundheit
- 175 Ernährung
- 176 Sprachen
- 176 Allgemeines

Möhnesee

- 179 Kinderkurse
- 181 Kreatives
- 186 Gesundheit
- 195 Ernährung
- 197 Sprachen
- 197 Kultur
- 198 Allgemeines

Welver

- 201 Kreatives
- 202 Gesundheit
- 203 Ernährung
- 204 Sprachen

Schlagwortverzeichnis

A

Achtsamkeit - 91
Altersrente - 26, 35ff.
Architektur - 66
Asiatische Sprachen - 107

B

Babysitter-Kurs - 40
Basteln - 41f., 70, 72f., 156, 180, 201
Berufliche Weiterbildung - 122f.
Bildungsurlaub - 104, 127
Bodyforming - 94
Bodyworkout - 95, 202
Bogenschießen - 91

C

Chinesisch - 107

D

Deutsch als Fremdsprache - 102ff., 176
Discofox - 93
DIY - 60, 73, 75f., 156, 202
Druck - 74

E

Ehrenamt - 132
Englisch - 106ff., 164
Entspannung - 91, 157ff., 173
Excel - 128

F

Finanzbildung - 26
Finanzen - 28
Fitness - 93ff., 169f., 173f., 186ff., 202f.
Fotografie - 121, 129f.
Französisch - 111
Frauen - 38
Führungen - 155, 165f.

G

Gebärdensprache - 106
Geschichte - 65
Gesellschaftsspiele - 76
Gesundheitsbildung - 37, 79ff., 86, 90, 157, 194, 196
Gold- und Silberschmiede - 75

H

Handarbeit - 60, 72ff., 156, 181, 198, 202
Hatha Yoga - 90
Holzschnitzen - 179, 182

I

Imkern - 56, 176
Italienisch - 112f., 197

J

Junge VHS - 169

K

Kinderkurs - 169
Kinderkurse - 41ff.
Kindertagespflege - 131
KinderUni - 39f.
Klimafolgenanpassung - 24f., 29ff., 48ff., 59
Kochen - 44, 54f., 57, 85ff., 130, 153, 160ff., 175, 195ff., 203
Kreatives - 43
Kreatives Schreiben - 72
Kroatisch - 113
Künstliche Intelligenz - 135

L

Lesung - 63

M

Malerei - 43, 71, 169, 182ff., 201
Männerfitness - 94
Medienkompetenz - 121, 135f., 144ff.
Meditation - 88, 91
Möbelstile - 66
Mobilität - 19

N

Nähen - 73, 153, 180, 185
Niederländisch - 114

O

Online Vorträge - 20ff., 28f., 33, 57, 64f., 67ff., 71, 79, 83f., 122f., 136
Organspende - 29, 79
Orientalischer Tanz - 92

P

Paartanz - 93
Pilates - 96, 159, 202
Portugiesisch - 115
Progressive Muskelentspannung - 173
Prüfung (Deutsch) - 105
Psychologie - 21, 88, 164ff.

Q

Qigong - 90

R

Regenerative Energien - 30, 48
Retreat - 88f.
Rückengesundheit - 91f., 202
Rückengymnastik - 92

S

Schmuckwerkstatt - 75
Schulabschlüsse - 149
Schwimmen - 43f., 181
Spanisch - 115ff., 197, 204
Sprechstunde - 138
Stoffdruck - 74
Stricken - 75f.

T

Tanzen - 92f., 159, 170ff., 191ff., 202
Tastenschreiben - 41
Theaterspiel - 69
Thermomix - 87

V

Verbraucherbildung - 31, 138
Vortrag - 65

W

Weihnachten - 72
Weinprobe - 87
Workshops - 159, 164

Y

Yoga - 88ff., 157, 172ff., 192, 195

Z

Zeichnen - 70, 169
Zumba - 95, 189

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.

Politik, Gesellschaft	19
Internationale Politik	23
Philosophie, Religion.	23
Digitalisierung	24
Finanzbildung	26
Verbraucherbildung	29
Familie, Erziehung, Pädagogik	32
Psychologie/Alltagsfragen.	35
Junge VHS	39



Politik, Gesellschaft, Verbraucherbildung

Programmbereichsleitung:

Anja Plesser

Telefon: 02921 103-1300

E-Mail: a.plesser@soest.de

Iwona Lehmann

Telefon: 02921 103-1304

E-Mail: i.lehmann@soest.de

Eltern- & Familienbildung, Junge VHS

Programmbereichsleitung:

Anne Malkus

Telefon: 02921 103-1302

E-Mail: a.malkus@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.vhssoest.de.



Politik, Gesellschaft

Die Macht des Visums

Dokumentarfilm

Der Dokumentarfilm "Die Macht des Visums" beleuchtet die weltweite Ungleichheit bei der Vergabe von Visa. Während Menschen mit deutschem Pass nahezu überall problemlos hinreisen können, wird die Bewegungsfreiheit von Menschen aus vielen anderen Ländern massiv eingeschränkt. Sie benötigen ein Visum, das häufig verweigert wird - oftmals ohne nachvollziehbare Begründung. Der Film erzählt die bewegende Geschichte eines binationalen Paares, das nach drei abgelehnten Visa und mehreren Jahren der Trennung endlich die Chance bekommt, in Deutschland zusammenzuleben. Dabei deckt der Film mithilfe von Experten, Expertinnen und Betroffenen aus verschiedenen Ländern die systematischen Ungerechtigkeiten und die menschliche Tragik auf, die die deutsche Visavergebep Praxis mit sich bringt. Es wird deutlich, wie diese Praxis nicht nur persönliche Schicksale, sondern auch globale Machtverhältnisse widerspiegelt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum moderierten Austausch.

In Anwesenheit des Regisseurs Moritz Steegmaier. Moderation: Serge Palasie, Eine Welt Netz NRW

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Eine Welt Netz NRW und VisaWie e.V.

Der Eintritt ist gebührenfrei, eine Anmeldung wird aus Planungsgründen jedoch erbeten.

● 26H12150

📅 Di. 06.10.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Moritz Steegmaier, Serge Palasie

€ gebührenfrei / 2 Ustd.



Veränderungsstress - Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

vhs. wissen live

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren.

Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben. Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.

Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung multireligiöser und multiethnischer Gesellschaften in Göttingen.

2021 erhielt er den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Bücher "Ungleich Vereint: Warum der Osten anders bleibt" (2024), sowie die gemeinsam mit Thomas Lux und Linus Westheuser verfasste Studie "Triggerpunkte: Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft" (2023) standen monatelang auf der Sachbuch-Bestenliste und auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Für "Ungleich Vereint" erhielt er außerdem den Bayrischen Buchpreis 2024 und stand auf der Shortlist für den Sachbuchpreis des Norddeutschen Rundfunks.

● 26H11005

📅 Mo. 02.11.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Prof. Dr. Steffen Mau

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

vhs. wissen live

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem

heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet.

Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen.

Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln.

2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt. Seit 2021 ist er Sonderberater des Anklägers des Internationalen Strafgerichtshofs zum Verbrechen der Aggression.

Er ist Mitglied der Leopoldina und Life Member des Clare Hall College der Universität Cambridge.

● 26H11014

📅 Mi. 20.01.27, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Extrem rechte Einstellungen und Ideologien

Warum sind diese so attraktiv?

Ideologien der Ungleichheit bilden den Kern rechtsextremer Ideologien. Die extreme Rechte konstruiert auf der Basis zugeschriebener Eigenschaften wie Herkunft oder Geschlecht Unterschiede und Identitäten. Die „Anderen“ werden dabei systematisch abgewertet und für wahrgenommene Missstände verantwortlich gemacht. Und sie werden bekämpft - verbal und zum Teil auch körperlich. Vorurteile und Stereotype sind ebenso wie Ideologien der extremen Rechten in unserer Gesellschaft verankert, wie neuere Untersuchungen zeigen. Die extreme Rechte greift diese auf, radikalisiert sie und versucht daraus politisches Kapital zu schlagen. Im Vortrag werden Ideologien, Einstellungsmuster und diskursive Strategien der extremen Rechten näher beleuchtet und es wird aufgezeigt, wie diese zu einer Radikalisierung der Gesellschaft beitragen.

Dozent PD Dr. Rolf Frankenberger

● **26H12344**

📅 Mi. 18.11.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ 7,50 € / 1,33 Ustd.

Richtig streiten

Über den demokratischen Umgang mit Meinungsverschiedenheiten

Aktuell häufen sich in unserer Gesellschaft zwei problematische Verhaltensweisen: Zum einen die Tendenz, die offene Auseinandersetzung zu vermeiden und zum anderen einen Hang zur offenen Feindseligkeit gegenüber Andersdenkenden. Doch wie gelingt es uns, in einen empathischen Austausch zu kommen? Ein Austausch, in dem wir unsere Meinung klar vertreten ohne zwischenmenschliche Brücken einzureißen?

Damit wir andere Menschen überzeugen, aber auch selbst dazulernen. Damit unsere Gesellschaft es schafft, ihre Konflikte offen auszutragen und dadurch zusammenzufinden.

Dozent Peter Correll

● **26H12348**

📅 Di. 01.12.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ 7,50 € / 1,33 Ustd.

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe vhs. wissen live

Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus. Er ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert.

Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert.

Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner

Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht.

Der renommierte Zeithistoriker Norbert Frei nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Portrait des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat wie niemand sonst.

Norbert Frei lehrte Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Davor forschte er u.a. an dem Institut für Zeitgeschichte, an der Harvard University, in Princeton, in Jerusalem und am Wissenschaftskolleg zu Berlin.

● **26H11008**

📅 Di. 24.11.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

🎓 Prof. Dr. Norbert Frei

€ gebührenfrei



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.

● 26H10049

📅 Sa. 12.09.26, 15:00-18:00 Uhr

📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Kai Kaufmann

€ 20,76 € / 4 Ustd.

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

vhs. wissen live

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können?

In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollen Vorbilder wie Trump oder Musk füllen.

Zwischen Kinoleinwand und Kommentarspalten, zwischen #MeToo und der AfD wird deutlich: Wer über Männlichkeit nicht spricht, überlässt das Feld denen, die sie am liebsten in Machtfantasien und Frauenhass konservieren möchten.

Eva Ladipo studierte Politische Wissenschaften in Cambridge und promovierte über das russische Steuersystem.

Die Journalistin arbeitete als Redakteurin, Ressortleiterin und Korrespondentin bei der FAZ, der Financial Times Deutschland, Vanity Fair, Financial Times und Die Welt.

Sie hat in Russland, Kolumbien und in den USA gearbeitet, bevor sie in Großbritannien gelandet ist. Bei Reclam ist 2026 das Buch „Not am Mann“ erschienen.

● 26H11011

📅 So. 29.11.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Eva Ladipo

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis vhs. wissen live

Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße - von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz.

Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr.

Während viele Menschen der Forschung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch.

Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert.

Mike S. Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität Zürich.

Er erforscht, wie wissenschaftliche Themen wie Klimawandel, Künstliche Intelligenz oder

Biotechnologie in Öffentlichkeit, Medien und digitalen Plattformen verhandelt werden und was Bürgerinnen und Bürger über Wissenschaft denken.

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

● **26H11004**

📅 Di. 06.10.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Prof. Dr. Mike S. Schäfer

€ gebührenfrei

Internationale Politik

Trump und die MAGA-Bewegung

vhs. wissen live

Gibt es einen "Trumpismus" ohne Trump? Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus?

Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA.

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



● **26H11006**

📅 So. 08.11.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

€ gebührenfrei

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen

vhs. wissen live

Im April 2027 finden in Frankreich die Präsidentschaftswahlen statt.

Emmanuel Macron darf laut Verfassung nicht mehr als Kandidat antreten. Was hat er in seiner Amtszeit erreicht? An welchen Vorhaben ist er gescheitert?

Wie blicken die Franzosen auf seine Amtszeit? Wie hat sich in seiner Präsidentschaft das deutsch-französische Verhältnis entwickelt? Und was und wer wird nach ihm kommen?

Diese Fragen diskutieren die Journalistinnen Helene Bubrowski und Michaela Wiegel.

Helene Bubrowski ist Chefredakteurin bei Table Media und ab 2027 Herausgeberin der FAZ.

Michaela Wiegel ist Auslandskorrespondentin der FAZ für Frankreich

● **26H11009**

📅 Do. 17.09.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Helene Bubrowski

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Philosophie, Religion

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

vhs. wissen live

War das Leben in der Antike gemütlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? In Judentum wie Christentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten.

Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag

mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsulen? Wie erfuhren Menschen ganz praktisch, was die Stunde geschlagen hatte und was hatte das alles mit Religion zu tun?

Antworten auf alle diese Fragen finden sich in einem größeren Buch, an dem Christoph Markschies arbeitet und dessen Inhalte er kurz gefasst vorstellt.

Christoph Markschies ist Professor für Antikes Christentum an der Humboldt-Universität zu Berlin und Präsident der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften.

Er wurde u. a. mit dem Hanns-Lilje-Preis der Göttinger Akademie und dem Leibniz-Preis der DFG ausgezeichnet und gehört dem Orden Pour le mérite für Wissenschaften und Künste an.

● **26H11012**

📅 Fr. 04.12.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Prof. Dr. Dr. Christoph Markschies

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

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

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945

vhs. wissen live

In Deutschland drangsalieret und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten.

Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab.

Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Évian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen - ohne Ergebnis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben.

Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.

Susanne Heim ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin.

Sie war Projektleiterin der wissenschaftlichen Edition "Die Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland 1933 bis 1945", Gastprofessorin in Wien und hat an einschlägigen Institutionen und Archiven in Jerusalem, Washington, Cincinnati und New York geforscht.

● **26H11024**

📅 So. 18.10.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Dr. Susanne Heim

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Digitalisierung

KI im Verbraucheralltag

Künstliche Intelligenz" (KI) ist längst Teil des Verbraucheralltags - bei der Online-Recherche, im Kundensupport oder bei digitalen Assistenzsystemen.

Der Vortrag der Verbraucherzentrale gibt un-

ter anderem einen Überblick, mit welchen Problemen die Menschen bereits heute in ihrem Verbraucheralltag konfrontiert sind. Außerdem geht es um die Frage, wie sich KI weiterentwickeln könnte und welche Chancen und Risiken das künftig für Verbraucher und Verbraucherinnen mit sich bringt.

● **26H12112**

📅 Di. 03.11.26, 17:00-18:30 Uhr
 📍 Verbraucherzentrale NRW e.V., Nottebohmweg 2 - 8, Soest
 🏠 Verbraucherzentrale NRW
 € gebührenfrei

Europas digitale Resilienz

Europa steht vor einer zentralen Frage: Wie können wir unsere digitale Zukunft selbst gestalten - statt sie anderen zu überlassen? In diesem Live-Online-Vortrag zeigt Martin Hullin, Direktor für das Netzwerk für Technologische Resilienz & Souveränität bei der Bertelsmann Stiftung, warum technologische Resilienz und europäische Lösungen nicht nur möglich, sondern entscheidend für die Sicherung einer wettbewerbsfähigen Wirtschaft und stabilen Demokratie sind. Von Open-Source-Initiativen bis zu strategischen Partnerschaften: Erfahren Sie, wie wir gemeinsam eine widerstandsfähige digitale Infrastruktur aufbauen - für mehr Sicherheit, Innovation und Selbstbestimmung.
 Dozent Martin Hullin

● **26H12338**

📅 Mi. 16.09.26, 19:00-20:00 Uhr
 📍 online
 🏠 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen
 € 7,50 € / 1,33 Ustd.

Hacking - Wie digitale Angriffe ablaufen

Kaum eine Woche vergeht ohne Pressemeldung über digitale Angriffe auf IT-Systeme - mitunter mit drastischen Schäden und Folgen. Neben Unternehmen und staatlichen Akteuren werden häufig aber auch Privatpersonen zum Ziel von digitalen Angriffen. Wer sich effektiv davor schützen möchte,

muss die Arbeitsweise von Hackern kennen. Um Zuhörer ganz ohne technische Vorkenntnisse zu sensibilisieren, zeigt dieser Web-Vortrag typische Einfallstore für Hacker in Ihr Privatleben und veranschaulicht Angriffe, die im Alltag jeden von uns treffen könnten.

Dabei werden Fragen beleuchtet wie: Kann ein Hacker mein Passwort knacken? Was ist überhaupt ein starkes Passwort? Wie können Hacker moderne KI-Systeme angreifen? Suchmaschinen als Werkzeug für Hacker - Sind auch meine Daten betroffen und wie kann ich mich und meine Daten schützen?
 Dozent Dr. Davide Bove

● **26H12345**

📅 Mi. 02.12.26, 19:00-20:00 Uhr
 📍 online
 🏠 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen
 € 7,50 € / 1,33 Ustd.

So schützt man sich gegen Betrugsmaschinen im Internet

Es kann im E-Mail-Postfach passieren, auf einer Internet Plattform oder in einer Chatgruppe: Das Risiko, Opfer einer Betrugsmaschine im Internet zu werden, ist groß. Der Schaden ist immens, denn verloren ist nicht nur Geld, sondern auch Vertrauen. Wie man sich schützen kann, woran man Betrugsmaschinen erkennt und was zu tun ist, wenn man Opfer einer Betrugsmaschine geworden ist. Darüber informiert sie die Verbraucherzentrale in diesem Seminar.

● **26H12111**

📅 Do. 19.11.26, 17:30-19:00 Uhr
 📍 Verbraucherzentrale NRW e.V., Nottebohmweg 2 - 8, Soest
 🏠 Verbraucherzentrale NRW
 € gebührenfrei

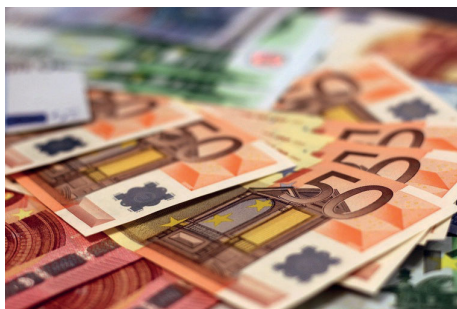
Finanzbildung

Erfolgreich anlegen und investieren

Welche Anlage ist wirklich gut und sicher, auch in Krisenzeiten? Was hilft gegen die scheinbar ungebremste Inflation? Braucht man für Vermögensaufbau ein hohes Einkommen? Dieses Seminar bietet einen umfassenden und leicht verständlichen Überblick über die Finanzwelt. Den Teilnehmenden wird gezeigt, inwiefern die weltweiten wirtschaftlichen Entwicklungen Anlagechancen bieten, aber auch Risiken mit sich bringen - von Aktien über Bitcoins bis hin zu Zertifikaten. Hinzugezogen werden natürlich Beispielrechnungen aus der Praxis (Zinsseszins, 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.

● 26H10002

📅 Sa. 14.11.26, 10:00-17:00 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Alexander Wiepen
 € 77,28 € / 8 Ustd.



Altersrente und/oder Weiterarbeit

„Wie ist das eigentlich mit Weiterarbeit, wenn ich meine Altersrente schon beziehen darf?“ Diese Frage beschäftigt viele, die das Rentenalter bald erreichen, immer häufiger. Der Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, Altersrente

bekommen zu können. Dabei gehen die Renten-Expertinnen und -Experten besonders darauf ein, wie das mit der Weiterarbeit neben der Altersrente funktioniert oder welchen Unterschied es macht, wenn die Rente neben der Arbeit noch nicht in Anspruch genommen wird. Die Verwirrungen rund um Voll- oder Teilrente werden an diesem Abend ebenfalls aufgelöst. Mit welchen sozialversicherungsrechtlichen Konsequenzen habe ich zu rechnen und was gibt es sonst noch zu beachten? Auch dieser Frage wird nachgegangen.

Der Vortrag richtet sich an alle, die die Phase des Rentenbezuges und ihre persönliche Lebensplanung gut vorbereiten wollen.

● 26H10007

📅 Do. 03.12.26, 18:00-20:15 Uhr
 📍 online
 👤 Dirk Brauns Deutsche Rentenversicherung
 € gebührenfrei

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.

Bei uns können
Sie bargeldlos
bezahlen.



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:



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 Onlinedepots sinnvoll“,
- „Welche Mischung aus sicherer und renditestarker 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“

● **26H10300**

📅 Di. 17.11.26, 18:00-21:00 Uhr

Di. 24.11.26, 18:00-21:00 Uhr

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

👤 Wolfgang Brinkmann

€ 55,20 € / 8 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 Vorsorgevollmacht?

Diese und ähnliche Fragen werden immer wieder gestellt, bleiben aber häufig unbeantwortet. Rechtsanwalt und Notar Ringo Grenz wird in seinem Fachvortrag aktuelle Informationen und praktische Tipps zu diesem Thema geben.

● **26H10415**

📅 Mo. 12.10.26, 19:00-20:30 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Ringo Grenz

€ 8,30 € / 2 Ustd.

● **26H10416**

📅 Di. 12.01.27, 19:00-20:30 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Ringo Grenz

€ 8,30 € / 2 Ustd.

Investmentstile - erfolgreiche Strategien clever kombinieren

Viele Strategien führen an der Börse langfristig zum Erfolg: „Value Investing“ à la Warren Buffett, die beliebte Dividendenstrategie, der Schwerpunkte auf die mittelgroßen und kleineren Nebenwerte oder der Fokus auf Qualitätsaktien. Die renommierte Finanzjournalistin und Autorin Jessica Schwarzer stellt die einzelnen Investmentstile vor, nennt Chancen, aber auch Risiken, und zeigt, wie Sie diese Strategie clever kombinieren können.

Dozentin Jessica Schwarzer

● **26H12347**

📅 Mo. 18.01.27, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ 7,50 € / 1,33 Ustd.

Gut haushalten in Krisenzeiten

Aktuell lassen sich Preissteigerung in allen Bereichen vermerken: Energie, Lebensmittel und Freizeit. Die Inflation ist hoch. Haushalte mit niedrigem Einkommen sind besonders betroffen.

Darum ist es gut ein Haushaltsbuch zu führen!

- Überblick über die eigenen Finanzen gewinnen
- Konkrete Zahlen statt Schätzwerte
- Unterstützung bei der Ausgabenkontrolle
- Gezielte Planung möglich

Sie erhalten eine Anleitung zur Führung eines Haushaltsbuches und Tipps, wie Sie die festen und veränderlichen Ausgaben im Blick behalten.

Sie können am Ende Bilanz ziehen und erhalten eine Checkliste für effektives Haushalten.

An Beispielen wird gezeigt, welche Ausgaben vorrangig bedient werden sollten.

Die Folgen bei Nichtzahlung werden dargestellt.

Sie erfahren, wie Sie Ihre vorhandenen Finanzen sinnvoll planen.

● 26H12113

📅 Do. 21.01.27, 17:00-18:30 Uhr

📍 Verbraucherzentrale NRW e.V., Nottebohmweg 2 - 8, Soest

🏠 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei

Verbraucherbildung

Vortrag: Vorsorgevollmachten und Organspende

s. Kapitel Gesundheit

● 26H12332

📅 Do. 19.11.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Kükkelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

🏠 Leila Rincke/Kreis Soest

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf? vhs. wissen live

Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße weltweit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität.

Trotz des steigenden Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische Energieträger verzichten.

Und für Kunststoffe und andere Produkte der chemischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen.

Wie können wir dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern?

Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen.

Wie kann das konkret funktionieren? Welche Forschungsansätze sind vielversprechend, und wo stehen wir mit der technologischen Entwicklung? Wie lässt sich der Transfer von der Grundlagenforschung in die Anwendung beschleunigen? Die Integration von Katalyse, KI-gestützter Werkstoffforschung und skalierbarer Ingenieurtechnik sind vielversprechende Ansätze in diesem Bereich.

Claus Daniel leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne National Laboratory und hat eine Joint-Position an der University of Chicago Pritzker School of Molecular Engineering.



Er promovierte in Materialwissenschaften an der Universität des Saarlandes in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-Institut für Metallforschung Stuttgart.

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

● **26H11043**

📅 Di. 13.10.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

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

s. Kapitel BNE

● **26H12055**

📅 ab Di. 22.09.26, 18:30-20:00 Uhr, 4x

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Eckhard Wolf

€ 48,00 € / 8 Ustd.

Energie(kosten) sparen - So senken Sie Ihren Verbrauch und sparen durch einen Anbieterwechsel

s. Kapitel BNE

● **26H12110**

📅 Mo. 07.12.26, 17:00-18:30 Uhr

📍 Verbraucherzentrale NRW e.V., Nottebohmweg 2 - 8, Soest

👤 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Mit Fassadenbegrünung zu mehr Wohnqualität –so geht's!

s. Kapitel BNE

● **26H12114**

📅 Mi. 02.09.26, 17:00-18:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Regenwasser sinnvoll nutzen - Tipps für Garten & Grundstück

s.Kapitel BNE

● **26H12115**

📅 Mo. 14.09.26, 12:00-12:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 1 Ustd.

Kleine Oase, große Wirkung – Begrünungsmöglichkeiten für Mieter/-innen

s. Kapitel BNE

● **26H12116**

📅 Mo. 14.09.26, 17:00-18:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 1 Ustd.

Von Grau zu Grün: Was Entsiegelung rund ums Haus bringt

s. Kapitel BNE

● **26H12117**

📅 Mi. 16.09.26, 17:00-18:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

● **26H12123**

📅 Do. 15.10.26, 12:00-12:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 0,67 Ustd.

Dachbegrünung - Für ein besseres Klima am eigenen Haus

s. Kapitel BNE

● **26H12118**

📅 Do. 17.09.26, 17:00-18:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 1 Ustd.

● **26H12124**

📅 Mi. 04.11.26, 17:00-18:00 Uhr
 📍 Zoom
 🏠 Verbraucherzentrale NRW
 € gebührenfrei / 1 Ustd.

Schutz vor Starkregen - was Sie tun können

s. Kapitel BNE

● **26H12119**

📅 Fr. 18.09.26, 12:00-12:30 Uhr
 📍 Zoom
 🏠 Verbraucherzentrale NRW
 € gebührenfrei / 0,67 Ustd.

● **26H12122**

📅 Fr. 09.10.26, 17:00-18:30 Uhr
 📍 Zoom
 🏠 Verbraucherzentrale NRW
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

● **26H12125**

📅 Do. 05.11.26, 18:00-19:30 Uhr
 📍 Zoom
 🏠 Verbraucherzentrale NRW
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

Prüfung und Sanierung von Abwasserleitungen - was Hausbesitzende wissen müssen

s. Kapitel BNE

● **26H12120**

📅 Mi. 30.09.26, 17:00-18:30 Uhr
 📍 Zoom
 🏠 Verbraucherzentrale NRW
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

Vorgarten gestalten: pflegeleicht, schön & insektenfreundlich

s. Kapitel BNE

● **26H12121**

📅 Mi. 07.10.26, 17:00-18:00 Uhr
 📍 Zoom
 🏠 Verbraucherzentrale NRW
 € gebührenfrei / 1 Ustd.

Vortrag: Wirtschaft ohne Wachstum - kann das gelingen?

s. Kapitel BNE

● **26H12334**

📅 Mi. 14.10.26, 18:00-19:30 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 🏠 Paul Köhler
 € 14,84 € / 2 Ustd.

Kritische Infrastrukturen - Grundlage unseres Wohlstandes, Risiko für die Gesellschaft

Der Begriff „kritische Infrastrukturen“ taucht vor dem Hintergrund derzeitiger politischer und gesellschaftlicher Spannungen vermehrt in Politik und Medien auf, aktuell insbesondere im Zusammenhang mit dem großflächigen Stromausfall in Berlin. Aber was verbirgt sich hinter dem Begriff, zu dem weit mehr Bereiche als nur die Stromversorgung gehören? Und welche Auswirkungen für die Bevölkerung sind zu erwarten, wenn diese Systeme durch Naturereignisse, technische Störungen, Sabotage, Cyberangriffe oder andere Bedrohungen beeinträchtigt werden? In einem Informationsvortrag werden folgende Themen verständlich und praxisnah erläutert:

Was sind kritische Infrastrukturen?
 Bedeutung und Beispiele aus dem Alltag
 Welche Bedrohungen gibt es?
 Naturgefahren, technische Ausfälle, Cyberberisiken und weitere Szenarien
 Was ist die Rolle des Staates?
 Welche Auswirkungen können Störungen haben?
 Konsequenzen für die Bevölkerung, Haushalte und das öffentliche Leben
 Was kann jede und jeder Einzelne tun?
 Es gibt praktische Tipps zur Eigenvorsorge und zum richtigen Verhalten im Ernstfall.

Der Vortrag richtet sich an die gesamte Bevölkerung. Ziel ist es, das Bewusstsein für mögliche Risiken zu schaffen und aufzuzeigen, wie man sich vorbereiten und schützen kann.

● **26H11882**

📅 Do. 12.11.26, 18:30-20:00 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 🎓 Martin Röper
 € 6,60 € / 2 Ustd.

Kritische Infrastrukturen - Grundlage unseres Wohlstandes, Risiko für die Gesellschaft

Der Begriff „kritische Infrastrukturen“ taucht vor dem Hintergrund derzeitiger politischer und gesellschaftlicher Spannungen vermehrt in Politik und Medien auf, aktuell insbesondere im Zusammenhang mit dem großflächigen Stromausfall in Berlin. Aber was verbirgt sich hinter dem Begriff, zu dem weit mehr Bereiche als nur die Stromversorgung gehören? Und welche Auswirkungen für die Bevölkerung sind zu erwarten, wenn diese Systeme durch Naturereignisse, technische Störungen, Sabotage, Cyberangriffe oder andere Bedrohungen beeinträchtigt werden? In einem Informationsvortrag werden folgende Themen verständlich und praxisnah erläutert:

- Was sind kritische Infrastrukturen?
- Bedeutung und Beispiele aus dem Alltag
- Welche Bedrohungen gibt es?
- Naturgefahren, technische Ausfälle, Cyberrisiken und weitere Szenarien
- Was ist die Rolle des Staates?
- Welche Auswirkungen können Störungen haben?
- Konsequenzen für die Bevölkerung, Haus-



halte und das öffentliche Leben
 Was kann jede und jeder Einzelne tun?
 Es gibt praktische Tipps zur Eigenvorsorge und zum richtigen Verhalten im Ernstfall.

Der Vortrag richtet sich an die gesamte Bevölkerung. Ziel ist es, das Bewusstsein für mögliche Risiken zu schaffen und aufzuzeigen, wie man sich vorbereiten und schützen kann.

● **26H11883**

📅 Do. 14.01.27, 18:30-20:00 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 🎓 Martin Röper
 € 6,60 € / 2 Ustd.

Familie, Erziehung, Pädagogik

Kinder und Jugendliche als Vormund begleiten- Vortrag zum Ehrenamt

Dieser Informationsabend richtet sich an alle Interessierten, die sich als ehrenamtlicher Vormund für Kinder und Jugendliche aus den Städten und Gemeinden des Kreises Soest engagieren möchten.

In Kooperation mit den Jugendämtern des Kreises Soest informiert die Fachstelle der Diakonie Ruhr-Hellweg über die ehrenamtliche Vormundschaft und stellt vor, wie Sie auf Ihr Engagement vorbereitet und bei der Ausübung begleitet und unterstützt werden. Anmeldungen über die Diakonie Ruhr-Hellweg.e.V. per Mail über evo@diakonie-ruhr-hellweg.de oder telefonisch unter 0151/162 362 16 oder 0151/146 275 90.

● **26H12012**

📅 Do. 10.09.26, 18:00-20:00 Uhr
 📍 Soest; Haus der Diakonie, Wiesenstr. 15, Tagungsraum
 🎓 Edda Rudat, Kirsten Weißowski
 € gebührenfrei / 2,67 Ustd.

Wenn das Baby nicht schlafen will - Babyschlaf verstehen statt ver- zweifeln

Dieser Vortrag richtet sich an Schwangere und Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Besprochen werden z. B. folgende Themen und Fragen:

- Was ist Schlaf?
- Schlafdauer und Schlafbedarf
- Babyschlaf aus Sicht der Evolution
- Einschlafbegleitung
- Elternbett oder eigenes Bett
- Können auch andere mein Kind ins Bett bringen
- Sichere Schlafumgebung
- Mythen und Irrtümer

Für Ihre Fragen und den Austausch untereinander bleibt ausreichend Zeit.

Dieses Webinar wird in Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen angeboten.

Für die Buchung sowie bei Fragen zum Webinar gelangen Sie über folgenden Link direkt zur Webseite: <https://webinare-vhs.de/kurs/W83073010>

● 26H12339

📅 Mo. 12.10.26, 19:00-21:00 Uhr

📍 online

🏠 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 2,67 Ustd.



Mut tut gut. Warum wir unseren Kindern mehr zutrauen können

In ihrem gemeinsamen Buch „Mut tut gut“ verbinden der Soziologieprofessor Norbert Schneider und die Psychiaterin und Psychotherapeutin Maria Bellinger ihre fachlichen

Perspektiven zu einer einzigartigen Analyse der gegenwärtigen Kultur des Aufwachsens. Während die Soziologie gesellschaftliche Strukturen, Konstrukte und Erwartungen beleuchtet, fokussiert sich die Psychiatrie und Psychotherapie auf das Individuum und seine psychische Gesundheit und Resilienz. Aus dieser interdisziplinären Auseinandersetzung entsteht ein umfassender Blick auf zentrale Fragen des Aufwachsens in Deutschland: Was bewegt Eltern und Familien heute? Wie verändert sich eine Partnerschaft mit dem ersten Kind? Wo verläuft die Grenze zwischen beschützender Fürsorge und behindernder Ängstlichkeit? Wie begegnen Eltern den Institutionen Kita und Schule? Wie ist die steigende Anzahl diagnostizierter psychischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen zu bewerten? Und wie könnte es gelingen, die alltäglichen Krisen nicht als Bedrohung, sondern als Entwicklungschance zu verstehen?

Eine Veranstaltung für Eltern, Großeltern, Erzieher/-innen, Pädagog:innen und alle, die verstehen möchten, welche gesellschaftlichen und individuellen Einflüsse aktuell das Aufwachsen in Deutschland prägen.

Dozent Prof. Dr. Norbert Schneider

● 26H12340

📅 Di. 29.09.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🏠 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ 7,50 € / 1,33 Ustd.

Eltern mischen mit -„Mitwirken heißt verändern!“.

Für türkisch-, albanisch- und englisch- sprachige Eltern

Qualifizierte Elternmoderatorinnen und Elternmoderatoren informieren zum Schulsystem in Nordrhein-Westfalen und zu der Möglichkeit, wie Eltern in der Schule in den Gremien mitwirken können. Denn Mitwirken bedeutet Mitgestalten. Wie ist das Schulsystem in NRW organisiert?

Wie funktioniert die Gremienarbeit?
Wie kann ich mein Kind in der Schule unterstützen?

Was passiert nach der Grundschule?

Die Elternmoderatorinnen und Elternmoderatoren, die verschiedene Sprachen sprechen, kommen mit Ihnen zu diesen und weiteren Fragen bei Veranstaltungen gerne in den Austausch.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Kooperation der VHS Soest mit dem Kommunalen Integrationszentrum Kreis Soest, statt. Im Projekt „Eltern mischen mit - Mitwirken heißt verändern“ unterstützen sich Eltern mit Einwanderungsgeschichte gegenseitig dabei, den Bildungserfolg ihrer Kinder positiv mitzugestalten. Das Projekt ist im Kreis Soest eine Zusammenarbeit zwischen dem Elternnetzwerk NRW e.V. und dem Kommunalen Integrationszentrum Kreis Soest.

Ihre Ansprechpartnerin beim Kommunalen Integrationszentrum Kreis Soest für das Projekt Eltern mischen mit - „Mitwirken heißt verändern!“

Diana Götz

Tel.: 02921 30 3844

Diana.Goetz@kreis-soest.de

● **26H12301**

📅 Mi. 30.09.26, 14:00-15:30 Uhr

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

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Eltern mischen mit - „Mitwirken heißt verändern!“.

Für ukrainisch-, russisch- und arabischsprachige Eltern

Qualifizierte Elternmoderatorinnen und Elternmoderatoren informieren zum Schulsystem in Nordrhein-Westfalen und zu der Möglichkeit, wie Eltern in der Schule in den Gremien mitwirken können. Denn Mitwirken bedeutet Mitgestalten.

Wie ist das Schulsystem in NRW organisiert?

Wie funktioniert die Gremienarbeit?

Wie kann ich mein Kind in der Schule unterstützen?

Was passiert nach der Grundschule?

Die Elternmoderatorinnen und Elternmode-

ratoren, die verschiedene Sprachen sprechen, kommen mit Ihnen zu diesen und weiteren Fragen bei Veranstaltungen gerne in den Austausch.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Kooperation der VHS Soest mit dem Kommunalen Integrationszentrum Kreis Soest, statt. Im Projekt „Eltern mischen mit - Mitwirken heißt verändern“ unterstützen sich Eltern mit Einwanderungsgeschichte gegenseitig dabei, den Bildungserfolg ihrer Kinder positiv mitzugestalten. Das Projekt ist im Kreis Soest eine Zusammenarbeit zwischen dem Elternnetzwerk NRW e.V. und dem Kommunalen Integrationszentrum Kreis Soest.

Ihre Ansprechpartnerin beim Kommunalen Integrationszentrum Kreis Soest für das Projekt Eltern mischen mit - „Mitwirken heißt verändern!“

Diana Götz

Tel.: 02921 30 3844

Diana.Goetz@kreis-soest.de

● **26H12302**

📅 Mi. 23.09.26, 14:00-15:30 Uhr

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

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Erst der Kurs - dann der Hund - online

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

Für alle, die

- darüber nachdenken, einen Hund anzuschaffen und/oder

- ihren aktuellen Vierbeiner noch besser kennenlernen und verstehen wollen.

Kursinhalte:

- Der beste Freund des Menschen: was den Hund ausmacht

- Sprechen Sie "Hund"? Crashkurs Hundesprache und -verhalten

- Was braucht (m)ein Hund zum Glücklichen sein? Tipps rund um die Hundehaltung
 - Welcher Hund passt zu mir - und wo kommt er her? Tipps rund um die Anschaffung

● **26H10025**

📅 ab Do. 07.01.27, 18:30-20:00 Uhr, 4x

📍 Zoom

👤 Christina Sondermann, Renate Scherzer

€ 48,00 € / 8 Ustd.



Psychologie/Alltagsfragen

Giftzwerge & Nervensägen

Menschen, die uns triggern, machen unsere eigenen Schwachstellen sichtbar.

Was eine Nervensäge ist, weiß wohl jeder. Aber was ist mit jenen Menschen, die weiter gehen und uns komplett aus der Fassung bringen? Die scheinbar jede unserer Grenzen überschreiten, Regeln missachten und einfach nicht zuhören?

Diese Menschen scheinen über besondere Kräfte zu verfügen, während wir uns hilflos fühlen und uns fragen: Warum immer ich?

Die verblüffende Wahrheit: Diese Quälgeister haben ein Geschenk im Gepäck.

Sie zeigen gnadenlos, wo unsere wunden Punkte liegen und wo wir selbst etwas verändern müssen. Der Andere wird sich nicht ändern - aber wir! Jeder Konflikt ist eine Einladung zur Selbsterkenntnis.

Wer versteht, warum manche Menschen im Miteinander scheinbar unerträglich sind, der kann auch an einer Lösung arbeiten. Einen Konflikt kann man nicht aussitzen, er brodelt

weiter, wächst und irgendwann ist die Eskalation unvermeidlich. Wer es vorzieht, keine Entscheidungen zu treffen, nur aus Angst eine davon könnte falsch sein, der begibt sich freiwillig in die Opferrolle und überlässt die kraftvolle Gestaltung eines glücklichen Lebens den Mutigen.

Ihre Belohnung für ein bisschen Mut: Gelassenheit und innere Freiheit.

Es geht immer um Bedürfnisse, die eigenen und die des anderen Menschen. Es geht um Selbstwert, Empathie und die richtige Kommunikation. Diese Aspekte werden an dem Abend vorgestellt, ihre Bedeutung für ein besseres Miteinander aufzeigen und praktische Tipps für den liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen geben.

● **26H10010**

📅 Mi. 07.10.26, 19:00-20:30 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Jutta Hellermann

€ 15,00 € / 2 Ustd.

Der Weg in die Gelassenheit

Gelassenheit ist die Fähigkeit, angemessen auf Herausforderungen zu reagieren. Sie ist trainierbar und somit für jeden von uns erlernbar.

Wir beleuchten die Chancen, die sich aus souveräner Gelassenheit erschließen lassen und ziehen eine klare Grenze zur Oberflächlichkeit.

Der Abend klärt die Fragen:

Warum können wir nicht einfach gelassen reagieren?

Wie erreiche ich mehr Gelassenheit?

Gelassenheit steht im klaren Gegensatz zu oberflächlicher Ignoranz. Sie ist vielmehr ein starkes Zeichen von Selbstbewusstsein und Souveränität. Beides wichtige Eigenschaften, um Krisen zu meistern. Der Abend wird zeigen, wie wir diese Aspekte für uns nutzen können.

● **26H10011**

📅 Mi. 30.09.26, 19:00-20:30 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Jutta Hellermann
 € 15,00 € / 2 Ustd.



Glückskompass – die Richtung macht den Unterschied

Es gibt ein paar Dinge im Leben, die sich nun wirklich jeder Mensch wünscht. Glück steht dabei immer auf einem der obersten Plätze der Rangliste.

Warum dieses Empfinden so begehrt ist, steht außer Frage. Wie wir das persönliche Glücksgefühl in unser Leben ziehen können, schon eher.

Was macht es vermeintlich so schwer, Glücksmomente festzuhalten, wenn sie sich zeigen?

Wie kann ich das Glücksempfinden in meinem Leben festigen und genießen?

Warum trifft es immer nur die Anderen, wenn es vom Himmel fällt?

Es fällt ja nichts vom Himmel. Glück ist kein Zufall, eher eine Entscheidung. Schlussendlich ist Glück ein Ankommen und dafür muss die Richtung stimmen.

An diesem Abend öffnen wir die Türen für ein zufriedenes, selbstbestimmtes Leben. Diese Zeit braucht kraftvolle Entscheidungen und mutiges Handeln.

● **26H10012**

📅 Mo. 23.11.26, 19:00-20:30 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Jutta Hellermann
 € 15,00 € / 2 Ustd.

Zeit für Dich - Luxus oder Pflicht

Doppel- und Dreifachbelastung durch Beruf und Familie sind immer wieder Ursache für den Mangel an frei verfügbarer Zeit und die eigenen Bedürfnisse.

Betroffen sind viele Berufstätige - Frauen und Männer. Von der sogenannten Sandwich Generation ist die Rede, wenn sowohl die minderjährigen Kinder als auch die eigenen Eltern oder Großeltern versorgt werden müssen. Auf der Strecke bleibt oft die Zeit für eigene Wünsche und Bedürfnisse.

Darf man darüber reden, vielleicht sogar etwas ändern oder gilt man dann schon als egoistisch?

Die Impulse des Abends sollen vor allem Mut machen, die Selbstfürsorge neu zu definieren. Es geht nicht darum das Leben aus den Angeln zu heben, aber es geht um das Erkennen alter Glaubenssätze und vor allem um die kleinen Dinge, die das Leben leichter machen.

Dieser Workshop soll Menschen darin unterstützen, ihre eigene Kraft zu stärken und für sich selbst einzustehen. An diesem Abend geht es um Schwächen im eigenen Rollenverständnis und Methoden, die eigene Stärke zuzulassen.

● **26H10013**

📅 Mo. 30.11.26, 19:00-20:30 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Jutta Hellermann
 € 15,00 € / 2 Ustd.

Der Weg vom Wunsch zum Ziel Warum sich unsere Wünsche nicht erfüllen und was wir tun können, um das zu ändern.

Glücklichsein ist eine Entscheidung. Lebensfreude, Glück und Erfolg sind nicht das Privileg einzelner Menschen. Jeder kann sein Blatt wenden und neu auftrumpfen. Auch du.

Der Abend klärt die Fragen:
 Warum erfüllen sich meine Wünsche nicht?
 Sind es eigentlich meine Wünsche oder die der Familie?

Was muss ich tun, um meine Ziele zu erreichen?

Die S.M.A.R.T. - Methode schafft Klarheit und hilft, die eigenen Pläne umzusetzen. Es darf leicht sein, etwas zu verändern.

● **26H10014**

📅 Mo. 11.01.27, 19:00-20:30 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Jutta Hellermann

€ 15,00 € / 2 Ustd.

Starkes Ich

Wie man die innere Haltung stärken kann, um besser mit Krisen und Veränderung umgehen zu können.

Entschlossenheit und innere Stärke gelten längst nicht mehr als Egoismus. Oder vielleicht doch noch? Wo genau verläuft die Grenze zwischen Selbstliebe und Egoismus, zwischen Starksein und Rücksichtslosigkeit?

Wer Liebe geben und empfangen möchte, braucht Attribute wie Offenheit, Klarheit, Selbstvertrauen und eine gute Portion Selbstwert.

All das macht ein starkes ICH aus.

Die gute Nachricht: Wir können uns jeden Tag neu für diese Haltung entscheiden. Innere Stärke ist trainierbar und ausbaufähig. Ein starkes ICH ist ein Geschenk für unsere Lieben, weil wir selbstsicher und verantwortungsvoll für unsere Bedürfnisse sorgen können.

Der Abend lädt ein, die eigenen Wünsche und Sehnsüchte in die Welt zu bringen. Selbstliebe als Teil der Gemeinschaft, nicht gegen sie.

● **26H10015**

📅 Mo. 18.01.27, 19:00-20:30 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Jutta Hellermann

€ 15,00 € / 2 Ustd.

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

Der Mensch denkt im Durchschnitt rund 60.000 Gedanken pro Tag. Etwa 80 Prozent davon sind negativ. Das bedeutet: Viele Gedanken kreisen darum, nicht gut genug, nicht stark genug oder nicht wichtig genug zu sein.

Diese Vielzahl negativer Gedanken ist belastend. Problematisch ist vor allem, dass Gedanken selten hinterfragt werden. Sie prägen die eigene Wahrnehmung, beeinflussen Gefühle und steuern das Verhalten.

Die gute Nachricht: Denken ist veränderbar. Der interaktive Vortrag gibt einen ersten Einblick in die Wirkungsweise der Wahrnehmung. Er zeigt, wie sich Gedanken bewusst steuern lassen. Kleine Aha-Momente sind Teil des Konzepts.

Dr. Julia Ingwald arbeitet als Coach und ist auf den Umgang mit blockierenden Gedanken spezialisiert.

● **26H10117**

📅 Mo. 26.10.26, 19:00-20:30 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Dr. Julia Ingwald

€ 10,35 € / 2 Ustd.

Warum wir handeln, wie wir handeln- Kindheitsprägungen verstehen und verändern

Warum reagieren wir in bestimmten Situationen immer wieder gleich - obwohl wir es eigentlich anders möchten? Der Vortrag gibt verständliche Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Kindheitserfahrungen, inneren Überzeugungen (Glaubenssätzen) und unserem heutigen Verhalten

Es wird gezeigt, wie früh erlernte Strategien entstehen, warum sie sich oft „richtig“ anfühlen und weshalb sie uns im Erwachsenenleben dennoch begrenzen können. Neben fachlichem Input gibt es alltagsnahe Beispiele sowie kleine, freiwillige Reflexionsimpulse, die dazu einladen, sich selbst besser zu verstehen.

Der Vortrag vermittelt erste Orientierung und

zeigt Wege auf, wie Veränderung möglich wird - nicht durch Druck, sondern durch Bewusstheit, Verständnis und neue innere Perspektiven.

● **26H10909**

📅 Mi. 16.12.26, 19:00-20:30 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Louisa Busemann

€ 10,50 € / 2 Ustd.

Die drei K's der Frau von heute-Kleidung, Knigge, Kommunikation

Modediktate, starre Regeln und formale Höflichkeitsrituale gelten als überholt.

Die Veranstaltung eröffnet einen frischen Blick auf Stil, Auftreten und Miteinander - lebensnah, verständlich und mit einem feinen Augenzwinkern.

Vermittelt werden Impulse, die dazu ermutigen, vertraute Muster zu hinterfragen und den eigenen Stil selbstbewusst zu entwickeln und zu leben.

● **26H11880**

📅 Di. 22.09.26, 19:00-21:15 Uhr

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Ingrid Muhr-Hellmann

€ 18,63 € / 3 Ustd.

Wohlfühlkleidung statt Fehlkäufe

Viele Menschen kennen die Situation: Der Kleiderschrank ist gut gefüllt, dennoch fehlt häufig das passende Kleidungsstück oder das Gespür für harmonische Kombinationen.

Die Veranstaltung vermittelt, wie Kleidung, Farben und Details wirken und welche Rolle sie für die persönliche Ausstrahlung spielen.

Kurze gemeinsame Übungen bieten erste Orientierung und neue Impulse.

Bei Bedarf können einzelne Themen in einem persönlichen Gespräch vertieft werden.

● **26H11881**

📅 Di. 29.09.26, 19:00-21:15 Uhr

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Ingrid Muhr-Hellmann

€ 18,24 € / 3 Ustd.



vhs.KinderUni – Entdecken, Staunen, Mitmachen!

Warum leben wieder Wölfe in Deutschland? Wie jagen Orcas im Team? Was steckt hinter einer Sternschnuppe? Und warum begegnet uns Werbung eigentlich überall?

In der vhs.KinderUni gehen neugierige Kinder zwischen 8 und 12 Jahren auf spannende Entdeckungsreisen durch Natur, Wissenschaft, Weltall und Medien. Gemeinsam erforschen wir faszinierende Tiere, lüften Geheimnisse des Universums und schauen hinter die Kulissen unseres Alltags.

Die Kinder erwartet eine bunte Mischung aus spannenden Geschichten, überraschenden Fakten, tollen Bildern und interaktiven Mitmach-Aktionen. Fragen stellen ist ausdrücklich erwünscht – denn hier wird geforscht, gestaunt und ausprobiert!

Die vhs.KinderUni macht Wissen lebendig und zeigt: Lernen kann richtig Spaß machen!

Alter: 8–12 Jahre

Technische Voraussetzungen:

Keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

Bei Online-Teilnahme wird ein internetfähiges Gerät mit Lautsprecher oder Kopfhörern benötigt.

Junge VHS

Die Kinder-Uni

vhs.KinderUni: Wölfe in Deutschland

Der Wolf ist nach über 150 wolfsfreien Jahren wieder da! Dank seiner wichtigen ökologischen Rolle im Netzwerk heimischer Lebensräume erfreut seine Rückkehr viele Naturfreunde und Förster, andere finden es beängstigend. Denn dieser heimische Beutegreifer ist uns durch die lange Abwesenheit fremd geworden. Wie sollen wir ihm nun begegnen, da die Rudel bei uns immer zahlreicher werden? Jetzt und in Zukunft werden wir mit dem Wolf zusammenleben müssen, da der Wolf international, europaweit und in Deutschland unter strengem Artenschutz steht. Dieses Zusammenleben gelingt am besten, wenn man viel über Wölfe und ihr Leben weiß. In dieser KinderUni begleiten wir einen jungen Wolf, der sesshaft wird und mit einer Wölfin eine Familie (also ein Rudel) gründet. Dabei lernen wir, wie Wölfe zu-

sammenleben, warum sie ein großes Revier benötigen, wie die Wolfswelpen heranwachsen und schließlich als Jungwölfe ihr Rudel verlassen, um nach einer langen Wanderung ein neues Revier zu besiedeln. Und wir erfahren, dass wir uns vor Wölfen nicht ängstigen müssen.

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Dozentin: Bärbel Oftring



● **26H83000**

📅 So. 27.09.26, 11:00-12:00 Uhr
 📍 online
 🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen
 € gebührenfrei / 1,33 Ustd.

vhs.KinderUni: Orcas, die geschicktesten Jäger der Meere

Orcas - auch Schwertwale genannt - sind die größten und stärksten aller Delfine und haben wahrscheinlich die engsten Familienbindungen in der Meereswelt. Beeindruckend ist auch ihr Jagdverhalten. Es gilt als eines der vielschichtigsten und erfolgreichsten unter den Meeressäugern, das bisher beobachtet und erforscht wurde. Je nach Beutetiere - von Fischen oder Vögeln bis zu großen Robben oder anderen Walen - wurden ganz unterschiedliche Jagdmethoden entwickelt. Dabei leisten die Orcas eine perfekte Teamarbeit: sie schließen sich als Gruppe zusammen und organisieren sich zusammen sehr gut. Die faszinierenden Orcas gehören daher sicher zu den geschicktesten Jägern der Meere. Kommt mit aufs Meer und lernt, wie die Orcas auf große Jagd gehen.

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Dozent Dr. Thomas Henningsen

● **26H83001**

📅 So. 29.11.26, 11:00-12:00 Uhr
 📍 online
 🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen
 € gebührenfrei / 1,33 Ustd.

vhs.KinderUni: Achtung, Sternschnuppe!

Sternschnuppen - geheimnisvolle Steine aus den Tiefen des Weltraums - stehen im Mittelpunkt dieser spannenden vhs.KinderUni-Vorlesung. Doch was genau sind Sternschnuppen eigentlich? Woher kommen sie, wie alt sind sie und woraus bestehen diese faszinierenden Himmelsboten?

Ihr begeben euch auf eine Reise durch unser Sonnensystem und erfahrt, wie aus Stern-

schnuppen Meteoriten werden und warum sie manchmal auf der Erde landen. Ihr entdeckt, wie Wissenschaftler diese besonderen Steine untersuchen und welche Geheimnisse sie über die Entstehung von Planeten verraten können. Außerdem klären wir die spannende Frage: Kann man selbst einen Meteoriten finden - und woran würde man ihn erkennen?

Ein besonderes Highlight erwartet euch zum Schluss: Ihr könnt Meteoriten live bestaunen - fast so, als würdet ihr sie selbst in den Händen halten!

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Dozent Horst Thiel

● **26H83002**

📅 So. 24.01.27, 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?

Was muss ich können? Welche Fähigkeiten sind hilfreich?

Diese und viele weitere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

An zwei Tagen kann grundlegendes Wissen erworben oder vorhandenes Wissen vertieft werden.

Themen sind unter anderem:

Voraussetzungen für das Babysitten

Rechtliche Grundlagen

Entwicklung des Kindes von 0 bis 10 Jahren

Bitte etwas zu essen und zu trinken mitbringen.



● **26H81881**

- 📅 Fr. 27.11.26, 17:00-19:15 Uhr
 Sa. 28.11.26, 09:30-14:00 Uhr
 📍 Soest; Familienzentrum christl. Kindertagesstätte Sonnenschein
 👤 Silja Kranepuhl
 € 27,20 € / 9 Ustd.

Tastschreiben kompakt für Kinder von 9-14 Jahren

Der Kompaktkurs basiert auf multisensorischem Lernen und spricht verschiedene Sinne an. Logisch-rationales Denken wird ebenso einbezogen wie bildhaftes Vorstellungsvermögen. Mit abwechslungsreichen Methoden werden unterschiedliche Lerntypen erreicht und in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet. Die Kinder erlernen dabei spielerisch den sicheren und strukturierten Umgang mit der Tastatur.

Bitte Buntstifte in Rot, Blau, Gelb und Grün sowie ein Bleistift mitbringen.

● **26H85000**

- 📅 Mo. 19.10.26, 17:00-18:30 Uhr
 Di. 20.10.26, 17:00-18:30 Uhr
 Mi. 21.10.26, 17:00-18:30 Uhr
 Do. 22.10.26, 17:00-18:30 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Bianca Westphal
 € 21,76 € / 8 Ustd.

Kreatives

Nähen lernen für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren

Der Workshop in den Herbstferien vermittelt grundlegende Kenntnisse im Zuschneiden und Nähen an der Nähmaschine. Aus verschiedenen Nähideen kann ein Modell ausgewählt und umgesetzt werden. Trendige Stoffe stehen in großer Auswahl bereit; Kissen, Taschen und Schmusetiere in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden können gefertigt werden.

Der Workshop eignet sich für Nähneulinge sowie für Personen mit ersten Vorkenntnis-

sen.

Eine funktionstüchtige Nähmaschine kann mitgebracht werden; alternativ stehen Leihmaschinen gegen eine Gebühr von 10,00 € zur Verfügung.

Die Materialkosten richten sich nach dem gewählten Modell (ab 15,00 €) und sind an die Kursleitung zu entrichten.

● **26H82001**

- 📅 Mo. 19.10.26, 09:30-11:45 Uhr
 Di. 20.10.26, 09:30-11:45 Uhr
 Mi. 21.10.26, 09:30-11:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
 👤 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 34,92 € (zzgl. Materialkosten) / 9 Ustd.

● **26H82002**

- 📅 Mo. 19.10.26, 12:30-14:45 Uhr
 Di. 20.10.26, 12:30-14:45 Uhr
 Mi. 21.10.26, 12:30-14:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
 👤 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 34,92 € (zzgl. Materialkosten) / 9 Ustd.

● **26H82003**

- 📅 Mo. 19.10.26, 15:30-17:45 Uhr
 Di. 20.10.26, 15:30-17:45 Uhr
 Mi. 21.10.26, 15:30-17:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
 👤 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 34,92 € (zzgl. Materialkosten) / 9 Ustd.

Weihnachtliches Basteln für Kinder von 6 - 16 Jahren

Selbstgestaltete Weihnachtsgeschenke und -dekorationen bieten einen besonderen Wert und sorgen sowohl während der Herstellung als auch beim Verschenken für Freude. Im Kurs stehen verschiedene Mal- und Bastelvorschläge in unterschiedlichen Techniken zur Auswahl. Ein Malkittel oder ein altes T-Shirt wird empfohlen.

Die Materialkosten von 10,00 € sind an die Kursleitung zu entrichten.

● **26H82004**

📅 Sa. 14.11.26, 10:00-12:15 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🏠 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 8,73 € (zzgl. Materialkosten) / 3 Ustd.

● **26H82005**

📅 ab Sa 14.11.26, 12:45-15:00 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🏠 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 8,73 € (zzgl. Materialkosten) / 3 Ustd.

● **26H82006**

📅 Sa. 14.11.26, 15:30-17:45 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🏠 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 8,73 € (zzgl. Materialkosten) / 3 Ustd.

● **26H82008**

📅 So. 15.11.26, 10:00-12:15 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🏠 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 8,73 € (zzgl. Materialkosten) / 3 Ustd.

● **26H82009**

📅 So. 15.11.26, 12:45-15:00 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🏠 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 8,73 € (zzgl. Materialkosten) / 3 Ustd.

Bastelkurs für Kinder von 6-16 Jahren in den Herbstferien

Einfache und aktuelle Bastelideen ermöglichen schnelle Erfolgserlebnisse. Im Ferienkurs entstehen kreative Arbeiten zu verschiedenen Themen. Auf dem Programm stehen unter anderem Acrylmalerei auf Keilrahmen sowie Techniken mit Papier, Naturmaterialien, Strass und Filz.

Die Materialkosten von 30,00 € sind an die Kursleitung zu entrichten. Ein Malkittel oder ein altes T-Shirt wird empfohlen.

● **26H82007**

📅 Mo. 26.10.26, 14:30-16:00 Uhr
 Di. 27.10.26, 14:30-16:00 Uhr
 Mi. 28.10.26, 14:30-16:00 Uhr
 Do. 29.10.26, 14:30-16:00 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🏠 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 23,28 € (zzgl. Materialkosten) / 8 Ustd.

Weihnachtsnähen für Kinder und Jugendliche von 9 -14 Jahren

Stimmungsvolle weihnachtliche Dekorationen und Geschenkideen zum Selberrähen liegen im Trend. Der Kurs bietet die Möglichkeit, dekorative Näharbeiten für die Vorweihnachtszeit anzufertigen. Je nach Näherfahrung stehen verschiedene Modelle zur Auswahl - von einfachen bis zu aufwendigeren Projekten. Der Kurs eignet sich für Personen mit geringen Kenntnissen ebenso wie für Geübte.

Stoffe und Zubehör sind in großer Auswahl vorhanden. Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und werden direkt an die Kursleitung gezahlt. Eine funktionstüchtige Nähmaschine kann mitgebracht werden; alternativ stehen Leihmaschinen gegen eine Gebühr von 10,00 € zur Verfügung.

● **26H82020**

📅 Sa. 28.11.26, 10:30-13:30 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🏠 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 14,48 € (zzgl. Materialkosten) / 4 Ustd.

● **26H82021**

📅 Sa. 28.11.26, 14:00-17:00 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2,
 Müllingser Weg 31, Soest
 🏠 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 15,52 € (zzgl. Materialkosten) / 4 Ustd.

● **26H82022**

- 📅 So. 29.11.26, 10:30-13:30 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
 👤 Dorothee Gerdes-Liefländer
 € 15,52 € (zzgl. Materialkosten) / 4 Ustd.

Pinselfarben, Kinderhand: Kreatives Gestalten für Kinder von 7-10 Jahren

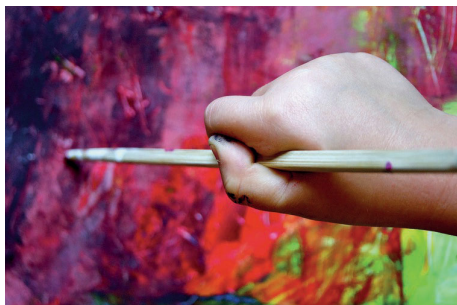
Das Angebot eröffnet Raum für kreatives Gestalten. Kinder werden darin unterstützt, eigene Fähigkeiten zu entdecken, Ideen zu entwickeln und die Kurszeit aktiv mitzugestalten.

Durch Bilderbücher, Geschichten, Bildbetrachtungen verschiedener Kunstschaffender und Museumsbesuche wird Interesse an Kunst geweckt. Begeisterung, Kreativität und Neugier fördern Selbstbewusstsein, den Mut, Neues auszuprobieren, Problemlösungsfähigkeit und die Bereitschaft, der Fantasie freien Lauf zu lassen.

Bitte einen Malkittel oder ein altes T-Shirt mitbringen.

● **26H82031**

- 📅 ab Do. 24.09.26, 16:00-17:30 Uhr, 10x
 📍 Museum Wilhelm Morgner, Thomästr. 1, Soest
 👤 Angelika Jablonski
 € 54,40 € / 20 Ustd.



Kreativ durch die Jahreszeiten: Acrylmalerei für Kinder von 10 - 12 Jahren

Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren entdecken mit Pinsel, Farbe und Fantasie die Welt der Acrylmalerei. In einer entspannten, kreativen Umgebung lernen sie den Umgang mit Farben und Pinseln, mischen eigene Farbtöne und gestalten auf vier kleinen Leinwänden (je 20 x 20 cm) individuelle Kunstwerke zu den vier Jahreszeiten. Im Mittelpunkt stehen Freude am Experimentieren und das Umsetzen eigener Ideen, nicht ein perfektes Ergebnis.

Bitte einen Malkittel oder alte Kleidung mitbringen.

Die Materialkosten betragen ca. 12,50 € und sind am Kurstag an die Kursleitung zu entrichten.

● **26H82040**

- 📅 ab Mo. 14.09.26, 16:15-17:45 Uhr, 8x
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
 👤 Annika Kahr
 € 57,92 € (zzgl. Materialkosten) / 16 Ustd.

Bewegung und Entspannung

Schwimmlernkurs für Kinder ab 5 Jahren

Die Teilnehmenden erlernen, üben und festigen zentrale Elemente wie Wasserlage, Gleit- und Tauchübungen sowie erste Schwimmtechniken. Ziel ist es, die Kinder so auf das Seepferdchen-Abzeichen vorzubereiten, dass ein Erwerb des Abzeichens zum Ende des Kurses möglich ist.

● **26H83006**

- 📅 ab Di. 08.09.26, 16:45-17:30 Uhr, 32x
 📍 Johannes-Grundschule, Lehrschwimmbecken, Hamburger Str. 29, Soest
 👤 Mina Doayi
 € 91,18 € / 32 Ustd.

● **26H83008**

📅 ab Di. 08.09.26, 17:30-18:15 Uhr, 32x
📍 Johannes-Grundschule, Lehrschwimm-
becken, Hamburger Str. 29, Soest
👩 Mina Doayi
€ 91,18 € / 32 Ustd.



Schwimmlernkurs "Pirat bis Bronze" für Kinder ab 5 Jahren

Der Schwimmlernkurs richtet sich an Kinder, die das Seepferdchenabzeichen bereits erlangt haben. Erlernte Schwimmtechniken werden vertieft, zentrale Elemente wie Wasserlage, Gleit- und Tauchübungen werden ausgeweitet und so trainiert, dass das Piratenabzeichen erlangt werden kann. Je nach individuellen Fähigkeiten kann darauf im Kurs das Bronzeabzeichen aufgebaut werden.

● **26H83009**

📅 ab Fr. 11.09.26, 17:00-17:45 Uhr, 29
📍 Johannes-Grundschule, Lehrschwimm-
becken, Hamburger Str. 29, Soest
👩 Mina Doayi
€ 81,69 € / 29 Ustd.

Kochen

Kinderkochkurs: Bunte Herbstküche

Der Herbst hat viele leckere Sachen zu bieten. Wir kochen typische Herbstgerichte wie Kartoffelgratin, Quiche oder Würstchen im Schlafrock.

Wenn ihr auch keine Lust mehr auf Grillfleisch und Salat habt, seid ihr hier genau richtig.

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

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

Für Kinder ab 10 Jahren

● **26H83004**

📅 Do. 19.09.24, 13:00-16:00 Uhr
📍 Soest; Georgsschule Küche; Paradieser Weg 92
👩 Sandra Mertin
€ 10,90 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 4 Ustd.



Kinderbackkurs: Backen zu Weihnachten

Für die Weihnachtszeit werden gemeinsam verschiedene Leckereien gebacken, darunter klassische Weihnachtsplätzchen, Spritzgebäck, Lebkuchen, Ausstech- und Haferflockenplätzchen.

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

Etwas zu trinken, eine Schürze und eine Plätzchendose sind mitzubringen.

● **26H83007**

📅 Sa. 28.11.26, 13:00-16:00 Uhr
📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
👩 Sandra Mertin
€ 10,90 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 4 Ustd.

Gesellschafts-/Verbraucherthemen48
Garten und Natur.56
Kreativangebote60



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

Anne Malkus

Telefon: 02921 103-1302

E-Mail: a.malkus@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, Nöttenstraße 29, 59494 Soest, per Fax 02921 103-1336 und über die Homepage www.vhsssoest.de.



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

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

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

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



Gesellschafts-/ Verbraucherthemen

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 kei-

ne 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!

● **26H12055**

📅 ab Di. 22.09.26, 18:30-20:00 Uhr, 4x

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Eckhard Wolf

€ 48,00 € / 8 Ustd.

Energie(kosten) sparen - So senken Sie Ihren Verbrauch und sparen durch einen Anbieterwechsel

Ihre Energiekosten steigen auch immer weiter? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Strom- und Gasverbrauch senken und wie sich durch einen Anbieterwechsel viel Geld sparen lässt.

Im ersten Teil geben wir einfache Tipps zum Energiesparen im Haushalt (Strom und Gas), im zweiten Teil zeigen wir Ihnen wie Sie alternative Angebote vergleichen und wie ein Wechsel abläuft. Schritt für Schritt erhalten Sie praktische Tipps und verständliche Erklärungen, damit Sie fundierte Entscheidungen treffen können.

Es bleibt ausreichend Zeit für Ihre Fragen. Bitte haben Sie jedoch Verständnis, dass wir an diesem Termin keine individuelle Beratung durchführen können.

● **26H12110**

📅 Mo. 07.12.26, 17:00-18:30 Uhr

📍 Verbraucherzentrale NRW e.V., Nottebohmweg 2 - 8, Soest

👤 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Mit Fassadenbegrünung zu mehr Wohnqualität –so geht's!

Starkregen oder Trockenheit - beides wird durch den Klimawandel häufiger. Doch Regenwasser kann gezielt genutzt werden. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Online-Seminar.

Was Sie im Seminar erwartet:

- Warum Regenwassernutzung in Zeiten des Klimawandels immer wichtiger wird
- Möglichkeiten zur Sammlung und Speicherung im Garten
- Tipps für eine effiziente Nutzung bei Trockenheit
- Beispiele für Regentonnen, Zisternen & Co.

Hanna Vitz, Expertin für Regenwasserbewirtschaftung bei der Verbraucherzentrale NRW, zeigt auf, wie

Sie mit einfachen Maßnahmen Wasser sparen, Ihre Pflanzen besser versorgen und gleichzeitig die Kanalisation entlasten können.

Warum sich die Regenwassernutzung lohnt:

- Sie reduzieren Ihren Trinkwasserverbrauch - und Ihre Wasserkosten.
- Sie überbrücken Trockenperioden und schützen Ihre Pflanzen.
- Sie entlasten die Kanalisation bei Starkregen und beugen Überschwemmungen vor.

Gerade im Sommer schwanken die Wetterlagen extrem - mit der richtigen Strategie machen Sie Ihr

Grundstück klimaresistent und nutzen Regenwasser als wertvolle Ressource.

Ihre Vorteile:

- Teilnahme bequem von zu Hause
- 30 Minuten kompaktes Wissen
- Interaktives Format mit Fragemöglichkeit im Live-Chat
- Konkrete Tipps direkt vom Profi - verständlich erklärt

Jetzt kostenfrei anmelden und erfahren, wie Sie Regenwasser sinnvoll nutzen können.

● 26H12114

📅 Mi. 02.09.26, 17:00-18:00 Uhr

📍 Zoom

🏠 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Kleine Oase, große Wirkung – Begrünungsmöglichkeiten für Mieterinnen und Mieter

Auch ohne eigenen Garten können Sie zur Klimaanpassung beitragen - mit grünen Ideen für Balkon,

Fensterbank oder Hauseingang.

Dieses Online-Seminar zeigt Ihnen, wie Sie als Mieterin oder Mieter mit einfachen Mitteln eine kleine grüne Oase schaffen.

Was Sie im Seminar erwartet:

- Begrünungsmöglichkeiten für Balkon, Fensterbank und Hauseingang
- Tipps zur Auswahl geeigneter Pflanzen - auch für die Selbstversorgung
- Hinweise zu Standort, Pflanzgefäßen, Erde und Wasserversorgung
- Rechtliche Aspekte: Was ist erlaubt, wann muss die Vermieterin/der Vermieter zustimmen?

Referent Norbert Strauß zeigt, wie Sie mit wenig Platz und kleinem Aufwand eine naturnahe

Wohlfühlzone gestalten können - ob für mehr Lebensqualität, frisches Gemüse oder zum Schutz der Artenvielfalt.

Warum sich auch kleine Begrünungen lohnen:

- Sie kühlt bei Hitze, verbessert das Mikroklima und steigert das Wohlbefinden.
- Sie bietet Nahrung und Lebensraum für Insekten und Vögel.
- Sie wertet Ihren Wohnraum auf - optisch und funktional.
- Sie ist ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz im Alltag.

Ob grüne Balkonkästen, Topfpflanzen oder vertikale Gärten: Das Seminar liefert Inspiration,

Grundlagenwissen und praktische Tipps für den Einstieg - verständlich erklärt und leicht umsetzbar.

Ihre Vorteile:

- Online-Teilnahme bequem von zu Hause
- Ideal für Mieterinnen und Mieter mit Interesse an Begrünung & Klimaschutz
- Konkrete Empfehlungen für Pflanzenwahl

und Pflege

- Fragerunde im Live-Chat mit der Expertin

Jetzt gebührenfrei teilnehmen und entdecken, wie schon kleine Maßnahmen große Wirkung entfalten - für ein grüneres Zuhause und ein besseres Klima

● **26H12116**

📅 Mo. 14.09.26, 17:00-18:00 Uhr

📍 Zoom

🏠 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 1 Ustd.



Dachbegrünung - Für ein besseres Klima am eigenen Haus

Ob auf dem Haus, der Garage oder dem Carport - ein Gründach bringt viele Vorteile für Mensch, Klima und Natur.

In diesem Online-Seminar erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt und wie Sie die passende Lösung für Ihr Zuhause finden.

Was Sie im Seminar erwartet:

- Verschiedene Arten der Dachbegrünung: extensiv, Biotop- und Dachgarten
- Der Aufbau eines Gründachs - verständlich und anschaulich erklärt
- Positive Wirkungen auf das Mikroklima, die Luftqualität und das Regenwassermanagement
- Tipps für die eigenständige Umsetzung - und wann Fachleute sinnvoll sind

Lisa Marie Barthel und Marleen Niederprüm stellen anhand zahlreicher Praxisbeispiele vor, wie

begrünte Dächer funktionieren, worauf bei der Planung zu achten ist und welche Systeme auch für jene

geeignet sind, die gerade erst in das Thema einsteigen. Sie zeigt, wie sich mit wenig Aufwand grüne

Oasen schaffen lassen - dort, wo vorher nur Beton oder Bitumen war.

Warum sich ein Gründach lohnt:

- Es verbessert das Mikroklima und kühlt Gebäude an heißen Tagen
- Es speichert Regenwasser und entlastet die Kanalisation
- Es schafft Lebensraum für Pflanzen und Tiere mitten in der Stadt.
- Es bindet Feinstaub und CO₂ - ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz

Ein extensives Gründach ist pflegeleicht, kostengünstig und für viele Dächer geeignet. Im Seminar

erfahren Sie, welche Variante für Ihr Dach infrage kommt - und wie Sie loslegen können.

Ihre Vorteile:

- Online-Teilnahme bequem von zu Hause
- Verständlich erklärt - auch ohne Vorkenntnisse
- Gelegenheit zum Fragenstellen im Live-Chat
- Konkrete Beispiele und klare Empfehlungen für die Praxis

Jetzt gebührenfrei anmelden und entdecken, wie Ihr Dach zur grünen Klimaschutzmaßnahme wird.

● **26H12118**

📅 Do. 17.09.26, 17:00-18:00 Uhr

📍 Zoom

🏠 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 1 Ustd.

Von Grau zu Grün: Was Entsiegelung rund ums Haus bringt

Asphaltierte Einfahrten, gepflasterte Vorgärten, betonierte Höfe - versiegelte Flächen sind weit

verbreitet, aber in Zeiten von Hitzewellen und Starkregen wenig zukunftsfähig. Ganz gleich ob Gartenweg, Garagenzufahrt oder Innenhof:

Schon kleine Umgestaltungen machen einen großen Unterschied für Sie, Ihre Nachbarschaft und das lokale Klima.

Dieses Seminar zeigt verständlich erklärt, wie Sie mit der Entsiegelung rund um Ihr Haus Klima, Umwelt und Wohnqualität verbessern.

Was Sie im Seminar erwartet:

- Wie Sie versiegelte Flächen naturnah und funktional umgestalten
- Geeignete Bodenbeläge: wasserdurchlässig, stabil, schön
- Welche Kosten entstehen können - und was sich finanziell lohnt

Hanna Vitz, Expertin für Regenwasserbewirtschaftung bei der Verbraucherzentrale NRW, erläutert

anschaulich, wie Entsiegelung funktioniert und welche positiven Effekte sie auf Mikroklima, Wasserhaushalt und Lebensqualität hat.

Warum entsiegelte Flächen wichtig sind:

- Sie verhindern lokale Überschwemmungen bei Starkregen
- Sie senken die Umgebungstemperatur in Hitzesommern
- Sie ermöglichen Regenwasserversickerung und verbessern den Wasserhaushalt

Ihre Vorteile:

- Aufzeichnung im Nachgang für alle Ange meldeten verfügbar
- Interaktives Format mit Fragemöglichkeit im Live-Chat

Jetzt gebührenfrei anmelden und erfahren, wie Sie mit einfachen Mitteln mehr Grün rund um Ihr Haus schaffen - für ein besseres Klima direkt vor der Tür.

● 26H12117

📅 Mi. 16.09.26, 17:00-18:30 Uhr

📍 Zoom

🏠 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

● 26H12123

📅 Do. 15.10.26, 12:00-12:30 Uhr

📍 Zoom

🏠 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 0,67 Ustd.

Prüfung und Sanierung von Abwasserleitungen - was Hausbesitzende wissen müssen

Undicht, verstopft oder sanierungsbedürftig?

Wer ein Haus besitzt, trägt Verantwortung für die

privaten Abwasserleitungen auf dem Grundstück. Doch was bedeutet das konkret - rechtlich, technisch und finanziell?

Was Sie im Seminar erwartet:

• Wann und warum eine Zustands- und Funktionsprüfung gesetzlich vorgeschrieben ist

- Welche Teile zum privaten Abwassersystem gehören
- Wie Schäden erkannt, bewertet und kategorisiert werden
- Welche Sanierungsmethoden es gibt - und wie Sie seriöse Anbieter erkennen

Manuela Lierow, Juristin der Verbraucherzentrale NRW, erklärt verständlich und praxisnah, worauf

Hausbesitzende in Nordrhein-Westfalen achten müssen - inklusive rechtlicher Grundlagen, Fristen und typischer Fallstricke.

Warum das Thema wichtig ist:

- Schäden an Abwasserleitungen können Umwelt und Gebäude gefährden
- Bei Pflichtverstößen drohen Bußgelder oder Einschränkungen bei Versicherungen
- Früherkennung spart Kosten - und schützt vor unseriösen Angeboten

Gerade bei älteren Immobilien ist es wichtig, die gesetzlichen Pflichten zu kennen - und

zu wissen, welche Maßnahmen wirklich sinnvoll und notwendig sind.

Ihre Vorteile:

- Fundiertes Fachwissen verständlich aufbereitet
- Praxisnahe Tipps und Hinweise zu Anbietern & Verfahren
- Fragemöglichkeit im Live-Chat

Jetzt gebührenfrei anmelden und rechtzeitig Klarheit schaffen - für sichere und funktions-tüchtige Abwasserleitungen.

● **26H12120**

📅 Mi. 30.09.26, 17:00-18:30 Uhr

📍 Zoom

🏠 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Regenwasser sinnvoll nutzen - Tipps für Garten & Grundstück

Starkregen oder Trockenheit - beides wird durch den Klimawandel häufiger. Doch Regenwasser kann gezielt genutzt werden. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Online-Seminar.

Was Sie im Seminar erwartet:

- Warum Regenwassernutzung in Zeiten des Klimawandels immer wichtiger wird
- Möglichkeiten zur Sammlung und Speicherung im Garten
- Tipps für eine effiziente Nutzung bei Trockenheit
- Beispiele für Regentonnen, Zisternen & Co.

Hanna Vitz, Expertin für Regenwasserbewirtschaftung bei der Verbraucherzentrale NRW, zeigt auf, wie

Sie mit einfachen Maßnahmen Wasser sparen, Ihre Pflanzen besser versorgen und gleichzeitig die Kanalisation entlasten können.

Warum sich die Regenwassernutzung lohnt:

- Sie reduzieren Ihren Trinkwasserverbrauch - und Ihre Wasserkosten.
- Sie überbrücken Trockenperioden und schützen Ihre Pflanzen.
- Sie entlasten die Kanalisation bei Starkregen und beugen Überschwemmungen vor.

Gerade im Sommer schwanken die Wetterlagen extrem - mit der richtigen Strategie machen Sie Ihr

Grundstück klimaresistent und nutzen Regenwasser als wertvolle Ressource.

Ihre Vorteile:

- Teilnahme bequem von zu Hause
- 30 Minuten kompaktes Wissen
- Interaktives Format mit Fragemöglichkeit im Live-Chat
- Konkrete Tipps direkt vom Profi - verständlich erklärt

Jetzt kostenfrei anmelden und erfahren, wie Sie Regenwasser sinnvoll nutzen können.

● **26H12115**

📅 Mo. 14.09.26, 12:00-12:30 Uhr

📍 Zoom

🏠 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 1 Ustd.

● **26H12124**

📅 Mi. 04.11.26, 17:00-18:00 Uhr

📍 Zoom

🏠 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 1 Ustd.



Schutz vor Starkregen - was Sie tun können

Heftige Gewitter, überlastete Kanalisation, vollgelaufene Keller: Starkregenereignisse nehmen zu - und mit ihnen das Risiko von Überschwemmungen und Rückstau. Doch es gibt Möglichkeiten, die eigene Immobilie wirksam zu schützen.

Was Sie im Seminar erwartet:

- Ursachen und Folgen von Starkregen und

Rückstau

- Schutzmaßnahmen für Haus und Grundstück - einfach erklärt
- Empfehlungen zur baulichen Vorsorge und richtigen Planung
- Wichtige rechtliche und versicherungstechnische Hinweise

Anne Wormland-Ciechanowicz, Referentin der Gruppe Klimaanpassung bei der Verbraucherzentrale

NRW, zeigt praxisnah, wie Sie sich als Grundstücks- oder Hauseigentümer/-in auf Starkregen vorbereiten und Ihr Zuhause schützen können.

Warum dieses Thema wichtig ist:

- Rückstau kann selbst ohne Hochwasser zu enormen Schäden führen.
- Rechtzeitige Vorsorge kann viel Geld und Stress sparen.

Das Online-Seminar richtet sich an alle, die ein Haus besitzen, planen oder sanieren - und mehr über technische, rechtliche und finanzielle Aspekte des Starkregenschutzes erfahren möch-

ten.

Ihre Vorteile:

- Aufzeichnung im Nachgang für alle Angemeldeten verfügbar
- Interaktives Format mit Fragemöglichkeit im Live-Chat
- Konkrete Tipps direkt vom Profi - verständlich erklärt

Jetzt gebührenfrei anmelden und erfahren, wie Sie Ihr Zuhause starkregensicher machen.

● 26H12119

📅 Fr. 18.09.26, 12:00-12:30 Uhr

📍 Zoom

🎓 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 0,67 Ustd.

● 26H12122

📅 Fr. 09.10.26, 17:00-18:30 Uhr

📍 Zoom

🎓 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 2 Ustd.



Wir lassen Sie nicht im Regen stehen.

Wir kümmern uns um die Dinge, die Sie rund um Geld und finanzielle Themen bewegen: in der nächsten Filiale oder online. So stehen Sie immer gut da. Und das ist uns wichtig.

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

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Hellweg-Lippe

● **26H12125**

- 📅 Do. 05.11.26, 18:00-19:30 Uhr
- 📍 Zoom
- 🏠 Verbraucherzentrale NRW
- € gebührenfrei / 2 Ustd.

Orientalische Küche – pflanzlich & vielfältig

Entdecken Sie die Vielfalt der orientalischen Küche vom Grill - ganz ohne Fleisch! In diesem Kochkurs zaubern wir gemeinsam aromatische, pflanzliche Gerichte mit typischen Gewürzen und frischen Zutaten aus dem Orient. Freuen Sie sich auf kreative BBQ-Ideen, raffinierte Salate, Mezze und neue Geschmackserlebnisse, die auch zuhause leicht umzusetzen sind.

Gemeinsam bereiten wir verschiedene Speisen zu und genießen diese anschließend in geselliger Runde.

Hinweis:

Die Lebensmittelumlage beträgt 17,00 € und wird vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie Behälter für eventuelle Reste mit.

● **26H12306**

- 📅 Do. 24.09.26, 17:30-21:15 Uhr
- 📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
- 🏠 Alexandra Essert
- € 17,40 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 5 Ustd.

Weihnachtliches Backvergnügen – Kekse & Kuchen pflanzlich genießen

Freuen Sie sich auf einen genussvollen Backkurs voller weihnachtlicher Köstlichkeiten! Gemeinsam bereiten wir festliche Kekse und Kuchen zu - mit originellen, aber einfachen Rezepten, die Sie zu Hause leicht nachbacken können.

Schritt für Schritt zeigen wir Ihnen, wie Sie besondere Leckereien zaubern und mit kreativen Ideen für Abwechslung in der Weihnachtsbäckerei sorgen. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und köstlich Weihnachtsgebäck sein kann!

Melden Sie sich jetzt an und genießen Sie die Vorfreude auf die Adventszeit.

Hinweis:

Die Lebensmittelumlage beträgt 17,00 € und wird vor Ort eingesammelt.

Bitte bringen Sie Behälter für eventuelle Reste mit.

● **26H12305**

- 📅 Di. 24.11.26, 17:30-21:15 Uhr
- 📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
- 🏠 Alexandra Essert
- € 17,40 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 5 Ustd.

Kochworkshop – Gemüsesalate mit Hülsenfrüchten aus geretteten Lebensmitteln

Freuen Sie sich auf eine inspirierende Kombination aus Kochen, Vortrag und gemeinsamem Essen in gemütlicher Runde.

Während wir gemeinsam köstliche Gerichte aus geretteten Lebensmitteln zubereiten, erfahren Sie mehr über die Arbeit von foodsharing: Was genau macht die Initiative? Wie entsteht Lebensmittelverschwendung - und welche Auswirkungen hat sie auf Klima und



Umwelt? Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie selbst zu Hause Lebensmittel retten und bewusster konsumieren können. In dieser Veranstaltung dreht sich alles um kreative, vitaminreiche Hülsenfrüchte-Salate.

Lernen Sie neue Rezepte kennen, tauschen Sie sich aus und genießen Sie gutes Essen - nachhaltig, bewusst und gemeinschaftlich. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Ortsgruppe foodsharing Soest statt und ist für Sie kostenfrei.

● **26H12310**

📅 Mo. 21.09.26, 17:00-20:00 Uhr

📍 Stadtteilhaus Soester Süden, Küche, Britischer Weg 10, Soest

👤 Ortsgruppe foodsharing Soest

€ gebührenfrei / 4 Ustd.

Kochworkshop – Asiatische Küche aus geretteten Lebensmitteln

Freuen Sie sich auf eine inspirierende Kombination aus Kochen, Vortrag und gemeinsamem Essen in gemütlicher Runde.

Während wir gemeinsam köstliche Gerichte zubereiten, erfahren Sie mehr über die Arbeit von foodsharing: Was genau macht die Initiative? Wie entsteht Lebensmittelverschwendung - und welche Auswirkungen hat sie auf Klima und Umwelt? Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie selbst zu Hause Lebensmittel retten und bewusster konsumieren können.

In dieser Veranstaltung entdecken wir die Vielfalt der vegetarischen asiatischen Küche.

Lernen Sie neue Rezepte kennen, tauschen Sie sich aus und genießen Sie gutes Essen - nachhaltig, bewusst und gemeinschaftlich.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Ortsgruppe foodsharing Soest statt und ist für Sie kostenfrei.

● **26H12311**

📅 Mo. 23.11.26, 17:00-20:00 Uhr

📍 Stadtteilhaus Soester Süden, Küche, Britischer Weg 10, Soest

👤 Ortsgruppe foodsharing Soest

€ gebührenfrei / 4 Ustd.

Klimafreundlich kochen – vegetarisch und vegan mit regionalen Zutaten

Unsere Ernährungsweise beeinflusst das Klima: Ein erheblicher Teil der Treibhausgasemissionen entsteht durch Lebensmittelproduktion und Konsum. Mit bewusst ausgewählten Zutaten können wir einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit leisten.

In diesem Kochkurs entdecken wir abwechslungsreiche vegetarische und vegane Gerichte mit saisonalen und möglichst regionalen Produkten. Viele traditionelle Alltagsgerichte kamen früher ganz selbstverständlich mit wenig oder ganz ohne Fleisch aus - daran knüpfen wir an und bringen neue Ideen für eine kreative, alltagstaugliche Küche auf den Tisch.

Gemeinsam kochen wir leckere Rezepte, tauschen Erfahrungen aus und genießen die zubereiteten Speisen in entspannter Atmosphäre.

Der Kurs wird durch die Mitarbeiterinnen der Abteilung Gesundheit des Kreises Soest fachlich begleitet und durch theoretische Impulse zu nachhaltiger Ernährung ergänzt.

Bitte bringen Sie eine Schürze sowie eine Dose für eventuelle Reste mit.

Für die Lebensmittel wird vor Ort eine Umlage von 20,00 € erhoben.

● **26H12323**

📅 Sa. 14.11.26, 13:00-16:45 Uhr

📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Sandra Martin

€ 24,84 € / 5 Ustd.



Vortrag: Klimagesunde Ernährung

Viele Menschen haben eine Idee, wie gesunde Ernährung funktioniert. Doch wie hängen Klima und Ernährung zusammen? Können wir mit unserer Ernährung gleichzeitig den Planeten und unsere Gesundheit schützen? Und wie lässt sich klimagesunde Ernährung in den Alltag integrieren? Diese Fragen und mehr werden besprochen.

● 26H12333

📅 Do. 15.10.26, 18:00-19:30 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 🎓 Celine Longereich/Kreis Soest, Katrin Lenze / Kreis Soest
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

Vortrag: Wirtschaft ohne Wachstum - kann das gelingen?

Bis 2050 wollen die EU-Mitgliedsstaaten klimaneutral werden. In einem ersten Schritt sollen deshalb die Treibhausgasemissionen bis 2030 um mindestens 55 % gegenüber dem Stand von 1990 sinken. Der sog. „Green Deal“ umfasst dabei ein Paket verschiedenster politischer Initiativen und Maßnahmen.

Klimaneutralität durch „grünes“, nachhaltiges Wachstum - kann das gelingen? Oder bedarf es weit radikalerer Maßnahmen, etwa eines Minus-Wachstums, um das ehrgeizige Ziel zu erreichen?

Doch sind Null-Wachstum, stationäre Kreislaufwirtschaft oder Postwachstumsökonomie überhaupt sinnvolle und - vor allem - realistische Konzepte?

Die Marktwirtschaft gehorcht dem Wachstumsimperativ. Ohne Steigerung des Brutto-sozialprodukts keine ökonomische und soziale Stabilität. „Mehr ist besser“ - so lautet auch das Theoriecredo der Wirtschaftswissenschaften. Kommen wir also vom „Wachstumswang“ nicht los?

Der Referent, Dipl.-Volkswirt Paul Köhler, stellt die Grundlagen, Argumente und Konzepte für eine sachlich-fundierte Diskussion zu diesem Ökonomie und Ökologie verbundenen Thema klar und übersichtlich dar.

● 26H12334

📅 Mi. 14.10.26, 18:00-19:30 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 🎓 Paul Köhler
 € 14,84 € / 2 Ustd.

Garten und Natur

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.



● **26H1210716**

📅 Mi. 30.09.26, 18:00-19:30 Uhr
 📍 Ludgerus-Grundschule, Ludgeristr. 5, Lip-petal
 🏠 Andreas Hildebrandt, Petra Berghoff
 € gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Naturkosmetik einfach selber machen - Einblicke und Erfahrungen sammeln

Lavendel, Hopfen, Rosenblüten, Johanniskraut und weitere Kräuter duften und wirken beruhigend. Der Kurs zeigt, wie sie in der Naturkosmetik und zur Förderung des Wohlbefindens eingesetzt werden können. Es wird erklärt, was für die Teeherstellung nötig ist, wie eine Tinktur angesetzt wird und was ein Kräuterelixier ausmacht.

Im Kurs entstehen Kräuterkissen, ein Hopfen-Melissen-Elixier, ein Lippenpflegestift und eine Lavendelblüten-Tinktur.

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

● **26H12307**

📅 Sa. 10.10.26, 18:00-20:15 Uhr
 📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
 🏠 Wibke Seibert
 € 10,86 € zzgl. Lebensmittelumlage / 3 Ustd.

Wölfe in Deutschland: Rückkehr eines Wildtiers zwischen Mythos und Realität

Warum tauchen Wölfe heute wieder in Regionen auf, in denen sie lange verschwunden waren? Und wie gefährlich sind sie wirklich?

Kaum ein Wildtier wird so kontrovers diskutiert wie der Wolf: Für die einen ist er ein faszinierendes Symbol für gelungene Naturentwicklung, für andere eine Herausforderung - etwa für die Weidetierhaltung. Zwischen Märchenbildern vom „bösen Wolf“ und aktuellen politischen Debatten stellt sich die Frage: Wie können

wir mit diesem Rückkehrer umgehen? In diesem Online-Vortrag werfen wir einen fundierten Blick auf die Lebensweise, das Verhalten und die ökologische Rolle des Wolfs. Gleichzeitig geht es um aktuelle Entwicklungen in Deutschland und NRW sowie um die Frage, wie ein Zusammenleben von Mensch, Nutztieren und Wolf gelingen kann.

● **26H12335**

📅 Di. 12.01.27, 19:00-20:30 Uhr
 📍 Zoom
 🏠 Katharina Stenglein
 € gebührenfrei / 2 Ustd.



Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?
 vhs. wissen live

Große, langlebige Beutegreifer wie der Wolf werden bewundert und sind zugleich verfeindet. Als Leit- und Schirmarten fördern sie den Naturschutzgedanken, als Arten im Zentrum von Konflikten mit zahlreichen Interessensgruppen werden sie verfolgt und getötet.

Kann der Wolf also in unserer Welt überleben? Ja, das geht im Prinzip, wie Mensch-Wildtier-Konflikte mit anderen Raubtieren zeigen. Allerdings setzt das voraus, dass Betroffene gehört und Politik, Naturschutz und Wissenschaft aufeinander zugehen. Wie das aussehen könnte, welche Voraussetzungen es dafür braucht und was der gegenwärtige Stand ist, soll dieser Vortrag erläutern.

Heribert Hofer forscht seit über vierzig Jahren im Freiland zur Verhaltensökologie und

dem Naturschutz von Raubtieren (Tüpfelhyäne, Gepard, Fuchs, Dachs, Wolf), ihren Belastungen und Krankheitserregern. Seine Langzeitprojekte in Europa, Tansania und Namibia führten zur vielfachen Beschäftigung mit dem gegenseitigen Verhältnis von Mensch und Wildtieren, Mensch-Wildtier-Konflikten und der Einsicht, dass Schutz von Natur den Einklang mit betroffenen Menschen erfordert.

Neben der Forschung engagiert er sich für den Naturschutz und ist in mehreren wissenschaftlichen Gesellschaften aktiv, zuletzt als Präsident der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte (GDNÄ). Bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2025 war er 25 Jahre lang Direktor des Leibniz-Instituts für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) in Berlin. Zurzeit ist er Seniorprofessor für interdisziplinäre Wildtierkunde am Institut für Biologie der Freien Universität Berlin.

● **26H11010**

📅 Mo. 05.10.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Prof. Dr. Heribert Hofer

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Der Luchs in NRW: Wiederansiedlung, Vernetzung und Schutz einer heimlichen Katzenart

Der Luchs gehört zu den faszinierendsten, aber zugleich am seltensten beobachteten Wildtieren Europas. Einst in weiten Teilen Deutschlands heimisch, wurde er über Jahrhunderte verfolgt und nahezu ausgerottet. Heute gibt es wieder erste Ansätze, ihn in unsere Landschaften zurückzubringen.

In Nordrhein-Westfalen wird die mögliche Rückkehr des Luchses im Rahmen von Schutz- und Wiederansiedlungsprojekten intensiv diskutiert und vorbereitet, unter anderem durch den BUND gemeinsam mit der NRW-Stiftung und weiteren Partner/-innen. Dabei spielen Fragen der Vernetzung geeigneter Lebensräume, der genetischen Stabilität von Populationen sowie das Monitoring der Tiere eine zentrale Rolle.

Im Vortrag gibt der BUND Einblicke in die Biologie des Luchses und seinen Lebensraumsanspruch, beleuchtet Chancen und Herausforderungen einer möglichen Wiederansiedlung und informiert über aktuelle Schutz- und Monitoringprojekte in Deutschland und NRW. Ebenso werden mögliche Konflikte und Gefahren für die Tiere thematisiert, etwa durch Straßenverkehr oder Lebensraumzerschneidung. Diskutieren Sie mit uns über die Perspektiven einer Rückkehr der größten wildlebende Katzenart Europas.

● **26H12336**

📅 Di. 19.01.27, 19:00-20:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Katharina Stenglein

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Auf leisen Pfoten: Das geheime Leben der Wildkatze

Sie lebt mitten unter uns und doch bekommt man sie fast nie zu Gesicht: die Europäische Wildkatze. Tagsüber gut versteckt, nachts auf leisen Pfoten unterwegs, ist ein verborgener Bewohner unserer Wälder. Obwohl sie unserer Hauskatze ähnlichsieht, handelt es sich um eine eigene, streng geschützte Art.

Ursprünglich war die Wildkatze in vielen Regionen Deutschlands heimisch. Doch durch den Verlust naturnaher, strukturreicher Wälder wurde ihr Lebensraum stark eingeschränkt. Heute setzt sich der BUND gemeinsam mit zahlreichen Partner/-innen dafür ein, geeignete Lebensräume wiederherzustellen und zu vernetzen, damit sich die Wildkatze langfristig wieder ausbreiten kann.

In diesem Vortrag erfahren Sie Spannendes über die Lebensweise der Wildkatze, ihre Ansprüche an den Lebensraum und die Herausforderungen, denen sie gegenübersteht. Außerdem lernen Sie konkrete Schutzprojekte kennen und wie auch Sie zum Schutz dieser faszinierenden Art beitragen können.

● **26H12337**

📅 Di. 26.01.27, 19:00-20:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Katharina Stenglein

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Vorgarten gestalten: pflegeleicht, schön & insektenfreundlich

Wie wird der Vorgarten zur grünen Visitenkarte - und gleichzeitig zum Lebensraum für Insekten?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie kleine Flächen vor dem Haus attraktiv, pflegeleicht und naturnah gestalten können. Naturnahe Vorgärten bieten Nahrung und Lebensraum für Bienen, kühlen die Umgebung und verbessern die Luftqualität.

Außerdem speichern sie Regenwasser und helfen bei Starkregenereignissen.

Was Sie im Seminar erwartet:

- Gestaltungsideen für Vorgärten in Sonne und Schatten
- Tipps zur Auswahl geeigneter Pflanzen - je nach Standort und Pflegeaufwand
- Empfehlungen für insektenfreundliche Arten
- Anschauliche Beispiele und praktische Hinweise unserer Begrünungsexpertinnen

Ganz gleich, ob Sie es wild oder ordentlich, bunt oder zurückhaltend mögen: Unser Referent Norbert

Strauß zeigt Ihnen, wie sich auch wenig Platz wirkungsvoll und ökologisch sinnvoll nutzen lässt. Sie

gehen auf unterschiedliche Standortbedingungen (schattig, halbschattig, sonnig) ein und erklären, wie

Sie mit der richtigen Bepflanzung das Mikroklima verbessern und zur Klimaanpassung beitragen

können. Versiegelte Vorgärten wirken wie Hitzespeicher - das belastet

nicht nur das Haus, sondern auch das Klima in Ihrer Straße. Deshalb fördern viele Kommunen

mittlerweile den Umbau solcher Flächen in grüne Oasen.

Ihre Vorteile:

- Interaktives Format mit Live-Chat
- Konkrete Tipps, direkt umsetzbar
- Keine Vorkenntnisse nötig

Melden Sie sich jetzt an und lassen Sie sich inspirieren - für mehr Grün vor der Haustür und ein besseres Stadtklima.

● **26H12121**

📅 Mi. 07.10.26, 17:00-18:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Verbraucherzentrale NRW

€ gebührenfrei / 1 Ustd.



Kreativangebote

Handarbeiten - Kreativ mit Wolle

Der Kurs richtet sich an Ungeübte, Wiedereinsteigende und Geübte. Sie können eigene Projekte für sich oder Ihre Lieben stricken oder häkeln.

Außerdem lernen Sie das Sockenstricken vom Anschlag bis zur Spitze, einschließlich der Technik des Fersenstrickens. Anschauungsstücke in verschiedenen Schwierigkeitsstufen stehen zur Verfügung.

In entspannter Atmosphäre entstehen herbstliche und winterliche Projekte, vom ersten Maschenanschlag bis zu anspruchsvolleren Arbeiten.

Das Material kann in verschiedenen Farben und Ausführungen direkt bei der Kursleitung erworben werden.

- **26H2090215**

- 📅 ab Di. 22.09.26, 19:00-21:15 Uhr, 8x

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

- 👤 Petra-Maria Nüsken

- € 86,88 € (zzgl. Materialkosten) / 24 Ustd.



Literatur, Lesungen63

Kulturgeschichte64

Theater69

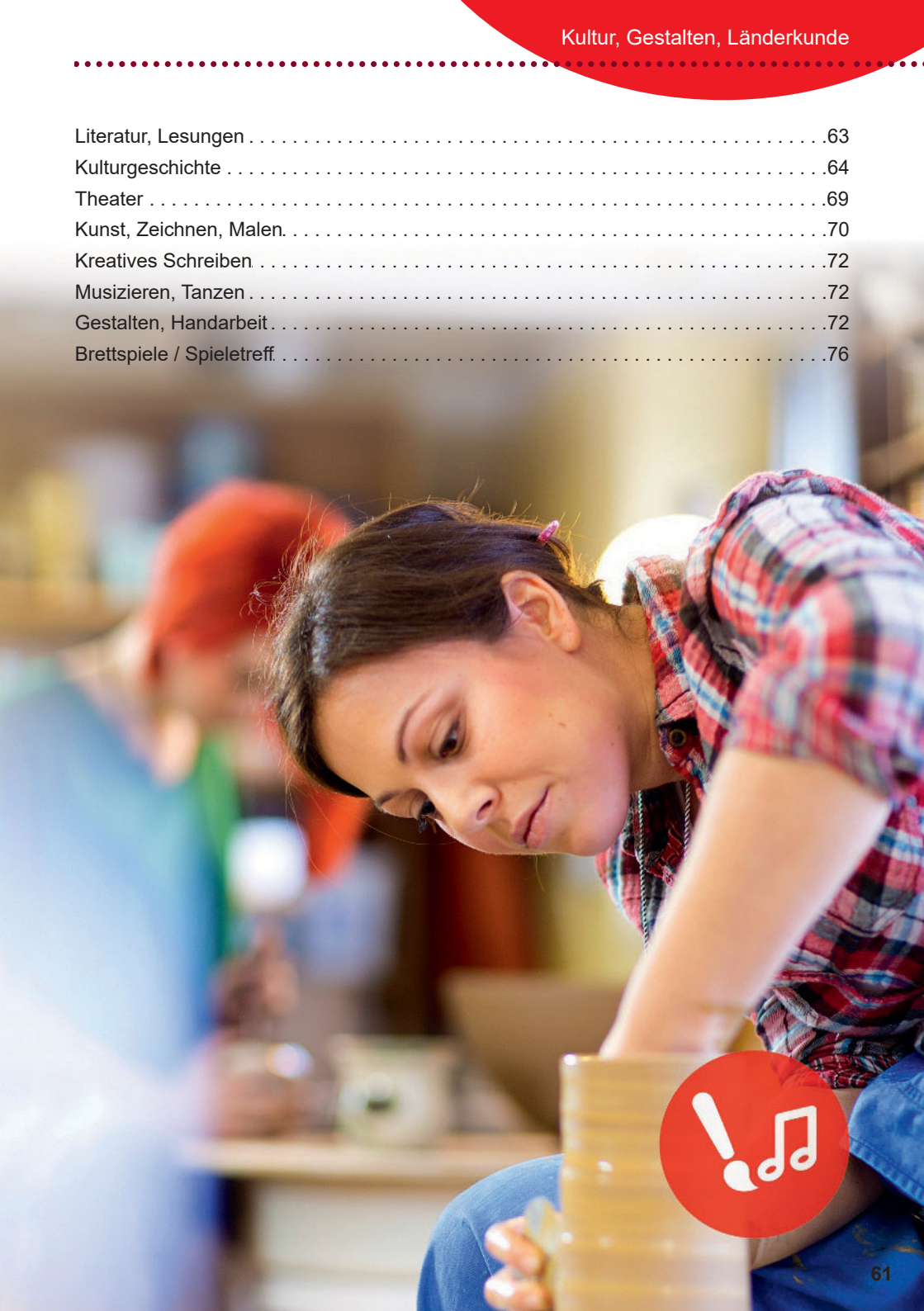
Kunst, Zeichnen, Malen.....70

Kreatives Schreiben72

Musizieren, Tanzen72

Gestalten, Handarbeit.....72

Brettspiele / Spieletreff.....76



Kultur, Gestalten, Länderkunde

Literatur, Schreiben, Sprechen, Singen

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

Programmbereichsleitung:

Anne Malkus

Telefon: 02921 103-1302

E-Mail: a.malkus@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.vhssoest.de.



Literatur, Lesungen

Lesung: Raum für Männergefühle - Warum "wird schon wieder" und das nächste Bier keine Lösung sind

Im Mittelpunkt steht das Buch „Raum für Männergefühle“, das sich sensibel und eindringlich mit emotionalen Lebensrealitäten von Männern jeden Alters auseinandersetzt. Die Lesung eröffnet einen Raum für Themen, die im gesellschaftlichen Diskurs häufig unterrepräsentiert sind: Unsicherheit, Sehnsucht, Verletzlichkeit und der Wunsch nach Nähe. Statt klassischer Wissensvermittlung steht das Zuhören und das persönliche In-Beziehung-Treten mit den Texten im Vordergrund.

Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Männer, sowie an Interessierte, die sich mit Fragen von Männlichkeit und emotionaler Gesundheit auseinandersetzen möchten. Im

Anschluss der Lesung ist ein Austausch mit dem Autor möglich. Die Lesung findet im LiebesLeben Museum Soest statt.

● 26H20607

📅 Do. 19.11.26, 19:00-20:30 Uhr

📍 LiebesLeben_Museum, Lütgen Grandweg 9a, Soest

👤 Benjamin Krauss

€ 12,00 € / 2 Ustd.

Lesung: Kopfkino

Karin Wulfinghoff ist eine brillante Beobachterin menschlichen Verhaltens, wobei sie auch die eigenen kleinen Schwächen und Fauxpas genau beschreibt und mit einem Augenzwinkern auf die Schippe nimmt. Sie schildert in ihren satirischen Geschichten Alltagssituationen, die jeder kennt, und vom Tierarztbesuch über Schränke ausmisten bis zum Reha-Sport bekommt der Lesende in irrwitzige Auseinandersetzungen mit den Tücken des Objektes und dem Gefühlsleben der Protagonistin.

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 Buchhandlung 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

● **26H20606**

📅 Do. 24.09.26, 19:30-21:00 Uhr
📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Karin Wulfinghoff
€ 7,00 € / 2 Ustd.

Laute Frauen. Gender, Poetik und Performance bei Nora Gomringer

Der Vortrag befasst sich mit Sprechtexten Nora Gomringers, einer der prominentesten und erfolgreichsten Lyrikerinnen und Performance-Poetinnen der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur. Dadurch, dass die Personalunion von Textverfasser/-in und Textinterpret/-in ein zentrales Merkmal der Sprechdichtung ist, wird beinahe unweigerlich das Geschlecht der/des Performenden zu einer Kategorie, die in die Darbietung mit eingeht und die Rezeption mitprägt. Dabei wirkt auch heute noch die bis in die antike Rhetorik zurückgehende Vorstellung nach, dass die öffentlich sprechende, unterhaltende, sich ausdrückende, im Mittelpunkt stehende, Aufmerksamkeit auf sich ziehende Person traditionell männlich ist. An exemplarischen Beispielen wird diskutiert, wie Gomringer, die sich selbst als Feministin versteht, in ihren Texten und Performances Geschlechterrollen thematisiert und inszeniert, mit ihnen spielt und sie in Frage stellt.

Zur Vorbereitung wird folgende Literatur empfohlen:

Poesiealbum Nr. 358: Nora Gomringer. 2. Aufl. Wilhelmshorst: Märkischer Verlag 2024.

Gomringer, Nora: „Laute Frauen“. In: Lautstärke ist weiblich. Texte von 50 Poetry-Slammerinnen. Hg. von Clara Nielsen und Nora Gomringer. Berlin: Satyr 2017. S. 9-14.
Dozent Dr. Charis Goer

● **26H21410**

📅 Di. 19.01.27, 19:00-20:00 Uhr
📍 online
👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen
€ 7,50 € / 1,33 Ustd.

Kulturgeschichte

Franz Kafka und Prag vhs. wissen live

Prag, die Hauptstadt Böhmens, war um 1900 durchaus nicht das gemütliche k.u.k.-Reservat, das sich heutige Touristen gerne vorstellen.

Die Stadt war geprägt von sich zuspitzenden nationalen Gegensätzen zwischen Tschechen und Deutschen, was vor allem die jüdische Bevölkerung in eine prekäre Lage versetzte.

Aber auch das Tempo, mit dem eine Vielzahl technischer Innovationen innerhalb weniger Jahre durchgesetzt wurde, ließ bei vielen Bewohnern das Gefühl aufkommen, am Ende einer Epoche zu stehen.

Sehr genau registrierte Kafka die unheimliche Faszination dieser Herausforderung: Telefone, Diktiergeräte, nächtlich beleuchtete Straßen, elektrische Trams und nicht zuletzt Kinos veränderten auch seinen Alltag.

Dr. Reiner Stach studierte Philosophie, Literaturwissenschaft und Mathematik.

1987 erschien seine Monographie "Kafkas erotischer Mythos". 1999 gestaltete Stach die Ausstellung "Kafkas Braut", in der er den Nachlass Felice Bauers präsentierte, den er in den USA entdeckt hatte.

2002 und 2008 erschienen die ersten beiden Bände der hochgelobten dreiteiligen Kafka-Biographie. 2008 wurde Reiner Stach für "Kafka: Die Jahre der Erkenntnis" mit dem Sonderpreis zum Heimato-von-Doderer-Literaturpreis ausgezeichnet.

Für sein herausragendes Gesamtwerk auf dem Feld der literarischen Biographik erhielt er 2016 den Joseph-Breitbach-Preis.

● **26H11015**

📅 Do. 19.11.26, 19:30-21:00 Uhr
📍 Zoom
👤 Dr. Reiner Stach
€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek

vhs. wissen live

1581 schlug die Geburtsstunde der Republik der Vereinigten Niederlande, als sich die sieben nördlichen niederländischen Provinzen von der spanischen Herrschaft lossagten. Damit begann eine tiefgreifende künstlerische Neuentwicklung, die zur Ausbildung eines eigenen Malstils führte, der heute im deutschen Sprachraum als „holländisch“ bezeichnet wird.

Dabei blieben die Themen der niederländischen Malerei bestehen. Landschaftsbilder, Seestücke und Genrebilder erhielten jedoch regionaltypische Züge; viele Sujets spiegelten den bürgerlich geprägten Alltag.

So rückten Dünenlandschaften, holländische Küsten und häusliche Interieurs ins Zentrum und prägten damit ein Angebot zur Identifikation, in dem das Streben nach politischer Unabhängigkeit Ausdruck fand.

Für die flämische Malerei blieben die traditionellen Auftraggeber - Adel und Kirche - weiterhin bestimmend. Das belegt beispielhaft das Werk von Peter Paul Rubens, der aber auch in den nördlichen Niederlanden viele Bewunderer fand - darunter Rembrandt, der in seinen Werken den künstlerischen Wettstreit suchte und in der Auseinandersetzung eigene Impulse setzte.

In der Führung werden anhand von Beispielen in der Alten Pinakothek die Unterschiede, aber auch die Parallelen der künstlerischen Auffassungen vorgestellt.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsdirektorin der Alten Pinakothek und Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

● 26H11017

📅 Do. 10.12.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Dr. Mirjam Neumeister

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Día de los Muertos- Ein lebendiger Vortrag

Die ursprünglich mexikanische Tradition des „Día de los Muertos“ wird nicht erst seit dem letzten James Bond Film, sondern mittlerweile schon länger in den USA und auch in Europa gefeiert. Aus dem farbenfrohen Gedenken an die Toten mit Essen, Trinken und Musik, das einer alten indigenen Tradition entspricht, ist ein modernes Fest geworden, das sich mittlerweile mit Elementen des Halloween vermischt. Ein Vortrag zum Ursprung, der Entwicklung und der Wirkung eines volks- und kulturellreligiösen Festes.

● 26H12312

📅 Di. 17.11.26, 18:00-20:15 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Stefanie Hoppe

€ 19,44 € / 3 Ustd.



K-Pop

K-Pop: Wie wurde koreanische Popmusik zum Spielplatz für die Jugend weltweit?

Seit "Gangnam Style" von Psy im Jahr 2012 begann K-Pop weltweit an Popularität zu ge-

winnen. Viele Menschen fragen sich nach wie vor, wie koreanische Popmusik in anderen Kulturkreisen so beliebt werden und Fandoms bilden konnte. Auch wenn sich dieses Phänomen nicht auf einen einzigen Grund reduzieren lässt, liegt ein entscheidender Faktor in seinem partizipativen Charakter. Dieser Vortrag bietet eine Einführung in das Phänomen K-Pop und richtet den Fokus insbesondere auf die partizipative Kultur, um zu erklären, wie es K-Pop gelungen ist, junge Menschen auf der ganzen Welt anzusprechen.

Dozent Suhyun Lee

● **26H12343**

📅 Di. 10.11.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ 7,50 € / 1,33 Ustd.

WA-Archiv- "Eine Festtagseinstimmung mit Augenzwinkern"

Lesung von besinnlichen Geschichten, Berichten und Meldungen aus dem Archiv des Westfälischen Anzeigers und Insiderwissen geschenkwütiger Konsument/-innen bei der Suche nach passenden „Präsenten“ beobachtet von Christoph Aßmann.

Kein Stress, nur weihnachtliche Vorfreude in Worte „gepackt“.

Alle Jahre wieder kommt die Weihnachtszeit und statt Freude und Ruhe, herrscht Verzweiflung und Hektik. Wie schmücke ich den Tannenbaum? Was wird geschenkt und an Weihnachten gekocht? Fragen über Fragen, die nicht neu sind, sondern die die Menschen immer schon vor Weihnachten an den Rand der Verzweiflung brachten.

Ein Blick in 60 Jahre „Weihnachtsausgabe“ des Westfälischen Anzeigers zeigt auf besinnlich, vergnügte Weise den jährlichen Wunschtraum der Menschen auf eine friedvolle Zeit.

Die Lesung von Christoph Aßmann bietet Ihnen eine heiter emotionale Reise durch Geschichten und Nachrichten rund um das „Fest der Liebe“. Garantiert Stressfrei!

● **26H20010**

📅 Di. 01.12.26, 19:00-21:00 Uhr

📍 Begegnungsstätte Bergenthalpark, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Christoph Aßmann

€ 15,00 € / 2,67 Ustd.

Herbstimpressionen bei der VHS - Eine literarische Reise in den Herbst!

Sonne, Nebel, Regen und Wind, der Wechsel der Jahreszeiten in Poesie und Bild.

Hören Sie humorvolle und dramatische Werke von Erich Kästner, Heinz Erhard, Robert Walser Conrad Ferdinand Meyer, Goethe, Heyne, Rilke, Fontane, Busch, Ringelnatz, Morgenstern u.v.m..

Herbstimpressionen stimmungsvoll eingeleitet und gelesen von Christoph Aßmann.

● **26H20011**

📅 Di. 06.10.26, 19:00-21:00 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Christoph Aßmann

€ 15,00 € / 2,67 Ustd.

Möbelstile und Architektur- vom Europäischen Mittelalter bis ins 18. Jahrhundert

Unter Berücksichtigung der historischen Soester Gebäude, öffnet der Kurs den Teilnehmenden Einblicke in die europäische Möbelgeschichte und der Architektur vom Mittelalter bis ins 18. Jahrhundert.

An sechs Abenden werden Verbindungen zwischen der Möbelkunst/Architektur und dem dazugehörigen kulturellen Umfeld hergestellt, wodurch ein fundiertes Verständnis für das spezifische Denken vergangener Epochen entsteht.

Teilnehmende werden befähigt Stilepochen anhand ihrer entsprechenden Merkmale zu charakterisieren und diese auch an heutigen Möbel, bzw. an historischen Gebäuden wieder zu erkennen.

● **26H20014**

📅 ab Di. 10.11.26, 19:30-21:00 Uhr, 6x
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Marco Ricke
 € 57,96 € / 12 Ustd.

Deutsch-jüdische und israelische Literatur - Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing
 vhs.wissen live

Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorinnen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur.

In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose“ zu nennen pflegte.

Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet.

Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel.

Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde, und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zruya Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt sehr präsent.

Als Dichter und Verleger kennt Michael Krüger viele israelische Autoren persönlich; Jakob Hessing, Autor und Germanist an der Hebräischen Universität in Jerusalem, erforscht die Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur. In einem Gespräch tauschen sie ihre Erfahrungen aus.

● **26H21008**

📅 Mo. 12.10.26, 19:30-21:00 Uhr
 📍 Zoom
 👤 Prof. Dr. Jakob Hessing, Dr. h.c. Michael Krüger
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen
 vhs.wissen live

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England.

Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis! Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden.

Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben.

Heiner Schwarzberg ist ein deutscher Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München.

In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern.

● **26H21010**

📅 Mi. 30.09.26, 19:30-21:00 Uhr
 📍 Zoom
 👤 Dr. Heiner Schwarzberg
 € gebührenfrei / 2 Ustd.



Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

vhs.wissen live

Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte.

Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag.

Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene.

Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert.

Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben.

Er lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

● **26H21011**

📅 So. 25.10.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Prof. Dr. Martin Zimmermann

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

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

Die Kunst der Papierprägung - Kreative Techniken ganz ohne Papierpresse

Diese Einführung zeigt, wie sich mit einfachen Werkzeugen und etwas Geschick reliefartige Prägungen in Papier herstellen lassen - ganz ohne professionelle Drucktechnik. Die Teilnehmenden entwerfen einfache Motive, fertigen Prägeschablonen an und lernen die leicht zugängliche Technik des manuellen Papierprägens kennen. Im Mittelpunkt stehen Materialerfahrung, feine Handarbeit und die kreative Wirkung von Licht, Struktur und Relief auf Papier.

Die Liste für die erforderlichen Materialien erhalten Sie mit der Anmeldung.

Dieses Webinar wird in Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen angeboten.

Für die Buchung sowie bei Fragen zum Webinar gelangen Sie über folgenden Link direkt zur Webseite: <https://webinare-vhs.de/kurs/W82085010>

● **26H21407**

📅 Mo. 16.11.26, 19:00-20:30 Uhr

📍 online

👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Licht aus! Die Entdeckung der Nacht in der Kunst

Die Nacht ist lange ein Raum des Unbekannten - bis künstliches Licht sie verändert. Mit Gaslicht und Elektrizität entstehen neue Bilder der Stadt, neue Stimmungen und neue künstlerische Möglichkeiten. Besonders in der Malerei und der frühen Fotografie wird das Spiel von Licht und Dunkelheit zum zentralen Thema: flirrende Straßenlichter, tiefe Schatten, unscharfe Konturen.

Der Vortrag zeigt, wie Künstler/-innen die Nacht neu sehen lernen und wie Licht zum entscheidenden Gestaltungsmittel der Moderne werden soll.

Dozent Nicole Klemens M.A.

● **26H21408**

🎫 Di. 08.12.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🏠 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ 7,50 € / 1,33 Ustd.

Ruinenlust und „Lost Places“: die Ästhetik des Verfalls

Zerfall zieht an! Von romantischen Ruinenlandschaften bis zu fotografierten Industrieburgen entfaltet sich eine eigene Ästhetik des Verfalls. Der Vortrag fragt, warum das Unvollständige, Vergangene und Vergessene so wirkungsvoll ist und welche Sehnsüchte sich darin spiegeln.

Dozentin Nicole Klemens M.A.

● **26H21409**

🎫 Di. 15.12.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🏠 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ 7,50 € / 1,33 Ustd.

Wann ist ein Kunstwerk eigentlich fertig?

Nicht jedes Werk strebt nach Perfektion. Skizzen, Fragmente und bewusst Unfertiges eröffnen eigene ästhetische Qualitäten. Von antiken Torsi bis zu modernen Prozessen wird sichtbar, wie das Unvollendete, das non finito, Spannung erzeugt und warum ausgerechnet das Offene und nicht fertige besonders eindringlich wirkt.

Dozentin Nicole Klemens M.A.

● **26H21411**

🎫 Di. 26.01.27, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🏠 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ 7,50 € / 1,33 Ustd.

Theater

Improvisationstheater

Improvisationstheater für Erwachsene - mit und ohne Vorerfahrung. Der Kurs lädt dazu ein, Abstand vom Alltagsselbst zu gewinnen und Übungen kennenzulernen, die Kreativität und Spontaneität fördern. Sie ermutigen dazu, Neues auszuprobieren und ungewohnte Handlungen zu wagen. Die Begegnung mit dem eigenen inneren Schweinehund wird dabei zu einem kleinen Abenteuer.

In den gespielten Szenen entsteht Raum, sich fallen zu lassen, sich auszuprobieren, sich neu zu entdecken und gemeinsam zu lachen. Improvisationstheater kann schnell begeistern - es macht Mut und wirkt oft wie ein kleines, positives Suchtmittel.

● **26H20127**

🎫 ab Do. 10.09.26, 19:30-21:00 Uhr, 10x

📍 Kükelhäus, Nöttenstr. 29, Soest

🏠 Walter Höning

€ 72,40 € / 20 Ustd.

Impro-ART: Die Kunst der Selbstverwirklichung

Wer sich selbst besser verstehen möchte und offen für neue Erfahrungen ist, findet in diesem Erlebnis-Workshop hilfreiche Übungen. Der Kurs zeigt, wie Achtsamkeit, Atemtechniken, Emotionen, Körperhaltung, Mimik und Stimme mit Improvisationstheater und Persönlichkeitsentwicklung zusammenhängen.

Im Rollenspiel wird das Selbstwertgefühl gestärkt. Gleichzeitig fördern die Übungen Teamfähigkeit und soziale Kompetenz. Der Workshop lädt dazu ein, Regie über das eigene Leben zu übernehmen und bewusst zu entscheiden, welche Rollen künftig stärker oder seltener gelebt werden sollen.

● **26H20129**

📅 Sa. 26.09.26, 10:00-17:00 Uhr
📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Walter Hönig
€ 28,96 € / 8 Ustd.

Kunst, Zeichnen, Malen

Handlettering Workshop

Der Workshop vermittelt die Kunst schöner Buchstaben und Worte. Das Motto: kreativ und mit Freude in die Welt des Handletterings eintauchen.

Gestaltet werden zum Beispiel Geschenkhänger, Grußkarten oder Bilder mit Zitaten und persönlichen Widmungen. Der Umgang mit verschiedenen Zeichenmaterialien, Stiften und Farben wird nebenbei erlernt. Wichtige Grundlagen und kleine Tricks gehören ebenso dazu. Praktische Übungen sowie Einblicke in verschiedene Schriftarten, Schmuckelemente und Verzierungen ergänzen den Kurs.

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

Optional: eigenes Handletteringmaterial, Stifte oder Fineliner. Die Kursleitung stellt zusätzlich eine große Auswahl bereit.

Kopien und Materialumlage von 5,00 € werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

● **26H20012**

📅 Sa. 21.11.26, 11:00-15:00 Uhr
📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 4, Müllinger Weg 31, Soest
👤 Heike Brömmelhaus
€ 24,15 € / 5 Ustd.

Natural Journaling

Natural Journaling bedeutet, Natur aufmerksam wahrzunehmen, zu beobachten und persönlich zu dokumentieren. Mit Worten, Bildern und Zahlen werden Naturphänomene, Fragen, Zusammenhänge und Erklärungen festgehalten. Die Methode lädt dazu ein, Neugier auszuleben und unterwegs mit Stift und Notizbuch bewusster und langsa-

mer wahrzunehmen.

Der Kurs gibt eine Einführung ins Thema. Er vermittelt Grundwissen zu Material, Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten. Wöchentlich finden Exkursionen in die Stadtnatur statt, begleitet von verschiedenen Übungen und klaren Beobachtungszielen.

Für das Nature Journaling werden folgende Materialien benötigt:

- Skizzenbuch, Skizzenheft oder Mal-/Zeichenblock in A4 oder A5, möglichst mit dickem Papier
- Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Radiergummi, Anspitzer; ideal ist ein Radiergummistift
- Kugelschreiber, Gelroller oder ein ähnliches Schreibgerät für Notizen
- ein bis zwei schwarze Fineliner
- nach Möglichkeit Buntstifte, am besten Aquarellbuntstifte, und/oder ein Set Aquarell- oder Zeichenmarker
- optional ein Sitzkissen oder ein kleiner Campinghocker

Für eine Pauschale von 3,00 € können Stifte, Farben, Sitzkissen und weiteres Material genutzt werden. Papier wird ebenfalls gestellt.

● **26H20013**

📅 ab Mi. 09.09.26, 17:00-19:00 Uhr, 6x
📍 VHS-Seminargebäude, Raum 3, Ostenthellweg 23 a, Soest
👤 Anna Schuermann
€ 77,28 € / 16 Ustd.



Heilsames, intuitives Malen

Dieses kreative Angebot lädt dazu ein, das eigene Gleichgewicht auf dem Papier zu finden. Malerisch wird das Spannungsfeld zwischen Anspannung und Entspannung erkundet. Gearbeitet wird in mehreren Etappen: Ein Malspiel dient als Aufwärmphase, anschließend entsteht das persönliche Projekt, in dem Räume auf dem Papier gestaltet werden.

Das heilsame, intuitive Malen vermittelt keine festen Techniken. Es lebt vom Moment und vom Sein im Tun.

● 26H20105

📅 Sa. 17.10.26, 14:30-16:45 Uhr

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

👤 Ines Dewald

€ 14,49 € / 3 Ustd.

Herbstgewitter Aquarellmalkurs

In diesem Kurs wird vermittelt, wie die Stimmungen eines Herbstgewitters mit Aquarelltechnik eingefangen werden können. Dabei entstehen verschiedene Farbschichten, es wird auf die Haltung des Pinsels geachtet und Bewegung, Licht sowie Dramatik werden auf das Papier übertragen.

Der Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen sowie an Fortgeschrittene.

Material wird nicht bereitgestellt.

Mitzubringen sind:

Aquarellblock 300g, Empfehlung: Jubiläumsblock von Gerstäcker oder Hahnenmühle Cornwall matt (425 g), 30 × 40 cm

Aquarellfarben

Vorhandene Farben können genutzt werden, Produkte von Schmincke oder Sennelier sind empfehlenswert

Pinsel

Größe Nr. 8 mit guter Spitze, ein größerer Pinsel zum Anlegen und Befeuchten größerer Flächen

Zubehör

Wasserglas, Mallappen, Papierküchentücher, Schmierblatt, ein Stift (möglichst ein

grülicher Aquarellstift zum Vorzeichnen), ein großes altes Handtuch
Grundsätzlich sollte alles mitgebracht werden, was bereits vorhanden ist.

Verpflegung für den Tag ist ebenfalls mitzubringen.

● 26H20515

📅 Sa. 19.09.26, 10:00-16:00 Uhr

📍 Museum Wilhelm Morgner, Thomästr. 1, Soest

👤 Susanne Hohaus

€ 51,76 € / 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.

Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung.

Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

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

● **26H21007**

📅 Mi. 23.09.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister,
Claudia Böhme

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Kreatives Schreiben

Kreatives & biografisches Schreiben

Das Seminar lädt dazu ein, mit kreativen Schreibmethoden die eigene Ausdruckskraft zu entdecken und persönliche Erinnerungen in Worte zu fassen.

Durch abwechslungsreiche Schreibimpulse entstehen kurze Texte, Momentaufnahmen und erste biografische Skizzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Schreiben, der individuelle Ausdruck und der Austausch in der Gruppe.

Mitzubringen sind Papier und Stifte, sowie auf Wunsch persönliche Notizen oder Erinnerungstücke.

● **26H509010**

📅 Sa. 14.11.26, 10:00-16:00 Uhr

📍 Heinrich Lübke Haus, Zur Hude 9, Möneseesee Günne

👤 Brigitte Bauch

€ 33,81 € / 7 Ustd.

Musizieren, Tanzen

Workshop: Afrikanisches Trommeln

In diesem Workshop stehen kraftvolle Rhythmen der westafrikanischen Malinke-Tradition im Mittelpunkt - gespielt auf Djembes und Basstrommeln. Hier erhält man einen ersten Einblick in das Zusammenspiel traditioneller Trommelmusik und erlebt die dynamische Energie dieser musikalischen Kultur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Instrumente können gegen eine Leihgebühr in Höhe von 6,00 Euro bereit gestellt werden,

eigene Trommeln können jedoch gerne mitgebracht werden. (Bitte bei der Anmeldung vermerken)

Die Leihgebühr für die Trommeln wird direkt bei den Kursleitungen entrichtet.

● **26H20500**

📅 ab Di. 22.09.26, 17:30-19:15 Uhr, 4x

📍 Begegnungsstätte Bergenthalpark, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Uwe Niedrich, Lothar Reichelt

€ 77,28 € / 8 Ustd.

Gestalten, Handarbeit

Weihnachtliches Origami

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 anschließend selbstverständlich mitgenommen werden.

● **26H20115**

📅 Sa. 21.11.26, 15:00-18:00 Uhr

📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Stefan Großkreuz

€ 14,48 € (zzgl. Materialkosten) / 4 Ustd.

Weihnachtliches Kranzbinden

Wenn der Duft von Tannengrün in der Luft liegt und die Vorfreude auf Weihnachten wächst, beginnt eine passende Zeit, um einen eigenen Adventskranz zu gestalten. In entspannter und vorweihnachtlicher Atmosphäre entstehen individuelle Kränze, und ein kreativer Abend in angenehmer Gemein-

schaft nimmt Form an. Schritt für Schritt entsteht ein persönliches Unikat - mal schlicht, mal modern, mal üppig geschmückt, stets liebevoll gestaltet.

Mit kreativen Ideen sowie hilfreichen Hinweisen wird der Prozess des Bindens begleitet, sodass der diesjährige Adventskranz nach und nach Gestalt annimmt.

Alle Materialien stehen vor Ort bereit; für diese wird - abhängig vom individuellen Verbrauch - eine Materialumlage von etwa 20,00 € - 30,00 € erhoben. Kerzen (auf Wunsch auch Kerzenteller oder Kerzenhalterungen) sind selbst zu organisieren.

● **26H20103**

📅 Mi. 25.11.26, 18:00-21:00 Uhr

Fr. 27.11.26, 18:00-21:00 Uhr

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

👤 Melissa Flegler

€ 28,96 € (zzgl. Materialkosten) / 8 Ustd.



Fröbelsterne falten- Papierschmuck für das Jahr

Fröbelsterne sind in unterschiedlichen Größen faltbar und zu jeder Jahreszeit eine schöne Dekoration oder ein Geschenkanhänger. Die Faltechnik entschleunigt, wirkt entspannt und fördert die Konzentration. Materialkosten in Höhe von 4,00 € sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

● **26H20116**

📅 Do. 26.11.26, 19:00-20:30 Uhr

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Julia Schmidt

€ 7,24 € / 2 Ustd.

Weihnachtsnähen

Stimmungsvolle weihnachtliche Dekorationen und Geschenke zum Selberrähen liegen im Trend. Der Kurs bietet die Möglichkeit, dekorative Näharbeiten für die Vorweihnachtszeit anzufertigen. Je nach Näherfahrung stehen verschiedene Modelle zur Auswahl - von einfachen bis zu aufwendigeren Projekten. Der Kurs ist für Personen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Stoffe und Zubehör sind in großer Auswahl vorhanden. Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und sind an die Kursleitung zu entrichten. Eine funktionstüchtige Nähmaschine kann mitgebracht werden; alternativ stehen Leihmaschinen gegen eine Gebühr von 10,00 € zur Verfügung. Bitte bei der Anmeldung angeben.

● **26H20228**

📅 So. 29.11.26, 14:00-17:00 Uhr

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

👤 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 20,72 € (zzgl. Materialkosten) / 4 Ustd.

Nähen lernen für Erwachsene ohne Vorkenntnisse

Der Workshop vermittelt grundlegende Kenntnisse im Zuschneiden und Nähen an der Nähmaschine. Aus verschiedenen Nähideen kann ein Modell ausgewählt und um-

gesetzt werden. Trendige Stoffe stehen in großer Auswahl bereit; Kissen, Taschen und Schmusetiere in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden können gefertigt werden.

Der Workshop eignet sich für Nähneulinge sowie für Personen mit ersten Vorkenntnissen.

Eine funktionstüchtige Nähmaschine kann mitgebracht werden; alternativ stehen Leihmaschinen gegen eine Gebühr von 10,00 € zur Verfügung.

Die Materialkosten richten sich nach dem gewählten Modell (ab 15,00 €) und sind an die Kursleitung zu entrichten.

● **26H20229**

- 📅 ab Fr. 09.10.26, 19:00-21:15 Uhr, 5x
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 2, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 Dorothee Gerdes-Liefänder
- € 77,70 € (zzgl. Materialkosten) / 15 Ustd.

Workshop Stoffdruck Textilgestaltung

Der Workshop vermittelt Stoffdruck im Schablonen-Siebdruckverfahren auf Stoff oder Papier. Großflächige organische und geometrische Motive bilden die Grundlage für eigene Entwürfe. Diese werden zunächst auf Papier skizziert, anschließend auf Schablonenpapier übertragen und schließlich als wiederkehrendes Muster oder Einzelmotiv gedruckt.

Der Druckprozess, der Umgang mit Farben, Sieb und Rakel sowie das bewusste Einbeziehen des Zufalls als Gestaltungsmittel begleiten den kreativen Arbeitsablauf. So entstehen aus konkreten Entwürfen überraschende und farbintensive Ergebnisse.

Die Materialkosten für den Druck betragen 15,00 € und werden vor Ort an die Dozentin gezahlt.

Bitte helle, gewaschene Baumwoll- oder Leinwandstoffe mitbringen.

Zusätzlich erforderlich: Arbeitsmittel, spitze Schere, Bleistift, Buntstifte, Zeichen- oder Skizzenpapier, Pausensnack und Getränk.

● **26H20510**

- 📅 Sa. 14.11.26, 10:00-16:00 Uhr
So. 15.11.26, 10:00-16:00 Uhr
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 4, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 Gudrun Beerbohm
- € 67,62 € zzgl. 15,00 € Materialkosten / 14 Ustd.

Workshop Modedesign Schnitttechnik- Hosenschnitt

Vorgefertigte Schnitte passen häufig nicht zur eigenen Figur. In diesem Kurs wird vermittelt, wie ein gerader Hosenschnitt nach den eigenen Maßen gezeichnet wird. Schritt für Schritt entsteht ein individueller Grundschnitt, der als Basis für einfache Modellschnitte dient. Ein bis zwei Modelle werden im Kurs umgesetzt.

Es wird nicht genäht.

Bitte mitbringen: Papierschere, Bleistift, Radierer, Tesafilm, Kleber, Stecknadeln, Zentimetermaß, langes Lineal (60 cm) und Geodreieck oder Schneiderwinkel, Leggings oder Strumpfhose sowie 3,00 € für Papier.

● **26H20511**

- 📅 Sa. 16.01.27, 10:00-16:00 Uhr
So. 17.01.27, 10:00-16:00 Uhr
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 4, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 Gudrun Beerbohm
- € 67,62 € / 14 Ustd.



Goldschmiedewerkstatt

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

Der Kurs bietet einen praktischen Einstieg in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmiedens. Unter Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz (Haltern am See) werden grundlegende Techniken wie Sägen, Feilen, Punzieren, Schmirgeln, Polieren und Ziselieren vermittelt.

Innerhalb von vier Zeitstunden entsteht ein individuelles Schmuckstück, beispielsweise ein Ring, ein Anhänger, ein Kreuz oder ein Paar Ohrhinge. Jedes Werkstück wird eigenständig gefertigt und stellt ein Unikat dar. Eine Einführung in verschiedene Methoden der Oberflächenbearbeitung ermöglicht die Gestaltung einer persönlichen, individuellen Optik.

Schmuckreparaturen oder Umarbeitungen können aus zeitlichen Gründen nicht durchgeführt werden.

Für Gruppen ab zehn Personen besteht die Möglichkeit, über die VHS flexible Kurstermine zu vereinbaren.

Die Materialkosten (für Silber in der Regel zwischen 40,00 € und 80,00 €) sowie eine Werkzeugumlage von 10,00 € werden am Kursende bar oder per Karte durch die Kursleitung abgerechnet.

● 26H20615

📅 Di. 24.11.26, 17:00-21:00 Uhr

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

👤 Katja Osterhoff-Genz

€ 62,50 € (zzgl. Materialkosten) / 5 Ustd.

Workshop: Alabasterformen mit verblüffenden 3D-Effekt

In diesem kreativen Workshop entstehen faszinierende halbplastische Gesichter oder frei wählbare Formen aus Ton. Anschließend wird aus dem Modell eine Gips-Negativform hergestellt. Das fertige Objekt beeindruckt durch eine optische Täuschung, die einen

überraschend plastischen, dreidimensionalen Effekt erzeugt.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht nötig. Unter Anleitung entstehen Schritt für Schritt individuelle Kunstwerke, bei denen der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind. Ob abstrakte Formen, charakterstarke Gesichter oder saisonale Motive wie Kürbiskopf oder Weihnachtsmann - alles ist möglich.

Der Workshop umfasst 22 Unterrichtsstunden und bietet viel Zeit, Techniken kennenzulernen, Ideen umzusetzen und eigene kreative Wege zu entdecken.

Der Kurs lädt dazu ein, sich überraschen zu lassen, wie viel Ausdruckskraft und Tiefenwirkung in den eigenen Werken steckt.

● 26H20907

📅 Fr. 04.12.26, 16:30-20:00 Uhr

Sa. 05.12.26, 10:00-17:00 Uhr

So. 06.12.26, 11:00-15:00 Uhr

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

👤 Daniel Müller

€ 92,80 € (zzgl. Materialkosten) / 16 Ustd.

Es besteht kein Zweifel, dass die Kreativität die wichtigste menschliche Ressource überhaupt ist.
(E. de Bono)

Stricken und Häkeln

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die in entspannter Runde dem Hobby Stricken und/oder Häkeln nachgehen möchten. Alle grundlegenden Techniken werden vermittelt und geübt. Auch erfahrene Handarbeitende, die Anregungen suchen oder bei speziellen Fragen Unter-

stützung benötigen, sind willkommen.

Die gemeinsame Arbeit lädt dazu ein, kreativ zu werden, eigene Ideen zu entwickeln und individuelle Mode in Handarbeit entstehen zu lassen. Ein Schwerpunkt liegt auf luftiger Sommermode wie Tüchern und Tops, sowie auf fröhlichen Accessoires wie Taschen.

● **26H20917**

📅 ab Di. 13.10.26, 19:00-21:15 Uhr, 8x
📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
👤 Anke Altenhoff
€ 69,60 € / 24 Ustd.

Das Sockenseminar

Selbstgestrickte Socken sind warm, kuschelig, bunt und einzigartig. Socken zu stricken wirkt schwierig, ist aber kein Hexenwerk. In diesem Kurs besteht an drei Abenden die Möglichkeit, das klassische Sockenstricken in entspannter Runde zu erlernen. Gearbeitet wird mit Nadelspiel und dreiteiligem Käppchen - vom Bein bis zur Fußspitze. Alle Schritte werden verständlich erklärt. Grundkenntnisse im Stricken sind erforderlich.

Bitte Sockenwolle (6-fädig) und ein passendes Nadelspiel mitbringen.

Alles Weitere wird am ersten Abend besprochen.

● **26H20918**

📅 ab Mi. 11.11.26, 19:00-21:15 Uhr, 3x
📍 VHS-Seminargebäude, Raum 3, Ostenthellweg 23 a, Soest
👤 Anke Altenhoff
€ 43,47 € / 9 Ustd.

Brettspiele / Spieletreff

Spieletag in der VHS

Liebe Freundinnen und Freunde des Würfelwerfens und der unendlichen Abenteuer, der Verein „Westfälische Spieleabenteurer e.V.“ lädt zum Spieletreff an der VHS Soest ein. Ob neugierige Neuling oder erfahrener Spielprofi, bei uns sind alle willkommen, die Freude an Gesellschaftsspielen, Fantasie und gemeinschaftlichem Spielspaß haben.

Freuen Sie sich auf offene Spielrunden mit einer vielfältigen Auswahl an klassischen und modernen Brett- und Kartenspielen. In entspannter Atmosphäre können Sie neue Spiele entdecken, bekannte Favoriten genießen und gemeinsam mit anderen Mitspielerinnen und Mitspielern einen abwechslungsreichen Spielnachmittag verbringen. Gerne können eigene Spiele mitgebracht oder vorhandene Spiele vor Ort ausprobiert werden.

Neben schnellen und einfachen Brett- und Kartenspielen möchten wir bei Interesse auch die Möglichkeit bieten, umfangreiche Expertenspiele kennen zu lernen und mit anderen Mitspielern den Spaß an längeren Spielen zu erleben.

Darüber hinaus bietet der Spieletreff spannende Einblicke in die Welt der Pen-&Paper-Rollenspiele sowie Gelegenheit zum Austausch mit Fans von Trading-Card-Games zu erhalten.

Entdecken Sie neue Spielwelten, knüpfen Sie Kontakte und erleben Sie, wie viel Freude gemeinsames Spielen machen kann.

Wir freuen uns auf einen abwechslungsreichen und geselligen Spieletreff mit Ihnen!

● **26H20006**

📅 Sa. 05.09.26, 14:00-20:00 Uhr
📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Christian Fürstenau
€ gebührenfrei / 8 Ustd.

● **26H20007**

📅 Sa. 21.11.26, 14:00-20:00 Uhr
📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Christian Fürstenau
€ gebührenfrei / 8 Ustd.



Vorträge zu Gesundheitsthemen.	79
Ernährung, Kochangebote.	85
Yoga, Meditation, Entspannung - Tagesworkshops.	88
Yoga, Meditation, Entspannung - Kurse.	89
Rückengymnastik	91
Bewegungs-/Fitnessangebote.	92



Gesundheit

Gesundheitsbildung

Kochkurse

Entspannung, Selbsterfahrung, Yoga

Gymnastik, Bewegung

Programmbereichsleitung:

Anne Malkus

Telefon: 02921 103-1302

E-Mail: a.malkus@soest.de

Wichtiger Hinweis zur Anmeldung:

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



Vorträge zu Gesundheitsthemen

Vortrag: Vorsorgevollmachten und Organspende

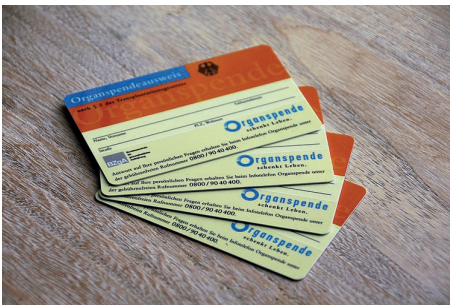
In dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie einen kompakten Überblick über wichtige Themen der persönlichen Vorsorge und medizinischen Entscheidungsfindung. Zunächst informiert die Leiterin der Betreuungsbehörde Gesundheitsamts Kreis Soest, Frau Annette Härtle, in einem etwa 20-minütigen Vortrag über Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen. Dabei werden grundlegende Inhalte, rechtliche Rahmenbedingungen sowie praktische Hinweise zur Erstellung und Nutzung dieser Dokumente erläutert.

Im Anschluss übernimmt die ärztliche Leitung Gesundheitsamt Kreis Soest, Frau Dr. Neufeld, für weitere rund 20 Minuten das Thema Organspende. Sie geht dabei insbesondere auf medizinische Hintergründe sowie die rechtlichen Aspekte ein, die im Zusammenhang mit einer Organspende zu beachten sind.

Nach den beiden Vorträgen besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und in den Austausch zu gehen.

● 26H12332

📅 Do. 19.11.26, 18:00-19:30 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 🎓 Leila Rincke/Kreis Soest
 € gebührenfrei / 2 Ustd.



Vortrag: Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Einsamkeit ist längst kein Randphänomen mehr, sondern eine wachsende gesellschaftliche Herausforderung mit erheblichen gesundheitlichen Folgen. Aktuelle Studien zeigen, dass Einsamkeit nicht nur das Risiko für psychische Erkrankungen, wie Depressionen, Angststörungen oder kognitive Beeinträchtigungen erhöht, sondern auch ein erhebliches Risiko für körperliche Erkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt und mit vorzeitiger Mortalität verbunden ist. Besonders betroffen sind Menschen mit geringerem Einkommen, Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen, Menschen mit Migrationshintergrund, Alleinerziehende sowie pflegende Angehörige.

Die Referentin zeigt, dass Einsamkeit kein unveränderliches Problem sein muss, und stellt praktische Wege vor, wie man Einsamkeit reduzieren und das eigene Wohlbefinden stärken kann.

Dozentin Anne Neuber

● 26H12341

📅 Do. 22.10.26, 19:00-20:00 Uhr
 📍 online
 🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen
 € 7,50 € / 1,33 Ustd.

Vortrag: Den Körper selbst entgiften und gesundheitliche Umwelt Risiken reduzieren

Viele der sogenannten Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten (Demenz, Parkinson, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenksbeschwerden, Infektanfälligkeit, Depressionen, Stoffwechselstörungen u.v.m.) sind auf die teils unvermeidbare Belastung mit Umweltgiften zurückzuführen. Um unnötige Gesundheitsrisiken zu vermeiden, ist es wichtig, Gefahrenquellen zu erkennen. Teilnehmende erhalten Hinweise, wie sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und stärken können und auf welche Nährstoffzufuhr sie besonders achten sollten.

In diesem Vortrag geht es um:

- Erkennen von möglichen Gefahrenquellen
- Möglichkeiten der Gefahren-Reduktion
- Stärkung der Entgiftungsorgane
- Natürliche Entgiftungsmethoden mit Kräutern und Gewürzen
- Lösen, Binden und Ausleiten von eingelagerten Umweltgiften mit Hilfe verschiedener Nahrungsergänzungen
- Stärkung der eigenen Immunabwehrkräfte

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

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

● **26H30063**

📅 Do. 24.09.26, 18:00-20:15 Uhr

📍 online

👤 Dagmar Lehmkuhl

€ 13,50 € / 3 Ustd.

Vortrag: Hashimoto und Ernährung - wenn die Schilddrüse erkrankt

Etwa jede/-r Zehnte in Deutschland erkrankt an einer Hashimoto-Thyreoiditis. Aufgrund ihrer vielfältigen unspezifischen Symptome bleibt sie oft lange unentdeckt. Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Viele Betroffene fühlen sich nicht mehr so vital und belastbar oder leiden unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen, Konzentrationsstörungen, Infektanfälligkeit u.v.m. Änderungen in der Ernährung und im Lebensstil können Abhilfe schaffen. Teilnehmende 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 Autoimmunerkrankheiten ist sehr ähnlich - so profitieren Sie von diesen Informationen auch, wenn Sie an einer anderen Autoimmunerkrankheit leiden.

Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-

Beraterin und selbst von Autoimmunerkrankheiten betroffen.

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

● **26H30064**

📅 Do. 08.10.26, 18:00-20:15 Uhr

📍 online

👤 Dagmar Lehmkuhl

€ 13,50 € / 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 Autoimmunerkrankheiten betroffen.

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

● **26H30065**

📅 Do. 12.11.26, 18:00-20:15 Uhr

📍 online

👤 Dagmar Lehmkuhl

€ 13,50 € / 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.

● **26H30606**

📅 Di. 27.10.26, 19:00-20:30 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Dr. Maria Plitt-Becker

€ 15,38 € / 2 Ustd.

Vortrag: Die Kraft des Sonnenvitamins D

Vitamin D ist ein lebenswichtiges Vitamin. Es wird allerdings einerseits vor den Risiken des Sonnenlichts gewarnt und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor empfohlen, andererseits wird vor den gesundheitlichen Gefahren des Vitamin D-Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt häufig zu Unsicherheit und Verwirrung.

Tatsache ist, dass ein Vitamin D-Mangel bei uns weit verbreitet ist (über 60%), aber häufig unentdeckt bleibt. In Fachkreisen gilt er daher als Ursache vieler Erkrankungen.

Vitamin D ist ein richtiges Allround-Talent. Ein ganzjährig guter Vitamin D-Spiegel schützt nicht nur vor Osteomalazie, Osteoporose und Multipler Sklerose, sondern auch vor Autoimmunerkrankungen, Depressionen, Erschöpfung, allgemeiner Infektanfälligkeit und vielen Zivilisationskrankheiten.

- Welche Faktoren haben Einfluss auf den Vitamin D-Spiegel?
- Wie bestimme ich meinen Vitamin D-Spiegel und die richtige Menge an Vitamin D?
- Wie hoch sollte mein Vitamin D-Spiegel tatsächlich sein?
- Wie erhalte ich über das gesamte Jahr einen gesunden Vitamin D-Spiegel?

Auf diese Fragen möchte die Dozentin gerne Antworten geben. Sie ist Ernährungsberaterin und Vitamin D-Beraterin (IVD, Dr. Raimund von Helden) und selbst von Autoimmunerkrankungen betroffen.

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

● **26H30066**

📅 Do. 10.12.26, 18:00-19:30 Uhr
 📍 online
 👤 Dagmar Lehmkuhl
 € 9,00 € / 2 Ustd.

Vortrag: Endometriose - Eine häufige, aber oft unerkannte Erkrankung

Endometriose ist eine der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen. Etwa zehn Prozent der Menschen im gebärfähigen Alter sind betroffen. Die Erkrankung entsteht, wenn Gebärmutter-schleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst - zum Beispiel an Eierstöcken, Eileitern, Blase oder Darm. Dieses Gewebe reagiert auf den Zyklus, baut sich auf und blutet ab, kann jedoch nicht abfließen. Dadurch entstehen Entzündungen, Schmerzen und Narben.

Trotz ihrer Häufigkeit wird Endometriose oft spät erkannt. Viele Betroffene leben lange mit Beschwerden, die als normale Regelschmerzen fehlgedeutet werden. Starke Schmerzen während der Menstruation oder im Alltag sind jedoch nicht normal. Es gibt wirksame Behandlungsmöglichkeiten.

Der Vortrag wird von dem Chefarzt der Frauenklinik am St. Franziskus-Hospital in Ahlen gehalten.

● **26H30607**

📅 Mi. 07.10.26, 17:30-19:00 Uhr
 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Dr. med. Rüdiger Langenberg
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

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

Der Vortrag informiert über das oft tabuisierte Thema der weiblichen Harninkontinenz. In Deutschland sind mehr als sieben Millionen Frauen betroffen. Durch Aufklärung und geeignete Therapien lässt sich Harninkontinenz behandeln.

Der Vortrag erläutert die Entstehung der Be-

schwerden und stellt die verschiedenen Formen vor, darunter Belastungs-, Drang- und Mischinkontinenz. Es wird aufgezeigt, welche Faktoren zur Entwicklung beitragen und wie sich einigen Auslösern vorbeugen lässt.

Zudem werden aktuelle Therapiemöglichkeiten vorgestellt - von konservativen Maßnahmen bis hin zu medikamentösen und chirurgischen Optionen. Ziel ist es, Wissen zu vermitteln, das den offenen Umgang mit dem Thema erleichtert und Wege zu passenden Lösungen aufzeigt.

Der Vortrag wird von dem Chefarzt der Frauenklinik am St. Franziskus-Hospital in Ahlen gehalten.

● **26H30608**

📅 Mi. 18.11.26, 17:30-19:00 Uhr
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Dr. med. Rüdiger Langenberg
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

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

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, Physiopraxen 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.

● **26H30613**

📅 Mi. 11.11.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Dr. Matthias Klotz

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Fettleber - die neue Volkskrankheit

Eine Leberzirrhose bekommt man nur von zu viel Alkohol? Weit gefehlt! Eine nicht-alkoholische Fettleber ist die häufigste Lebererkrankung. Im schlimmsten Fall ist sie nicht mehr umkehrbar und der Patient braucht eine Lebertransplantation.

Die gute Nachricht ist: Vor der Leberzirrhose lässt sich eine Fettleber heilen, denn die Leber verzeiht viel. Zusätzlich zur Änderung des Lebensstils können vielleicht bald auch medikamentöse Therapien helfen.

Die Veranstaltung informiert über neueste Erkenntnisse zu dieser Volkskrankheit und leistet so einen Beitrag zur Aufklärung.

Dozent Prof. Dr. med. Ingolf Schiefke

● **26H33023**

📅 ab Do 24.09.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ 7,50 €

Antientzündliche Ernährung

Sie haben schon von antientzündlicher Ernährung gehört, wissen aber nicht genau, was dahintersteckt? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie unsere tägliche Ernährung Entzündungen und chronische Erkrankun-

gen im Körper beeinflusst - und wie Sie mit einfachen Veränderungen Ihrem Körper sowohl vorbeugend als auch lindernd etwas Gutes tun können.

Dieses Webinar wird in Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen angeboten.

Für die Buchung sowie bei Fragen zum Webinar gelangen Sie über folgenden Link direkt zur Webseite: <https://webinare-vhs.de/kurs/W83320010>

● **26H33024**

📅 Di. 26.01.27, 18:00-19:00 Uhr

📍 online

👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.

Niereninsuffizienz

Niereninsuffizienz, auch als chronische Nierenkrankheit (CKD) bekannt, ist eine fortschreitende Funktionsstörung der Nieren, die oft lange Zeit unbemerkt bleibt. Häufige Ursachen sind Diabetes und Bluthochdruck, die dazu führen können, dass sich schädliche Stoffe im Blut ansammeln. Typische Anzeichen wie Müdigkeit oder Wassereinlagerungen zeigen sich oft erst in späteren Stadien. Um die Krankheit zu behandeln, gehen wir gezielt die Ursachen an, passen die Ernährung an und nutzen bei Bedarf moderne Therapien wie Dialyse oder eine Transplantation. Unsere Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit, spannende Einblicke in die neuesten Forschungsergebnisse und klinischen Fortschritte im Bereich der Niereninsuffizienz zu erhalten. Gemeinsam möchten wir Wissen teilen, das Bewusstsein schärfen und so zur Prävention beitragen.

Dozent Prof. Dr. med. Jörg Latus

● **26H33025**

📅 Do. 03.12.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ 7,50 € / 1,33 Ustd.

Longevity 2026 – Wird Altern eine behandelbare Erkrankung?

Die moderne Forschung untersucht zunehmend die Möglichkeit, den biologischen Alterungsprozess therapeutisch zu beeinflussen. Unter dem Begriff Longevity werden innovative Ansätze entwickelt, die nicht nur eine Lebensverlängerung, sondern vor allem eine Steigerung der gesunden Lebenszeit zum Ziel haben. Diese Entwicklungen werfen zugleich bedeutende ethische, gesellschaftliche und ökonomische Fragen auf.

Die Altersforschung zählt zu den dynamischsten Forschungsbereichen, in denen kontinuierlich bahnbrechende Erkenntnisse gewonnen werden. Professor Dr. Kleine-Gunk, ein international führender Experte im Bereich der Anti-Aging-Medizin, bietet Einblicke in die vielfältigen Alterungsprozesse. Er präsentiert und bewertet die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse präzise und anschaulich. Dieser Vortrag richtet sich an Interessierte, die die natürlichen Alterungsmechanismen verstehen und deren Fortschreiten verlangsamen möchten.

Dozent Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk

● 26H33026

📅 Do. 10.12.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ 7,50 € / 1,33 Ustd.

Stress & Ernährung: Der Einfluss von Stresshormonen

Stress und Ernährung sind eng miteinander verknüpft. Doch warum greifen wir unter Stress häufiger zu ungesunden Snacks? Und wie beeinflussen Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin unseren Stoffwechsel, die Verdauung und das Hungergefühl? In diesem Vortrag erfahren Sie die wissenschaftlichen Zusammenhänge und erhalten praxisnahe Tipps, um Stress und emotionales Essen besser zu regulieren. Sie erfahren, welche Nahrungsmittel helfen, den Körper in Balance zu bringen, und welche Strategien langfristig für mehr Wohlbefinden sorgen. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr

Essverhalten bewusster steuern und einen gesunden Umgang mit Stress finden möchten.

Dozentin Kim Reinemuth

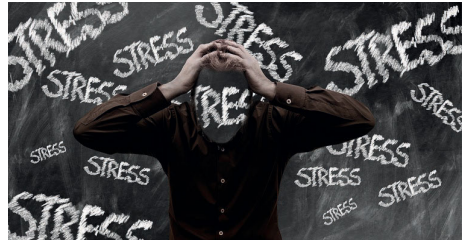
● 26H33027

📅 Mi. 20.01.27, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

🎓 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ 7,50 € / 1,33 Ustd.



Wie einfach kann ein lebendes System sein?

vhs. wissen live

Die Biologie definiert die Zelle als kleinste Einheit des Lebens. Aber selbst die einfachsten Zellen auf der Erde sind unglaublich komplex, so dass es praktisch unmöglich ist, sie in ihrer Gesamtheit zu verstehen. Auch haben wir noch immer keine Kenntnis davon, wie die erste Zelle überhaupt entstanden sein könnte.

Aus diesem Grund versuchen wir, wesentliche Prozesse des Lebens aus einfachen biologischen Bausteinen nachzubilden, um eine Vorstellung von den physikalischen und chemischen Bedingungen zu bekommen, die notwendig sind, damit aus einem chemischen System ein biologisches System wird. Dazu verwenden wir den Ansatz der Synthetischen Biologie, der zelluläre Systeme in einzelne Funktionsmodule zerlegt, die unabhängig voneinander untersucht werden können.

Von besonderem Interesse für uns ist die Funktion der Zellteilung.

Derzeit wird versucht, ein möglichst einfaches molekulares System aufzubauen, das in der Lage ist, sogenannte Membranvesikel, die einfachsten Modelle von Zellhüllen,

autonom in zwei Tochterzellen zu teilen. Zu diesem Zweck verwenden wir einige Proteinsysteme aus E. coli-Bakterien.

Petra Schwille studierte Physik und Philosophie und promovierte 1996 an der TU Braunschweig mit einer Dissertation am Max-Planck-Institut für biophysikalische Chemie, Göttingen, bei Nobelpreisträger Manfred Eigen. Im Jahr 2002 nahm sie einen Ruf auf eine Professur für Biophysik am neu gegründeten BIOTEC-Zentrum der TU Dresden an. Seit 2012 ist sie Leiterin der Abteilung Zelluläre und Molekulare Biophysik am MPI für Biochemie und Honorarprofessorin für Physik an der LMU München. Sie ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften - acatech.

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

● **26H11007**

📅 Di. 10.11.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 Zoom

👤 Prof. Dr. Petra Schwille

€ gebührenfrei

Ernährung, Kochangebote

Weihnachtliches Backvergnügen – Kekse & Kuchen pflanzlich genießen

s. Kapitel BNE

● **26H12305**

📅 Di. 24.11.26, 17:30-21:15 Uhr

📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Alexandra Essert

€ 17,40 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 5 Ustd.

Orientalische Küche – pflanzlich & vielfältig

s. Kapitel BNE

● **26H12306**

📅 Do. 24.09.26, 17:30-21:15 Uhr

📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Alexandra Essert

€ 17,40 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 5 Ustd.

Kochworkshop – Gemüsesalate mit Hülsenfrüchten aus geretteten Lebensmitteln

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Ortsgruppe foodsharing Soest statt und ist für Sie kostenfrei.

s. Kapitel BNE

● **26H12310**

📅 Mo. 21.09.26, 17:00-20:00 Uhr

📍 Stadtteilhaus Soester Süden, Küche, Britischer Weg 10, Soest

👤 Ortsgruppe foodsharing Soest

€ gebührenfrei / 4 Ustd.

Kochworkshop – Asiatische Küche aus geretteten Lebensmitteln

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Ortsgruppe foodsharing Soest statt und ist für Sie kostenfrei.

s. Kapitel BNE

● **26H12311**

📅 Mo. 23.11.26, 17:00-20:00 Uhr

📍 Stadtteilhaus Soester Süden, Küche, Britischer Weg 10, Soest

👤 Ortsgruppe foodsharing Soest

€ gebührenfrei / 4 Ustd.

Klimafreundlich kochen – vegetarisch und vegan mit regionalen Zutaten

s. Kapitel BNE

● 26H12323

📅 Sa. 14.11.26, 13:00-16:45 Uhr

📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Sandra Mertin

€ 24,84 € / 5 Ustd.



Vortrag: Klimagesunde Ernährung

s. Kapitel BNE

● 26H12333

📅 Do. 15.10.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Celine Longereich/Kreis Soest, Katrin Lenze / Kreis Soest

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Eine vegetarische, kulinarische Reise durch Indien - der Norden Teil 1

Die vegetarische Küche Indiens ist so vielfältig wie das Land selbst. Sie basiert stark auf Hülsenfrüchten, die eine wichtige pflanzliche Eiweißquelle darstellen. Für den kühlen Norden Indiens sind „wärmende“ Gewürze wie Nelken, Zimt und Kardamom typisch. Garam Masala heizt dem Organismus ein, ohne scharf zu sein.

Im Kurs werden verschiedene nordindische, vegetarische Gerichte zubereitet, die die Dozentin von ihrer jüngsten Indienreise mitge-

bracht hat. An jedem Abend entsteht eine ausgewogene Mahlzeit aus Reis, Fladenbrot, saisonalem Gemüse, einem Joghurtgericht und einem Gericht aus Hülsenfrüchten, zum Beispiel Chole Bhatura (würziges Kichererbsencurry). Gewürzter Tee und ein Dessert runden das Menü ab.

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

● 26H30723

📅 Di. 10.11.26, 18:00-21:45 Uhr

Di. 17.11.26, 18:00-21:45 Uhr

📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Regina Gurram

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

„Ich war das erste Mal bei einem Kochkurs, es hat super viel Spaß gemacht und war so lecker.“
(zu Indischer Küche)

Eine kulinarische Reise durch Indien - der Süden Teil 1

So vielfältig wie das Land selbst ist auch die südindische Küche: aromatisch, bunt und abwechslungsreich. Typisch sind Fischgerichte und der Einsatz von Kokosnuss, die pikant gewürzten Currys ihr charakteristisches Aroma verleihen.

Im Kurs werden verschiedene südindische Gerichte zubereitet, die die Dozentin von ihrer jüngsten Indienreise mitgebracht hat. Dabei wird gezeigt, wie leicht sich vegetarische und nicht-vegetarische Varianten voneinander ableiten lassen - so kommen sowohl Vegetarierinnen als auch Fleischliebhaberinnen

nen auf ihre Kosten.

An jedem Abend entsteht eine ausgewogene Mahlzeit aus Reis, Fladenbrot, saisonalem Gemüse und einem Joghurtgericht. Für Vegetarierinnen gibt es zum Beispiel Coconut Chole (Kichererbsencurry mit Kokosmilch). Fleischliebhaberinnen kochen unter anderem Fisch Mole (Fisch in Kokosmilch) oder Kori Gashi (Hähnchencurry mit Kokosmilch). Gewürzter Tee und ein Dessert runden das Menü ab.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person und Abend 12,00 €.

● **26H30724**

📅 Do. 10.12.26, 18:00-21:45 Uhr

Do. 17.12.26, 18:00-21:45 Uhr

📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Regina Gurram

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

Weiß- und Rotweinabend-Deutschland

Rotweine aus Frankreich, Italien, Spanien und Deutschland werden in entspannter Atmosphäre verkostet. Ziel ist es, die Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete, Lagen und Rebsorten herauszuschmecken. Zu den rund 20 Weinen werden kleine Speisen gereicht.

Die Lebensmittelumlage für Getränke und Essen beträgt 40,00 € und wird am Abend eingesammelt.

Bitte beachten: Bei kurzfristiger Abmeldung ohne ärztliches Attest fällt aus organisatorischen Gründen auch die Lebensmittelumlage an.

● **26H30733**

📅 Sa. 23.01.27, 18:00-21:45 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Harald Burg

€ 15,00 € (zzgl. Umlage) / 5 Ustd.

Käse und Wein

Europäische Rot- und Weißweine werden als Essensbegleiter zu rund zehn Käsesorten verkostet. Die Kombinationen zeigen, wie sich Käse und Wein gegenseitig ergänzen - und an welchen Stellen sie weniger harmonieren.

Die Lebensmittelumlage für die Weinverkostung beträgt 40,00 € und wird vor Ort vom Dozenten eingesammelt.

Bitte beachten: Bei kurzfristiger Abmeldung ohne ärztliches Attest fällt aus organisatorischen Gründen auch die Lebensmittelumlage an.

Die angegebene Endzeit ist ein Richtwert. Erfahrungsgemäß kann der Abend etwas länger dauern.

● **26H30744**

📅 Sa. 14.11.26, 18:00-21:45 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Harald Burg

€ 14,50 € (zzgl. Umlage) / 5 Ustd.



Fitnessküche mit dem Thermomix

Genießen, glücklich sein und fit bleiben - mental wie körperlich. Der Thermomix unterstützt dabei. Passend zum Start ins neue Jahr werden gemeinsam leckere und gesunde Gerichte zubereitet.

Ganz nebenbei erweitert sich das Wissen rund um den Thermomix. Der Kurs eignet sich für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse.

Wenn vorhanden, bitte Thermomix, Trockentücher, Behälter für Reste sowie ein Tablet

o.ä. mit mobilen Daten mitbringen.

Falls kein Gerät vorhanden ist, kann bei Bedarf ein Thermomix leihweise gestellt werden. Dies bitte bei der Buchung angeben. Es handelt sich nicht um eine Werbeveranstaltung und der Kurs ist unabhängig vom Hersteller.

● **26H30741**

📅 Fr. 22.01.27, 17:00-20:45 Uhr
 📍 Georgschule, Küche, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Julia Penger
 € 18,00 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 5 Ustd.

**Yoga, Meditation, Entspannung
 - Tagesworkshops**

**Achtsamkeitstag-Meditation und
 Yoga**

Ein Achtsamkeitstag ist eine besondere Gelegenheit, um innezuhalten und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. An diesem Tag werden verschiedene Übungen und Aktivitäten angeboten, die dazu dienen, die eigene Achtsamkeit zu fördern. Dazu gehören Meditation, achtsames und sanftes Yoga sowie achtsames Essen. Ziel ist es, Stress abzubauen, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Der Achtsamkeitstag bietet einen Raum, um sich selbst besser kennenzulernen und die Verbindung zu sich selbst und der Umgebung zu stärken.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, ein Yogakissen und ggf. eine Decke mitbringen.

● **26H30044**

📅 Sa. 26.09.26, 14:00-18:00 Uhr
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Adriana Manthei
 € 24,15 € / 5 Ustd.

● **26H30045**

📅 Sa. 31.10.26, 14:00-18:00 Uhr
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Adriana Manthei
 € 24,15 € / 5 Ustd.

● **26H30046**

📅 Sa. 19.12.26, 14:00-18:00 Uhr
 📍 Heinrich Lübke Haus, Zur Hude 9, Möhneseesee Günne
 👤 Adriana Manthei
 € 32,48 € / 5 Ustd.



Tagesretreat- Wieder bei mir

Dieses Tagesretreat ist eine Auszeit, die darauf abzielt, Körper, Geist und Seele zu regenerieren, zu stärken und wieder ganz bei sich anzukommen. In einer ruhigen Umgebung bieten verschiedene Aktivitäten wie Meditation, Yoga und Achtsamkeitsübungen die Möglichkeit, sich vom Alltag zu lösen und neue Energie zu tanken. So bietet sich die Gelegenheit, in sich zu gehen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Dieses Tagesretreat fördert das Wohlbefinden und die Selbstreflexion und ist eine wunderbare Möglichkeit, sich eine Pause vom hektischen Leben zu gönnen und sich wieder mit sich selbst zu verbinden.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, ein Yogakissen und ggf. eine Decke mitbringen.

● **26H30109**

📅 Sa. 26.09.26, 09:30-13:30 Uhr
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Adriana Manthei
 € 24,15 € / 5 Ustd.

● **26H30110**

📅 Sa. 31.10.26, 09:30-13:30 Uhr
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Adriana Manthei
 € 24,15 € / 5 Ustd.

● **26H30114**

📅 Sa. 19.12.26, 09:30-13:30 Uhr
 📍 Heinrich Lübke Haus, Zur Hude 9, Möhneseesee Günne
 👤 Adriana Manthei
 € 32,48 € / 5 Ustd.

Yoga, Meditation, Entspannung - Kurse

Yoga und Achtsamkeit

Zur Ruhe kommen, Kraft sammeln und Zeit für sich haben - eine achtsame Yogapraxis unterstützt dabei, sich selbst bewusster zu erleben. Mit der Zeit wird das Körperempfinden klarer, die Beweglichkeit erweitert sich, und körperliche Spannungen sowie seelische Unausgeglichenheit finden leichter ein Gleichgewicht.

Durch achtsame Bewegung und einen bewussten Umgang mit dem Atem entsteht eine tief zentrierende Yogapraxis. Meditative Entspannungsreisen führen in einen inneren Raum der Stille, in dem neue Energie geschöpft und innere Stabilität gefunden werden kann.

● **26H30094**

📅 ab Mo. 14.09.26, 19:30-21:00 Uhr, 11x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 👤 Sabine Gerlach
 € 72,82 € / 22 Ustd.

Yoga für alle Altersgruppen

Zur Lockerung, Entspannung und als Ausgleich zu einem oft bewegungsarmen Alltag bietet die Yogapraxis vielfältige Möglichkeiten. Yoga ist ein Weg der Bewusstwerdung, auf dem Achtsamkeit eine zentrale Rolle spielt. Durch verschiedene Haltungen und Bewegungen (Asanas) entsteht ein bewusster Kontakt zu Körper, Atmung und Befindlichkeit.

Vermittelt werden einfache, klar aufgebaute Haltungen, die sich gut für eine regelmäßige Übungspraxis eignen. Yoga richtet sich an Menschen jeden Alters und orientiert sich an der individuellen Beweglichkeit und Belastbarkeit.

● **26H30099**

📅 ab Mo. 14.09.26, 17:30-19:00 Uhr, 11x
 📍 Soest, Martin Luther Familienzentrum
 👤 Sabine Gerlach
 € 72,82 € / 22 Ustd.



Yoga

Yoga ist eine Praxis, die durch sanfte Körperübungen, bewusste Atemtechniken sowie Konzentrations- und Entspannungsübungen hilft, Verkrampfungen zu lösen und Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen.

Im Kurs stehen Entspannung und die Beruhigung des Nervensystems im Mittelpunkt. Die Übungen werden ruhig, langsam und ohne Anstrengung ausgeführt. Die Praxis orientiert sich an frühen traditionellen Formen des Yoga aus Indien.

Der Kurs eignet sich besonders für ältere und untrainierte Teilnehmende.

Bitte eine eigene Matte oder Decke mitbringen.

● **26H30100**

📅 ab Mo. 07.09.26, 17:30-19:00 Uhr, 15x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 🏠 Wilhelm Dicke
 € 87,20 € / 30 Ustd.

● **26H30101**

📅 ab Di. 08.09.26, 18:15-19:45 Uhr, 15x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 🏠 Wilhelm Dicke
 € 87,20 € / 30 Ustd.

● **26H30102**

📅 ab Di. 08.09.26, 20:00-21:30 Uhr, 15x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 🏠 Wilhelm Dicke
 € 87,20 € / 30 Ustd.

● **26H30113**

📅 ab Mi. 09.09.26, 18:30-19:30 Uhr, 14x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 🏠 Wilhelm Dicke
 € 54,25 € / 18,66 Ustd.

Hatha Yoga

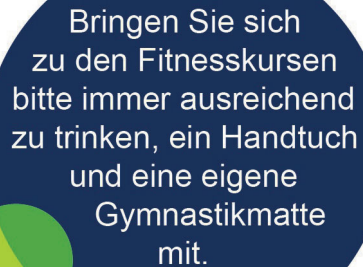
Hatha Yoga bietet eine wunderbare Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und so mehr Wohlbefinden und innere Ruhe zu erleben. Gerade in der schnelllebigen Zeit tut es gut, Momente der Entspannung zu finden und dem Stress des Alltags liebevoll entgegenzuwirken.

Jede Stunde beginnt und endet mit einer wohltuenden Entspannung. Mit Aufwärmübungen wie dem Sonnengruß und bewusst gehaltenen Yoga-Positionen werden sanft Verspannungen im Rücken, Schultern und Nacken gelöst und so Raum geschaffen für mehr Beweglichkeit im Hüft- und Herzbereich. Elemente aus dem Yin Yoga runden die Stunde harmonisch ab. Dabei werden die Asanas mit Kissen länger gehalten. Yogamatte, bequeme Kleidung und eine De-

cke sind mitzubringen.

● **26H30115**

📅 ab Mi. 09.09.26, 17:30-19:00 Uhr, 11x
 📍 Soest, Martin Luther Familienzentrum
 🏠 Martina Swienty
 € 63,80 € / 22 Ustd.



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

Qigong - durch Entschleunigung die Gesundheit stärken

Sanfte Bewegungen im Qigong entspannen die Muskulatur und beruhigen den Geist. Achtsam ausgeführte, einfache und für alle erlernbare Übungen stärken das Immunsystem. Sie fördern innere Kraft und Gelassenheit.

Qigong unterstützt innere Ruhe und steigert Lebensfreude, Zuversicht und Lebensqualität.

● **26H30120**

📅 ab Fr. 11.09.26, 17:00-17:45 Uhr, 12x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 🏠 Friedhelm Hilgemann
 € 34,80 € / 12 Ustd.

● **26H30121**

📅 ab Fr. 11.09.26, 18:00-18:45 Uhr, 12x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
 🏠 Friedhelm Hilgemann
 € 34,80 € / 12 Ustd.

Einführung in die körperorientierte Meditation

Dieser Kurs vermittelt eine Einführung in die körperorientierte Meditation. Schrittweise wird über die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Beobachtung des Atems eine körperliche Entspannung ermöglicht, innere Ruhe gefördert, gedankliche Aktivität beruhigt, Stille erfahrbar gemacht und das Erleben als atmendes Wesen vertieft. Die gemachten Erfahrungen können in den Alltag übertragen werden. In der chinesischen Tradition gelten vier grundlegende Weisheiten: richtig sitzen, richtig stehen, richtig gehen und richtig liegen. Auf diesen vier Bewegungsformen basieren die Kursstunden, so dass ein regelmäßiger Wechsel der Meditationshaltungen erfolgt.

Für den Kurs werden warme Socken, eine Decke sowie - falls vorhanden - ein Meditationskissen oder ein Meditationsbänkchen empfohlen.

● 26H30127

📅 ab Mi. 30.09.26, 18:45-20:45 Uhr, 9
📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
👤 Christoph Degener
€ 115,92 € / 24 Ustd.

Schnupperkurs Intuitives Bogenschießen

In diesem Kurs werden neben Materialkunde und Sicherheitsregeln die Grundlagen einer soliden Schießtechnik vermittelt, das Ausprobieren und Üben kommt dabei auch nicht zu kurz. Bögen werden vor Ort gestellt.

● 26H33003

📅 Sa. 12.09.26, 13:00-16:00 Uhr
📍 Werl; Bogenschießhalle; An Luigsmühle 7
👤 Dierk Schimmel
€ 19,32 € / 4 Ustd.

● 26H33004

📅 Sa. 26.09.26, 14:00-17:00 Uhr
📍 Werl; Bogenschießhalle; An Luigsmühle 7
👤 Dierk Schimmel
€ 19,32 € / 4 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 wird die Haltung gedanklich verfolgt und die achtsame Atmung in den Fokus gestellt. 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.

● 26H30111

📅 ab Mi. 09.09.26, 16:30-18:00 Uhr, 12x
📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
👤 Brigitte Jansen
€ 69,60 € / 24 Ustd.

● 26H30112

📅 ab Mi. 09.09.26, 11:00-12:30 Uhr, 12x
📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest
👤 Brigitte Jansen
€ 69,60 € / 24 Ustd.

Besprechen Sie bei
chronischen Rücken-
beschwerden Ihre
Teilnahme zunächst mit
Ihrer Arztpraxis.

Gymnastik für den Rücken - gesunder Rücken - besser leben!

Die Wirbelsäule ist die zentrale Stütze des Körpers. Sie wird im Alltag häufig falsch belastet und dadurch überlastet. Viele Rücken-, Kreuz- und Ischiasschmerzen entstehen auf diese Weise.

Der Kurs wirkt möglichen Beschwerden mit einem gezielten Übungsprogramm entgegen:

- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Entspannungsübungen
- praktische Alltagstipps für Haushalt, Arbeitsplatz und andere Situationen

Der Kurs vermittelt ein Übungsprogramm, das selbstständig zu Hause durchgeführt werden kann. So lassen sich möglichen Rückenbeschwerden wirksam vorbeugen.

● 26H30600

ab Di. 08.09.26, 08:15-09:00 Uhr, 12x
VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest

Dinah Schnabel
€ 34,80 € / 12 Ustd.

● 26H30601

ab Di. 08.09.26, 09:00-09:45 Uhr, 12x
VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest

Dinah Schnabel
€ 34,80 € / 12 Ustd.

● 26H30602

ab Di. 08.09.26, 17:30-18:30 Uhr, 12
Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,

Dinah Schnabel
€ 46,40 € / 16 Ustd.

● 26H30603

ab Di. 08.09.26, 18:30-19:30 Uhr, 12x
Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,

Dinah Schnabel
€ 46,40 € / 16 Ustd.

Starke Mitte: Gezieltes Bauch- und Rückentraining

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

Eine eigenen Gymnastikmatte ist mitzubringen.

● 26H30617

ab Do. 10.09.26, 18:00-19:00 Uhr, 12x
Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest

Sandra Kneer
€ 46,40 € / 16 Ustd.

Bewegungs-/Fitnessangebote

Orientalischer Tanz

Kurs für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse

Der orientalische Tanz ist ein Ausdruckstanz für Körper, Geist und Seele. Er schafft Raum, um loszulassen und ganz bei sich zu sein.

Unabhängig von Alter und Statur ist dieser Tanz für alle erlernbar. Er bietet einen wohlthuenden Ausgleich zum Alltagsstress und stärkt das Körpergefühl.

● 26H30201

ab Do. 10.09.26, 18:00-19:30 Uhr, 10x
VHS-Seminargebäude, Raum 5, Ostenthellweg 23 a, Soest

Katja Grasshof
€ 58,00 € / 20 Ustd.

Orientalischer Tanz

Kurs für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

Der orientalische Tanz ist ein Ausdruckstanz für Körper, Geist und Seele. Er schafft Raum, um loszulassen und ganz bei sich zu sein.

Unabhängig von Alter und Statur ist dieser Tanz für alle erlernbar. Er bietet einen wohl-tuenden Ausgleich zum Alltagsstress und stärkt das Körpergefühl.

● **26H30202**

📅 ab Do. 10.09.26, 19:30-21:00 Uhr, 10x
📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Osten-hellweg 23 a, Soest

👤 Katja Grasshof

€ 58,00 € / 20 Ustd.

Discofox (Anfänger)

Der Kurs vermittelt Grundlagen und erste Schritte für das Erlernen, des aus dem Foxtrott entstandenen Discofoxes. Elemente aus dem Boogie-Woogie und dem Swing fließen mit ein. Das Erlernen eines gemeinsamen Tanzes fördert die Partnerschaft und verbindet sportlichen Ehrgeiz mit Spaß an der Bewegung.

Mitzubringen sind Schuhe mit glatter Sohle und Getränke.

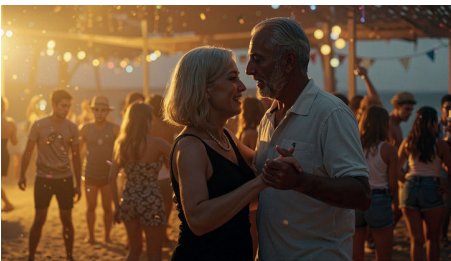
Vorteilhaft ist eine Anmeldung zu zweit.

● **26H30227**

📅 ab So. 13.09.26, 18:30-19:30 Uhr, 6x
📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Osten-hellweg 23 a, Soest

👤 Annette Wiesner

€ 28,96 € / 8 Ustd.



Discofox (Anfänger plus)

Der Kurs baut auf bereits erlernten Grundschritten, des aus dem Foxtrott entstandenen Discofoxes auf. Elemente aus dem Boogie-Woogie und dem Swing fließen mit ein in die Stunden. Das Erlernen eines gemeinsamen Tanzes fördert die Partnerschaft und verbindet sportlichen Ehrgeiz mit Spaß an

der Bewegung.

Mitzubringen sind Schuhe mit glatter Sohle und Getränke.

Vorteilhaft ist eine Anmeldung zu zweit.

● **26H30228**

📅 ab So. 22.11.26, 18:30-19:30 Uhr, 6x
📍 VHS-Seminargebäude, Raum 5, Osten-hellweg 23 a, Soest

👤 Annette Wiesner

€ 29,60 € / 8 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.

Eine eigene Gymnastikmatte ist mitzubringen.

● **26H30609**

📅 ab Mo. 14.09.26, 10:00-10:45 Uhr, 15x
📍 Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest

👤 Dr. Christa Fianda

€ 43,70 € / 15 Ustd.

● **26H30610**

📅 ab Mo. 14.09.26, 19:00-19:45 Uhr, 15x
📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,

👤 Dr. Christa Fianda

€ 43,70 € / 15 Ustd.

Fitness-Mix

Ein vielseitiges Ganzkörperprogramm zu Musik steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Leichte bis mittelschwere Aerobic-Schrittkombinationen bringen Kreislauf und Koordination in Schwung. Funktionelle Kräftigungsübungen mit verschiedenen Hilfsmitteln ergänzen das Training. Dehnübungen sorgen

für einen ausgewogenen Abschluss.

● **26H30630**

📅 ab Mo. 07.09.26, 20:00-21:00 Uhr, 12x
 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,
 🏫 Tanja Stein
 € 46,40 € / 16 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.

● **26H30635**

📅 ab Mo. 07.09.26, 19:00-20:30 Uhr, 14
 📍 Hannah-Arendt-Gesamtschule, Turnhalle, Canadischer Weg 16, Soest
 🏫 Jason Van der Straeten
 € 81,20 € / 28 Ustd.

Power Workout

Das Power Workout ist ein intensives Ganzkörpertraining für alle. Die Übungen werden von Musik begleitet. Das Programm kombiniert ausdauerfördernde Elemente mit kräftigender Lauf- und Powergymnastik. Am Ende der 90 Minuten runden gezielte Dehnübungen das Training ab.

Der Kurs eignet sich für Personen mit und ohne Vorkenntnisse. Jede Trainingsstufe kann individuell angepasst werden.

Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen.

● **26H30655**

📅 ab Di. 08.09.26, 19:00-20:30 Uhr, 16x
 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Turnhalle, Paradieser Weg 20, Soest
 🏫 Thomas Brückmann, Birgit Brückmann
 € 104,68 € / 32 Ustd.

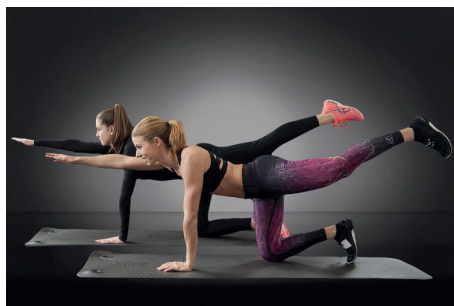
Body Forming

Der Kurs Body Forming bietet durch einfache, schnell erlernbare Gymnastikübungen eine gezielte Kräftigung der gesamten Muskulatur. Das Konzept kombiniert motivierende Musik mit einem kurzen Aufwärm- bzw. Ausdaueranteil, anschließender Gymnastik und einer abschließenden Cool-Down-Phase. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Für das Training wird eine eigene Gymnastikmatte benötigt.

● **26H30660**

📅 ab Di. 08.09.26, 18:00-19:00 Uhr, 16x
 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Turnhalle, Paradieser Weg 20, Soest
 🏫 Thomas Brückmann, Birgit Brückmann
 € 69,78 € / 21,33 Ustd.



Body Forming - schonend fit durch Bewegung mit Musik

Das Training stärkt gezielt die Körpermitte. Eine Aufwärmphase mit Übungen und einfachen Schrittkombinationen bereitet auf das Training für Bauch, Oberschenkel und Po vor. Mit Musik wird die Muskulatur gekräftigt. Herz und Kreislauf kommen in Schwung. Der Körper wird fit für den Alltag.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Turnschuhe und ein großes Handtuch mitbringen.

● **26H30661**

- 📅 ab Do. 10.09.26, 20:00-20:45 Uhr, 11x
 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,
 👤 Dinah Schnabel
 € 31,90 € / 11 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 eine eigene Gymnastikmatte mitbringen.

● **26H30664**

- 📅 ab Mi. 09.09.26, 19:00-20:00 Uhr, 12x
 📍 Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest
 👤 Tanja Stein
 € 46,40 € / 16 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.

● **26H30680**

- 📅 ab Do. 10.09.26, 18:15-19:15 Uhr, 9x
 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,
 👤 Nicolletta Docquier
 € 34,80 € / 12 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 Aus-

dauertraining eine Kräftigung der Gesäß-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur erreicht. Durch kraftvolle Bewegungen in Begleitung von Musik wird zusätzlich auch der Oberkörper trainiert.

● **26H30685**

- 📅 ab Mi. 09.09.26, 18:00-19:00 Uhr, 12x
 📍 Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest
 👤 Tanja Stein
 € 46,40 € / 16 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.

● **26H30690**

- 📅 ab Do. 10.09.26, 18:15-19:15 Uhr, 12x
 📍 Patrokli-Grundschule, Turnhalle, Schonekindstr. 17, Eingang Lavauengasse, Soest
 👤 Tatiana Baba
 € 52,96 € / 16 Ustd.

● **26H30691**

- 📅 ab Do. 10.09.26, 19:30-20:30 Uhr, 12x
 📍 Patrokli-Grundschule, Turnhalle, Schonekindstr. 17, Eingang Lavauengasse, Soest
 👤 Tatiana Baba
 € 52,96 € / 16 Ustd.

Fit für den Alltag - Bodyworkout

Nach einer kurzen Aufwärmphase folgt ein Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel. Die abwechslungsreichen Stunden enthalten Elemente aus Crossfit, Pilates und Faszientraining. Trainiert werden Kondition, Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination. Entspannung und Dehnung runden das Training ab.

● **26H30697**

📅 ab Mo. 07.09.26, 17:45-18:45 Uhr, 15x
 📍 Christian-Rohlf's-Realschule, Gymnastikhalle, Paradieser Weg 20, Soest,
 👤 Sandra Kneer
 € 58,13 € / 20 Ustd.

Pilates

Ganzkörpertraining zur gezielten Stärkung der Tiefenmuskulatur sowie zur Verbesserung der Haltung, Beweglichkeit und Balance. Fließende Übungen und bewusste Atmung sorgen für ein intensives, effektives Training, das in die Tiefe geht und Stabilität, Kraft und Körpergefühl stärkt.

● **26H30715**

📅 ab Di. 08.09.26, 18:00-19:00 Uhr, 12
 📍 Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest
 👤 Janna Reidys
 € 55,20 € / 16 Ustd.

Gemeinsam FIT - FIT steht für Fitness und intensives Intervalltraining

Der Kurs bietet ein schweißtreibendes Ganzkörperprogramm, bei dem Kraft und Ausdauer ebenso trainiert werden wie Mobilität und Koordination. Dynamische Intervalle und abwechslungsreiche Übungen sorgen für Intensität, Energie und effektives Training. Ziel ist es, gemeinsam aktiv zu sein und die eigene Fitness spürbar zu steigern.

● **26H30716**

📅 ab Di. 08.09.26, 19:00-20:00 Uhr, 12x
 📍 Jahnstadion, Gymnastikraum, Kaiser-Friedrich-Platz 1, Soest
 👤 Janna Reidys
 € 55,20 € / 16 Ustd.



Deutsch als Fremdsprache	102
Gebärdensprache	106
Linguistik	106
Asiatische Sprachen	107
Englisch	107
Französisch	111
Italienisch	112
Kroatisch	113
Niederländisch	114
Portugiesisch	115
Spanisch	115



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

Integrationskurse

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

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

- Sprachkurs: 6 Module je 100 UE
- Orientierungskurs: 1 Modul je 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 und Inhalt sich von dem 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. Ebenfalls willkommen sind auch Selbstzahler, die ihr Deutsch verbessern möchten. Sprechen Sie uns gern zu den Zeiten der Sprachberatung an!

Einen Teilnahmeberechtigungsschein erhalten Sie in der Regel 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 UE) für Teilnehmende mit Berechtigungsschein und Selbstzahler jeweils 229,00 €. Unter bestimmten Voraussetzungen besteht auch hier die Möglichkeit der Kursgebührenbefreiung. Hierüber informieren wir Sie gern!

Sonstige Kosten:

Die Kosten für die Lehrbücher werden von den Teilnehmenden selbst übernommen. Die Prüfungsgebühren werden für die Teilnehmenden mit Berechtigungsschein und Kostenbefreiung vom BAMF übernommen.

Für Selbstzahler entstehen die folgenden Kosten:

- Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1): 130,00 €
- Test „Leben in Deutschland“: 25,00 €

Der Test Leben in Deutschland ist gleichzusetzen mit dem Einbürgerungstest und wird von der Volkshochschule Soest regelmäßig angeboten. Sprechen Sie uns an!

Beratung und 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

Natalia Metag
n.metag@soest.de

Agnieszka Reinhart
a.reinhart@soest.de

Corinna Zeschky
c.zeschky@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 der VHS durchgeführt werden. Inhaltliche Schwerpunkte, Vorgehenweisen werden mit dem Auftraggeber an dessen Bedürfnisse angepasst und individuell vereinbart.

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz, gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zwei weitere Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

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

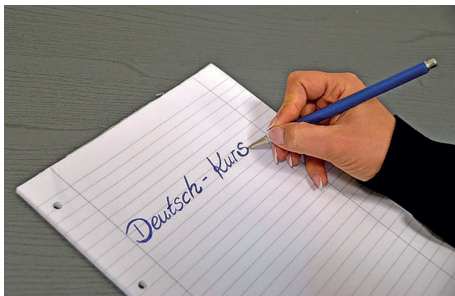
Deutsch als Fremdsprache

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.

- **26H40400**
- 📅 ab 08.09.26, 17:00-18:30 Uhr, 26x
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 4, Müllingser Weg 31, Soest
- 👩 Mechthild Pilters
- € 164,84 € / 52 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.

- **26H40401**
- 📅 ab 07.09.26, 17:00-18:30 Uhr, 26x
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 1, Müllingser Weg 31, Soest
- 👩 Maike Jarzyna
- € 183,56 € / 52 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 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.

- **26H40405**
- 📅 ab 08.09.26, 17:00-18:30 Uhr, 26x
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 4, Müllingser Weg 31, Soest
- 👩 Anne Tibussek
- € 183,56 € / 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.

● **26H40404**

- 📅 ab 07.09.26, 18:30-20:00 Uhr, 26x
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 1, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 Maïke Jarzyna
- € 183,56 € / 52 Ustd.

Deutsch - Konversation für Beruf und Alltag A2/B1

In diesem Kurs steht das Sprechen im Vordergrund. Der Kurs ist für Deutschlernende geeignet, die gute Kenntnisse auf den Niveaustufen A2/B1 haben. Sie trainieren Ihre Aussprache und üben die Kommunikation in verschiedenen alltäglichen Situationen. Außerdem erweitern Sie Ihren Wortschatz. Ihre Wünsche für bestimmte Gesprächsthemen / -situationen sind jederzeit willkommen.

● **26H40416**

- 📅 10 Termine
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 1, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 Maïke Jarzyna
- € 70,52 € / 13,33 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 27.01.2027 statt.

● **26H40409**

- 📅 ab 08.09.26, 18:30-20:00 Uhr, 26x
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 4, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 Anne Tibussek
- € 183,56 € / 52 Ustd.

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 27.01.2027 statt.

● **26H40408**

- 📅 ab 08.09.26, 18:30-20:00 Uhr, 26x
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 4, Müllingser Weg 31, Soest
- 👤 Mechthild Pilters
- € 183,56 € / 52 Ustd.

Deutsch-Prüfungsvorbereitung-telc B1-Prüfung

Möchten Sie eine Deutschprüfung ablegen und benötigen noch gezielte Vorbereitung? In diesem Kurs lernen Sie das Prüfungsformat sowie typische Aufgaben kennen und trainieren diese intensiv.

Die benötigten Unterrichtsmaterialien sind bereits im Kurspreis enthalten und werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Bitte beachten Sie: Eine Prüfung ist nicht Bestandteil des Kurses. Sie haben jedoch die Möglichkeit, die Prüfung am 27.01.2027 bei der VHS Soest abzulegen. Kursnummer:

26H40419. Persönliche Anmeldung bis 17.12.2026 möglich.

● **26H40415**

📅 Sa. 16.01.27, 09:00-12:00 Uhr
 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 1, Müllingser Weg 31, Soest
 🎓 Hans Georg Kallerhoff
 € 26,00 € / 4 Ustd.

Niveau B2

Deutsch B2 Kompaktkurs

In diesem Kurs können Sie Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 erweitern und festigen. Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Sprachkenntnisse auf B1-Niveau.

Der Unterricht unterstützt Sie dabei, Ihre Fähigkeiten in den Bereichen Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben weiterzuentwickeln und mehr Sicherheit im sprachlichen Alltag zu gewinnen. Regelmäßige Mitarbeit sowie eigenständiges Lernen außerhalb des Unterrichts fördern den Lernerfolg.

Eine Abschlussprüfung ist nicht Bestandteil des Kurses.

● **26H40412**

📅 ab Mi. 09.09.26, 17:00-19:15 Uhr, 12x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 258, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 🎓 Renate Gösmann
 € 155,16 € / 36 Ustd.

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.

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 27.11.2026 (Kursnummer: 40256) statt. Notwendige persönliche Anmeldung bis 27.10.2026 möglich.

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

- **26H40455**

- Mo. 23.11.26, 09:30-14:00 Uhr
- Di. 24.11.26, 09:30-14:00 Uhr
- Mi. 25.11.26, 09:30-14:00 Uhr
- Do. 26.11.26, 09:30-14:00 Uhr
- 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Hans Georg Kallerhoff
- € 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.

Eine Abschlussprüfung ist nicht Bestandteil des Kurses.

- **26H40414**

- ab Mi. 16.09.26, 17:00-19:15 Uhr, 14x
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 1, Müllinger Weg 31, Soest
- 👤 Marlies Felder
- € 168,18 € / 42 Ustd.

Zertifikate & Prüfungen

Prüfung Deutsch B1 - "Zertifikat Deutsch"

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

Die Prüfung besteht aus einem mündlichen und einem schriftlichen Teil.

Mündlicher Teil:

Die mündliche Prüfung wird i.d.R. als Paar-

prüfung 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 bis 17.12.2026 möglich.

- **26H40419**

- Mi. 27.01.27, 08:30-17:30 Uhr
- 📍 Sekundarschule Soest, Pavillon, Raum 4, Müllinger 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 27.10.2026.

● **26H40456**

📅 Fr. 27.11.26, 08:00-17:30 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Iwona Lehmann, Natalia Metag
 € 190,00 € / 12 Ustd.

Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache - für Teilnehmende 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.

● **26H40406**

📅 ab Mi. 16.09.26, 17:00-18:30 Uhr, 5x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Monika Danne-Rasche
 € 60,00 € / 10 Ustd.

Deutsche Gebärdensprache - für Teilnehmende mit allerersten Vorkenntnissen

Gehörlosigkeit ist für die Betroffenen eine sicherlich schwierige Situation, die sie aber sehr gut meistern können. Die Gebärdensprache stößt in der Gesellschaft auf immer breitere Anerkennung und lebhaftes Interesse. Dieser kompakte Lehrgang bietet die Möglichkeit, die deutsche Gebärdensprache (DGS) zu erlernen und erste Kenntnisse zu erweitern. 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.

● **26H40407**

📅 ab Fr. 18.09.26, 17:00-18:30 Uhr, 5x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Monika Danne-Rasche
 € 60,00 € / 10 Ustd.

Linguistik

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas
 vhs.wissen live

Wir machen uns auf eine Rundreise durch die Eurolinguistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht.

Wir durchstreifen die Gebiete Wortschatz, Grammatik, Aussprache, Schreibung und Kommunikationsgepflogenheiten.

Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen?

Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander?

Und: auf welche Kuriositäten stoßen wir?

Joachim Grzega ist einer der führenden Eurolinguisten. Er leitet an der VHS Donauwörth den Projektbereich "Innovative Europäische Sprachlehre (InES)" und lehrt an der Universität Eichstätt.

● **26H40011**

📅 Mi. 04.11.26, 19:30-21:00 Uhr
 📍 online
 👤 Prof. Dr. Joachim Grzega
 € gebührenfrei / 2 Ustd.

Asiatische Sprachen

Chinesisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse der chinesischen Sprache. Ziel ist es, grundlegende Kenntnisse der Sprache sowie der wichtigsten grammatischen Strukturen zu vermitteln.

Anhand praxisnaher Themen aus Alltag und Beruf bauen die Teilnehmenden einen ersten, alltagstauglichen Wortschatz auf. Dadurch lernen sie, sich in einfachen Situationen sowohl im privaten Umfeld als auch im beruflichen Kontext verständigen zu können.

● 26H40202

📅 ab Mo. 09.11.26, 16:30-18:00 Uhr, 3x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 🗉 Yuchen Zhang
 € 34,80 € / 6 Ustd.



Chinesisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen A2/ B1

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

● 26H40203

📅 ab Mo. 09.11.26, 18:00-19:30 Uhr, 9x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 🗉 Yuchen Zhang
 € 90,96 € / 18 Ustd.

Japanisch A1 - Sprechen & Verstehen

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre allerersten Kenntnisse der japanischen Sprache. Der Schwerpunkt liegt weiterhin auf dem Sprechen.

Gemeinsam üben Sie:

- einfache Begrüßungen und kurze Dialoge
- Selbstvorstellung
- Zahlen und Uhrzeiten
- Grundlagen der Aussprache und Satzstrukturen

So festigen Sie Ihre bisherigen Fähigkeiten und entwickeln mehr Sicherheit im sprachlichen Ausdruck sowie im Verständnis der japanischen Kultur.

● 26H41806

📅 ab Do. 17.09.26, 18:00-19:30 Uhr, 10x
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 🗉 Satoko Weh
 € 120,00 € / 20 Ustd.

Englisch

Niveau A1

Starten Sie mit Englisch - A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit ersten Englischkenntnissen. Es werden grundlegende Wörter und einfache Sätze für den Alltag und Beruf vermittelt. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen, dem Hören und dem Verstehen kurzer Texte. Schritt für Schritt wird mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache aufgebaut.

● **26H40604**

- 📅 ab Do. 10.09.26, 16:30-18:00 Uhr, 15x
- 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Thilo Nagel
- € 111,66 € / 30 Ustd.

Niveau A2

Refresher: Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Hinführung zu Niveaustufe A2, Kommunikationsfähigkeiten werden gezielt aufgebaut und weiterentwickelt, Wortschatzerweiterung und Grammatik-Vertiefung.

● **26H40605**

- 📅 ab Do. 10.09.26, 09:00-10:30 Uhr, 11x
- 📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
- 👤 Anke Klotz
- € gebührenfrei / 22 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.

● **26H40606**

- 📅 ab Do. 10.09.26, 11:30-13:00 Uhr, 14x
- 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Claudia Krause
- € 87,30 € / 28 Ustd.

Englisch mit ersten Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden grundlegende Kenntnisse auf Niveau A1 vorausgesetzt. Der Kurs erweitert Wortschatz und Grammatikkenntnisse, führt schrittweise zum Niveau A2 und stärkt die Kommunikationsfähigkeit.

● **26H40608**

- 📅 ab Mo. 07.09.26, 10:45-12:15 Uhr, 11x
- 📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
- 👤 Anke Klotz
- € 63,80 € / 22 Ustd.

Niveau B1

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.



- **26H40603**

📅 ab Mo. 07.09.26, 09:00-10:30 Uhr, 11x
 📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
 👤 Anke Klotz
 € 63,80 € / 22 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 ermöglichen. Der Fokus liegt auf dem Verstehen und Sprechen.

Der Kurs bietet nach Absprache auch Online-Termine an.

- **26H40607**

📅 ab Do. 10.09.26, 18:15-19:45 Uhr, 15x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Thilo Nagel
 € 89,40 € / 30 Ustd.

Mit Sprachen bist Du
überall zu Hause

(Edmund de Waal)

Englisch für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen

Der Kurs wiederholt und erweitert den Wortschatz, festigt die Grammatikkenntnisse und baut die Kommunikationsfähigkeit weiter aus. Gleichzeitig erfolgt eine gezielte Hinführung zum Niveau B1. Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf dem A2 Niveau.

- **26H40616**

📅 ab Mi. 09.09.26, 18:15-19:45 Uhr, 11x
 📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
 👤 Anke Klotz
 € 63,80 € / 22 Ustd.

Debate in English

Der Kurs führt B1/B2-Lernende in die Grundlagen strukturierter Debatten auf Englisch ein, mit besonderem Schwerpunkt auf kommunikativen Fähigkeiten. Im Mittelpunkt stehen der Aufbau, die Präsentation und die Verteidigung von Argumenten in mündlichen Diskussionssituationen. Häufige logische Fehlschlüsse und Denkfehler werden thematisiert, um kritisches Denken im Gespräch gezielt anzuwenden. Durch regelmäßige Debatten wird die Fähigkeit gefördert, Meinungen klar, verständlich und überzeugend zu formulieren und Argumentationsstrategien sowohl im akademischen Kontext als auch im Alltag sicher einzusetzen.

- **26H40618**

📅 ab Mi. 23.09.26, 17:30-19:00 Uhr, 3x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Ivan Ljubicic
 € 34,80 € / 6 Ustd.

Niveau B2

Englisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

Festigung und Ausbau von Wortschatz, Grammatik und Kommunikationsfähigkeiten - Der Kurs zielt darauf ab, das Sprachniveau B2 zu erreichen und nachhaltig zu festigen. Dabei werden die sprachlichen Kompetenzen systematisch vertieft und erweitert, um die Sicherheit im Umgang mit der deutschen Sprache zu stärken.

- **26H40602**

📅 ab Do. 10.09.26, 10:45-12:15 Uhr, 11x
 📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
 👤 Anke Klotz
 € 79,64 € / 22 Ustd.

Englisch mit Muße für Menschen ab 50 - B1/ B2

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

● 26H40631

📅 ab Mo. 07.09.26, 14:30-16:00 Uhr, 12x
📍 Soest, VHS-Seminargebäude, Raum 4
👩 Ute Schütz
€ 69,60 € / 24 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.

● 26H40636

📅 ab Di. 08.09.26, 18:00-19:30 Uhr, 12x
📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
👩 Ute Schütz
€ 69,60 € / 24 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.

● 26H40674

📅 ab Do. 10.09.26, 20:00-21:30 Uhr, 15x
📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
👩 Thilo Nagel
€ 89,40 € / 30 Ustd.

Niveau C1

Conversation: Early Birds/ C1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen 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.

● 26H40601

📅 ab Do. 10.09.26, 09:30-11:00 Uhr, 14x
📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
👩 Claudia Krause
€ 87,30 € / 28 Ustd.

Englisch für den Beruf

Business English Booster – Workshop (A2–B1)

Mehr Sicherheit im englischen Berufsalltag. Sie benötigen Englisch im Job, fühlen sich aber manchmal unsicher? In diesem kompakten Intensiv-Workshop trainieren Sie typische berufliche Situationen praxisnah und interaktiv. Sie üben Small Talk, formulieren professionelle E-Mails und gewinnen Sicherheit bei Telefonaten und Meetings und ggf auch zum Einstieg in die KI. Der Fokus liegt auf klarer, verständlicher Kommunikation und sofort einsetzbaren Redemitteln.

Ideal für Berufstätige mit Grundkenntnissen (A2-B1), die ihre Sprachkompetenz an nur einem Tag gezielt auffrischen und ausbauen möchten. Geben Sie gerne bei der Anmeldung ihre Branche mit an, damit wir individuell im Workshop arbeiten können!

● 26H40617

📅 Sa. 19.09.26, 09:00-16:00 Uhr
📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
👩 Thilo Nagel
€ 52,80 € / 8 Ustd.

Französisch

Niveau A1

Französisch für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen A1.4

Sie haben bereits erste Französischkenntnisse erworben und können einfache Wörter, Sätze und Alltagssituationen verstehen und anwenden?

In diesem Kurs festigen und erweitern Sie die Grundlagen der französischen Sprache. Sie lernen, einfache Gespräche zu führen, sich über vertraute Themen auszutauschen und konkrete Situationen sprachlich zu bewältigen. Der Schwerpunkt liegt auf dem sicheren Aufbau von Wortschatz, Aussprache und grundlegender Grammatik.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen auf A1-Niveau.

● 26H40801

- 📅 ab Do. 10.09.26, 19:30-21:00 Uhr, 10x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 256, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Kim-Laura Frederking
- € 72,40 € / 20 Ustd.

Niveau A2

Französisch A2.2

Sie können sich bereits in vielen Alltagssituationen auf Französisch verständigen und möchten Ihre Sprachkenntnisse noch weiter ausbauen und sicherer anwenden? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse und erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten. Sie verstärken Ihren Wortschatz und vertiefen grammatische Strukturen, um sich im Alltag, auf Reisen oder im Beruf differenzierter ausdrücken zu können. Sie lernen, sich zunehmend flüssiger und selbstständiger zu artikulieren.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau.

● 26H40802

- 📅 ab Do. 10.09.26, 18:00-19:30 Uhr, 10x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 256, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Kim-Laura Frederking
- € 72,40 € / 20 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.

● 26H40803

- 📅 ab Do. 10.09.26, 09:00-10:30 Uhr, 13x
- 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 3, Ostenthellweg 23 a, Soest
- 👤 Marianne Bühner-Mars
- € 77,00 € / 26 Ustd.

Italienisch

Niveau A1

Italienisch A1: Erste Schritte in die italienische Sprache

Ein kompakter Einstieg in die italienische Sprache für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Im Kurzseminar werden erste Wörter, einfache Redewendungen und grundlegende Sprachstrukturen für Alltag und Reise vermittelt. Praxisnah, verständlich und unkompliziert.

● **26H40902**

📅 ab Do. 01.10.26, 17:00-18:30 Uhr, 3x
 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 3, Ostentellweg 23 a, Soest
 👤 Elisa Bonta-Lagerin
 € 34,80 € / 6 Ustd.

Italienisch Online: A1.1 & Lifestyle direkt aus Italien in dein Wohnzimmer - online

Lerne die Sprache des „Bel Paese“ dort, wo sie lebt. Ein Kurs, der fundierte Grammatik mit dem echten italienischen Lebensgefühl verbindet.

Fundament: Strukturierter Aufbau der Niveaustufe A1.1

Lifestyle: Authentische Einblicke in Alltag, Kultur und Traditionen

Live-Feeling: Unterricht per Video-Call direkt aus Italien

● **26H40907**

📅 ab Fr. 02.10.26, 15:00-16:30 Uhr, 10x
 📍 VHS Cloud
 👤 Lucia Sandroni
 € 149,00 € / 20 Ustd.

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 ersten 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.

● **26H40901**

📅 ab Do. 10.09.26, 19:30-21:00 Uhr, 10X
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Patricia Oppermann
 € 58,00 € / 20 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.

● **26H40900**

📅 ab Mo. 07.09.26, 18:00-19:30 Uhr, 10x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Patricia Oppermann
 € 58,00 € / 20 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.

● 26H40906

📅 ab Do. 10.09.26, 18:00-19:30 Uhr, 10x

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

👤 Patricia Oppermann

€ 96,60 € / 20 Ustd.

„Il Giro d'Italia“ - Italienisch Konversationskurs A2 - online

„Il Giro d'Italia“ ist nicht nur ein Reiseziel, sondern eine Einladung, Italien in seiner ganzen Pracht zu erkunden, zu probieren und zu erleben. Sie bietet ein einzigartiges Erlebnis, das Tradition und Innovation, Kultur und Spaß miteinander verbindet und das Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Ernährung fördert. Einige der schönsten Regionen Italiens werden virtuell besucht, ihre lokalen Bräuche und Traditionen sowie ihre kuriosesten Besonderheiten entdeckt. Der Kurs verbindet italienische Kultur mit der Sprache und fördert die Konversation auf Italienisch.

Hinweise: Dies ist ein Kurs in Kooperation mit der VHS Lippstadt. Infos bei der VHS Lippstadt unter 02941 2895-0 oder per E-Mail an vhs@lippstadt.de. Anmeldungen direkt bei der VHS Lippstadt bevorzugt online oder per E-Mail an vhs@lippstadt.de. Der Kurs startet bei 6 Anmeldungen. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink zur Videokonferenz.

● 26H40908

📅 ab Di. 29.09.26, 16:00-17:30 Uhr, 10x

📍 VHS Cloud

👤 Lucia Sandroni

€ 149,00 € / 20 Ustd.

Der einen Sprache bedarf man, um sich verständlich zu machen, der anderen, um sich selber zu verstehen.

(Elazar Benyoetz)

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.

● 26H40903

📅 ab Mo. 07.09.26, 19:30-21:00 Uhr, 10x

📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 245, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest

👤 Patricia Oppermann

€ 82,20 € / 20 Ustd.

Kroatisch

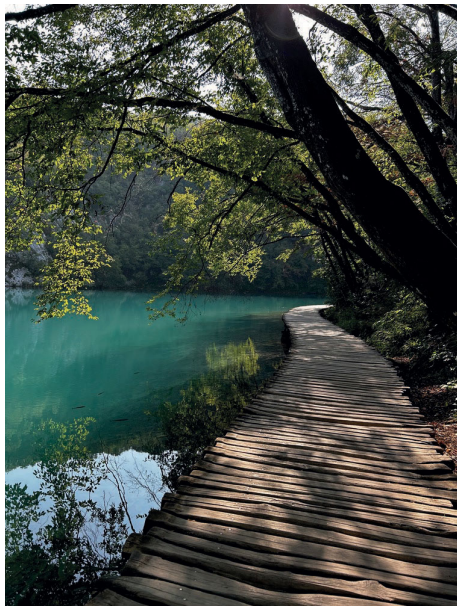
Kroatisch für Beruf und Alltag - Kurzworkshop

In diesem Kurzworkshop erfolgt eine kommunikationsorientierte Einführung in die kroatische Sprache mit Schwerpunkt auf Sprechen und Verstehen alltagsnaher Situationen. Grammatik wird unterstützend und praxisnah vermittelt. Interaktive Übungen und realitätsnahe Kommunikationssituatio-

nen fördern einen sicheren und natürlichen Sprachgebrauch.

● **26H42421**

📅 ab Mi. 23.09.26, 19:00-20:30 Uhr, 3x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Ivan Ljubicic
 € 34,80 € / 6 Ustd.



Niederländisch

Niveau A1

Niederländisch A1 - mit ersten Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Personen, die sich beruflich und/oder privat in den Niederlanden oder mit Kolleginnen und Kollegen aus dem Nachbarland austauschen möchten. Erste grundlegende Vorkenntnisse der niederländischen Sprache werden vorausgesetzt. Darauf aufbauend werden die vorhandenen Kenntnisse erweitert und die wichtigsten Grundlagen für die praktische Kommunikation vertieft.

● **26H41401**

📅 ab Di. 15.09.26, 20:00-21:30 Uhr, 11x
 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 256, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
 👤 Maria De Schepper
 € 63,80 € / 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.

● **26H41400**

📅 ab Di. 15.09.26, 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

Nederlandse Spelavond! Spielend Niederländisch lernen A2- B1

In lockerer Atmosphäre wiederholen und vertiefen wir bereits Erlerntes. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Abend mit vielen Möglichkeiten Niederländisch zu sprechen und Ihr Vokabular spielerisch zu erweitern.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Laat ons Nederlands oefenen met een spelavond! Pen en papier meebrengen a.u.b.!

Hartelijk welkom!

● **26H41403**

- 📅 ab Mo. 21.09.26, 18:00-20:15 Uhr, 2x
- 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Eva Verheijen
- € 34,50 € / 6 Ustd.

Portugiesisch

Portugiesisch A1.1 - erste Vorkenntnisse

Der Kurs bietet einen praxisorientierten Einstieg in eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen 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.

● **26H41800**

- 📅 ab Di. 29.09.26, 17:30-19:00 Uhr, 10x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 João Nieto
- € 96,60 € / 20 Ustd.

Portugiesisch A2.1

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.

● **26H41801**

- 📅 ab Di. 29.09.26, 19:00-20:30 Uhr, 10x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 244, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 João Nieto
- € 74,06 € / 20 Ustd.



Spanisch

Niveau A1

Spanisch A.1 Einstieg in Sprache und Kultur

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen der spanischen Sprache.

Möchten Sie erste Gespräche auf Spanisch führen, typische Alltagsausdrücke verstehen und die Sprache in entspannter Atmosphäre kennenlernen? Dann bietet dieser Kurs den idealen Einstieg.

Im Mittelpunkt stehen das Sprechen und Verstehen einfacher Wörter, Redewendungen und Alltagssituationen. Schritt für Schritt lernen Sie, sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen und typische Gesprächssituationen auf Reisen oder im Alltag zu meistern.

Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in die spanische und lateinamerikanische Kultur, Lebensweise und Traditionen. Der Unterricht vermittelt die Sprache praxisnah und lebendig - mit Freude am gemeinsamen Lernen und Sprechen.

● **26H42206**

- 📅 ab Mi. 09.09.26, 18:15-19:45 Uhr, 3x
- 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Sandra Arnaldos Abellan
- € 28,98 € / 6 Ustd.

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.

● 26H42205

📅 ab Do. 10.09.26, 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 A2

Spanisch A.2: 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.

● 26H42201

📅 ab Mo. 07.09.26, 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.

● 26H42202

📅 ab Fr. 11.09.26, 09:30-11:00 Uhr, 10x
 📍 VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest
 🏠 Martín Guillermo Gallardo-Pérez
 € 82,20 € / 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.

● 26H42203

📅 ab Di. 08.09.26, 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.

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

(Frank Smith)

Spanisch entdecken: Eine Sprachreise durch Lateinamerika

Entdecken Sie die faszinierende Vielfalt Lateinamerikas! In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kulturelle Reise durch verschiedene spanischsprachige Länder. Gemeinsam lernen wir beeindruckende Landschaften, traditionelle Feste, Musik, Tänze, kulina-

rische Spezialitäten und interessante Besonderheiten des Alltags kennen.

Von den Salzwüsten Boliviens über Machu Picchu in Peru, den Día de los Muertos in Mexiko bis hin zur Kaffee-Kultur Kolumbiens und den Gletschern Patagoniens - jede Kurseinheit widmet sich einem anderen Land oder einer Region.

Neben spannenden Informationen erhalten die Teilnehmenden auch einen Einblick in typische spanische Wörter und Ausdrücke, die Reisenden im Alltag begegnen können. Der Kurs eignet sich sowohl für Sprachlernende als auch für alle, die Lateinamerika besser kennenlernen möchten.

Eine Umlage in Höhe von 1,50 € für die Kopiervorlagen wird vor Ort an die Kursleitung entrichtet.

● **26H42210**

- 📅 ab Di. 15.09.26, 18:00-20:15 Uhr, 6x
- 📍 VHS-Seminargebäude, Raum 3, Ostenthellweg 23 a, Soest
- 👤 Eduardo Fabricio Sanjines
- € 86,94 € / 18 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.

● **26H42204**

- 📅 ab Do. 10.09.26, 18:15-19:45 Uhr, 10x
- 📍 Conrad von Soest Gymnasium, Raum 246, 2. OG, Paradieser Weg 92, Soest
- 👤 Martín Guillermo Gallardo-Pèrez
- € 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!

● **26H42200**

- 📅 ab Sa. 12.09.26, 10:00-11:30 Uhr, 4x
- 📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Martín Guillermo Gallardo-Pèrez
- € 33,12 € / 8 Ustd.

WDR 2

**Früh raus?
Geht besser
zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

Berufsvorbereitung	121
Kommunikation	121
Digitale Kompetenzen im Beruf	123
Technische Medienkompetenz	127
Office-Anwendungen	128
Fotografie	129
Kindertagespflege	130
Qualifizierungsreihe "seniorTrainerInnen-Erfahrungswissen für Initiativen"	132



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.vhssoest.de.



Berufsvorbereitung

Windows sicher einrichten – kompakter Tageskurs für Einsteiger/-innen

Lernen am eigenen Windows-Laptop

Lernen Sie, wie Sie Ihren Windows-Rechner sicher einrichten und pflegen.

Sie erhalten grundlegendes Wissen über Benutzerkonten, Sicherheitseinstellungen, Apps, Ordner, Dateien und Datensicherung. Außerdem lernen Sie, wie Sie wichtige Systemupdates durchführen. So

behalten Sie die Kontrolle über Ihr Gerät und erhöhen die Sicherheit bei der Nutzung. Sie arbeiten entweder an einem eigenen Laptop (Windows 10 oder 11) oder an einem Gerät der VHS.

Bitte bringen Sie Ihr Ladegerät mit.

Melden Sie sich jetzt an und machen Sie Ihren Windows-Rechner fit für die Zukunft!

● 26H50036

Mo. 02.11.26, 09:00-16:00 Uhr

VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest

Reiner Schmidt

€ 48,36 € / 8 Ustd.



Speedreading - Effektives Lesen, Strukturieren und Merken

Der Kurs vermittelt eine kompakte Einführung in zentrale Lern- und Arbeitstechniken. Im Mittelpunkt stehen Speedreading, Notiztechniken, Mindmapping sowie grundlegende Gedächtnistechniken.

Der Schwerpunkt liegt zunächst auf dem Speedreading als Methode zur schnelleren und effizienteren Informationsaufnahme. Darauf aufbauend werden Techniken vermittelt, die die Verarbeitung und nachhaltige Speicherung von Wissen unterstützen.

Theorie und praktische Übungen werden miteinander verbunden, sodass die Methoden direkt angewendet und nachvollzogen werden können. Neben der praktischen Anwendung werden auch die Hintergründe der jeweiligen Techniken erläutert.

Das Angebot richtet sich an Erwachsene sowie an Eltern, die ihre Kinder beim Lernen unterstützen möchten. Besonders die Bereiche Notiztechniken, Mindmapping und Gedächtnismethoden bieten hierfür hilfreiche Ansätze.

Bitte mitbringen: ein Buch mit Fließtext, einen A4-Block, einen Stift sowie farbige Stifte für Mindmapping-Übungen.

Fragen und Austausch sind ausdrücklich Teil des Kurses und werden ausreichend berücksichtigt.

● 26H50041

So. 11.10.26, 14:30-17:30 Uhr

VHS, Raum E4, Nöttenstr. 29, Soest

Marion Patané

€ 23,20 € / 4 Ustd.

Kommunikation

Mit Herz und Kompetenz: Wenn Tod und Trauer zum Berufsalltag gehören

In vielen Berufen gehört die Konfrontation mit Tod und Trauer zum Alltag - besonders in Pflege, Medizin und sozialen Arbeitsfeldern. Dieser Workshop richtet sich an Fachkräfte und Quereinsteiger, die mit diesen Herausforderungen gesund und professionell umgehen möchten.

Im Mittelpunkt steht die Trauer verstehen lernen, sowie die Entwicklung von Resilienz und konkrete Strategien der Selbstfürsorge. Die Teilnehmenden setzen sich mit eigenen Erfahrungen auseinander, reflektieren ihre

Haltung zum Thema Tod und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Betroffenen und Angehörigen. Darüber hinaus vermittelt der Kurs Wissen über unterschiedliche Riten und Traditionen sowie praktische Ansätze, um sensibel über Tod und Trauer zu sprechen.

Ziel ist es, die eigene Handlungskompetenz zu stärken und einen achtsamen, stabilen Umgang mit belastenden Situationen im Berufsalltag zu fördern.

● **26H5002**

- 📅 Fr. 09.10.26, 14:00-19:00 Uhr
- Sa. 10.10.26, 09:00-14:00 Uhr
- 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Lena Wenner
- € 57,96 € / 12 Ustd.

Storytelling: Die Kunst des beeindruckenden Erzählens

Geschichten haben die Kraft, Menschen zu berühren, zu begeistern und zu überzeugen - weit mehr als bloße Fakten. Ob in Präsentationen, Meetings, Verkaufsgesprächen oder im privaten Gespräch: Wer seine Botschaft in eine gute Story verpackt, bleibt im Kopf und im Herzen seiner Zuhörer. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie fesselnde Geschichten entwickeln, die Aufmerksamkeit gewinnen und nachhaltig wirken. Sie entdecken, wie Sie mit Struktur, Emotionen und Bildern Ihre Botschaften lebendig gestalten - und so Ihre Wirkung spürbar steigern.

● **26H50911**

- 📅 Do. 26.11.26, 18:30-21:30 Uhr
- 📍 Zoom
- 👤 Matthias Dahms
- € 69,00 € / 4 Ustd.

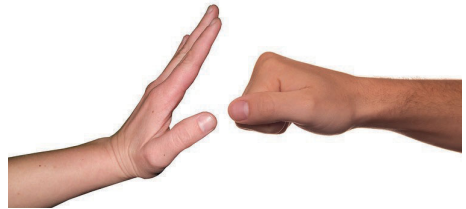
Kritikgespräche erfolgreich führen: Trainings-Workshop

Kritikgespräche gehören zu den anspruchsvollsten Führungsaufgaben - und doch bieten sie eine große Chance, Leistung zu steigern, Missverständnisse zu klären und Zusammenarbeit zu verbessern. Entscheidend

ist, Kritik so zu formulieren, dass sie ankommt, ohne zu verletzen, und zu echter Veränderung führt. In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie, wie Sie Kritikgespräche klar, konstruktiv und lösungsorientiert führen. Sie lernen, schwierige Botschaften professionell zu übermitteln, mit Widerständen souverän umzugehen und die Motivation Ihrer Mitarbeitenden zu erhalten. Rollenspiele, Fallbeispiele und Feedbackrunden helfen Ihnen, Ihre Gesprächsführung sofort zu verbessern.

● **26H50914**

- 📅 Mi. 18.11.26, 18:30-21:30 Uhr
- 📍 Zoom
- 👤 Matthias Dahms
- € 69,00 € / 4 Ustd.



Körpersprache verstehen: Sicher auftreten, dynamisch wirken, Menschen entschlüsseln

Worte machen nur einen Teil unserer Kommunikation aus - der weitaus größere Teil läuft nonverbal. Ob im Beruf oder privat: Wer Körpersprache richtig einsetzt und deuten kann, gewinnt an Ausstrahlung, Souveränität und Überzeugungskraft. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Körpersprache gezielt einsetzen, um sicher aufzutreten und authentisch zu wirken. Gleichzeitig lernen Sie, die Signale anderer zu entschlüsseln - von subtilen Gesten bis zu unbewussten Mikroausdrücken - und so Gespräche und Situationen besser einzuschätzen.

● **26H50915**

📅 Mo. 07.12.26, 18:30-21:30 Uhr

📍 Zoom

👤 Matthias Dahms

€ 69,00 € / 4 Ustd.

Klartext reden im Job - souverän und wertschätzend kommunizieren

Der Kurs unterstützt Menschen dabei, ihre Interessen in Gesprächen klar zu vertreten, Anliegen verständlich zu formulieren und auch in heiklen Situationen wertschätzend zu bleiben. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre Worte bewusster wählen und sicherer auftreten können, ohne unnötig hart zu wirken.

Zielgruppe:

Berufstätige, die in Gesprächen klarer und selbstbewusster kommunizieren möchten.

● **26H50917**

📅 ab Mo. 07.09.26, 18:00-19:30 Uhr, 4x

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Sabine Mauderer

€ 46,40 € / 8 Ustd.

Mental gesund im Job - besser mit Druck und Überlastung umgehen

In diesem Kurs geht es darum, Belastungen im Berufsalltag früher zu erkennen und konkrete Wege zu finden, handlungsfähig zu bleiben. Die Teilnehmenden reflektieren ihre persönlichen Belastungsmuster und entwickeln praktische Strategien für mehr Balance und Stabilität.

Zielgruppe:

Berufstätige Erwachsene, die unter hohem Druck stehen und gesünder mit Anforderungen umgehen möchten.

● **26H50918**

📅 ab Mo. 07.09.26, 19:45-21:15 Uhr, 4x

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Sabine Mauderer

€ 46,40 € / 8 Ustd.

Die Zukunft der Kommunikation ist weiblich

Wie verändert sich Kommunikation in einer zunehmend komplexen und dynamischen Arbeitswelt? Und welche Rolle spielen dabei weibliche Stärken? In diesem WebVortrag geht es um moderne Formen der Kommunikation, die auf Empathie, Klarheit und Verbindung setzen: Kompetenzen, die im Kontext von Female Leadership immer wichtiger werden. Die Teilnehmerinnen erhalten praxisnahe Impulse, wie sie ihre kommunikativen Fähigkeiten gezielt einsetzen, ihre Sichtbarkeit erhöhen und ihre Führungsrolle authentisch und wirksam gestalten können. Katharina Pommer ist Psychologin und Hochschuldozentin in Rechtspsychologie und Forensik. Sie promoviert derzeit in Psychologie zum Thema: Manipulationsstrategien hochstrittiger Eltern, ist Mutter von fünf Kindern, Autorin und seit 20 Jahren Unternehmerin.

Dozentin Katharina Pommer

● **26H52008**

📅 Mo. 16.11.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ 7,50 € / 1,33 Ustd.

Digitale Kompetenzen im Beruf

KI im Berufsalltag — sicher einsetzen, klug nutzen

Künstliche Intelligenz verändert den Berufsalltag - schneller, als viele gedacht haben. Dieser kompakte Online-Workshop führt Sie strukturiert in die Nutzung von KI-Werkzeugen ein. Sie lernen, wie Sie zuverlässig formulieren, wo die Stärken aktueller Anwendungen liegen, was Sie beim Datenschutz beachten müssen - und wie Sie KI in Ihrem Beruf so einsetzen, dass sie tatsächlich entlastet. Praxisnah, ohne Fachchinesisch, mit Beispielen aus unterschiedlichen Branchen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

● **26H51011**

📅 Mo. 09.11.26, 17:30-20:00 Uhr
 📍 online
 🎓 Arno Schimmelpfennig
 € 48,30 € / 3,33 Ustd.

KI in meinem Berufsfeld - was wirklich Zeit spart

Sie haben mit KI-Anwendungen schon erste Erfahrungen gemacht und fragen sich: Wo bringt mir das im Beruf wirklich etwas? Dieser Online-Workshop hilft, KI gezielt im eigenen Arbeitsfeld einzusetzen - egal in welcher Branche. Wir betrachten typische Aufgaben, identifizieren passende Werkzeuge, sprechen über Datenschutz und Verlässlichkeit und entwickeln einen kleinen, persönlichen Werkzeugkasten. Sie verlassen den Workshop mit einem Arbeitsablauf, den Sie sofort einsetzen können.

● **26H51012**

📅 Mo. 07.12.26, 17:30-20:00 Uhr
 📍 online
 🎓 Arno Schimmelpfennig
 € 48,30 € / 3,33 Ustd.



SkillUp AI! Textverarbeitung - MS Word & Copilot: Professionelle Geschäftskorrespondenz

Strukturierte Texte, klare Tonalität und effiziente Dokumenterstellung mit KI

Microsoft 365 Copilot unterstützt in Word bei der Erstellung, Überarbeitung und Optimierung geschäftlicher Texte. Teilnehmende lernen, professionelle Entwürfe zu erstellen, Inhalte prägnant zusammenzufassen und Texte hinsichtlich Stil, Tonalität und Verständ-

lichkeit zu verbessern. Der Kurs zeigt, wie eine adressatengerechte Geschäftskorrespondenz nach DIN 5008 effizient gestaltet und die Qualität schriftlicher Kommunikation durch den gezielten Einsatz von KI gesteigert werden kann. Die fachliche Prüfung und inhaltliche Verantwortung verbleiben dabei stets beim Nutzer.

Highlights / Key Topics

- KI-gestützte Erstellung von Geschäftstexten und Anschreiben
- Optimierung von Stil, Tonalität und Verständlichkeit
- Adressatengerechte und konsistente Formulierungen
- Zusammenfassung und Verdichtung umfangreicher Inhalte
- Einsatz von Microsoft 365 Copilot in Word unter Berücksichtigung von Datenschutz und Compliance

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● **26H51017**

📅 Mo. 02.11.26, 18:30-21:30 Uhr
 📍 online
 🎓 Koop. VHS-Quickborn SkillUp AI
 € 49,00 € / 4 Ustd.

SkillUp AI! – MS Outlook & Copilot: Optimierte Büromanagement

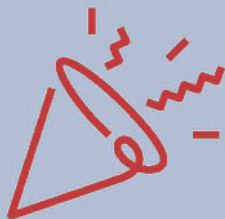
Strukturierte Kommunikation, E-Mail-Übersicht und Zeitgewinn mit KI

Microsoft 365 Copilot unterstützt in Outlook bei der effizienten Organisation von E-Mails, Terminen und Aufgaben. Teilnehmende lernen, E-Mail-Verläufe schnell zusammenzufassen, Antworten professionell zu formulieren sowie Kommunikation gezielt zu priorisieren und zu strukturieren. Darüber hinaus zeigt der Kurs, wie Aufgaben und nächste Schritte aus E-Mails abgeleitet werden können, um den Arbeitsalltag effizienter zu gestalten. Die Verantwortung für Inhalte und Entscheidungen bleibt dabei stets beim Nutzer.

Highlights / Key Topics

- Zusammenfassung von E-Mail-Threads

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!



mit KI

- Formulieren und Optimieren von Antworten
- Priorisierung und Strukturierung von Kommunikation
- Ableitung von Aufgaben und Folgeschritten
- Einsatz von Microsoft 365 Copilot in Outlook

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● **26H51018**

📅 Mo. 09.11.26, 18:30-21:30 Uhr

📍 online

🎓 Koop. VHS-Quickborn SkillUp AI

€ 49,00 € / 4 Ustd.

SkillUp AI! – MS PowerPoint & Copilot: Business-Präsentationen

Strukturierte Inhalte, klare Botschaften und effiziente Präsentationserstellung

Microsoft 365 Copilot unterstützt in PowerPoint bei der schnellen Erstellung und Überarbeitung professioneller Präsentationen. Teilnehmende lernen, Inhalte aus Stichpunkten, Dokumenten oder bestehenden Materialien in strukturierte Präsentationen zu überführen, Kernaussagen herauszuarbeiten und überzeugende Storylines zu entwickeln. Darüber hinaus zeigt der Kurs, wie Präsentationsentwürfe, Sprecher-Notizen und Folieninhalte effizient erstellt und zielgruppengerecht optimiert werden können. Die KI liefert dabei Vorschläge, die individuell geprüft, verfeinert und an Corporate-Design-Vorgaben angepasst werden.

Highlights / Key Topics

- KI-gestützte Erstellung von Präsentationsstrukturen und Folien
- Verdichtung und Optimierung von Inhalten
- Entwicklung von Storylines und Kernaussagen
- Erstellung von Sprecher-Notizen und Präsentationsentwürfen
- Einsatz von Microsoft 365 Copilot in PowerPoint

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● **26H51019**

📅 Fr. 13.11.26, 18:30-21:30 Uhr

📍 online

🎓 Koop. VHS-Quickborn SkillUp AI

€ 49,00 € / 4 Ustd.

SkillUp AI! – MS 365 Copilot Studio: Agenten und Automatisierungen 2027

KI-gestützte Assistenz und strukturierte Prozessgestaltung mit Copilot Studio

Microsoft 365 Copilot Studio ermöglicht die Entwicklung und Steuerung eigener KI-gestützter Copilot-Agenten für standardisierte Anfragen und Prozesse. Teilnehmende lernen, Agenten mit internen Wissensquellen zu verknüpfen, Dialoge gezielt zu gestalten und Antworten über Prompts, Regeln und Kontextinformationen zu steuern. Der Kurs zeigt praxisnah, wie KI-Assistenzlösungen Transparenz, Effizienz und eine einheitliche Informationsbereitstellung in Organisationen unterstützen können.

Highlights / Key Topics

- Konzeption und Einsatz eigener Copilot-Agenten
- Steuerung von Antwortlogik, Tonalität und Kontext
- Einbindung interner Wissensquellen und Dokumente
- Unterstützung standardisierter Prozesse und Anfragen
- Weiterentwicklung und Optimierung von Agenten in Microsoft 365 Copilot Studio

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● **26H51020**

📅 Di. 23.02.27, 18:30-21:30 Uhr

📍 online

🎓 Koop. VHS-Quickborn SkillUp AI

€ 49,00 € / 4 Ustd.

SkillUp AI! – n8n-Quickstart: Automatisierung, die sofort wirkt

No-Code/Low-Code Workflow-Automation mit Triggern, Webhooks & APIs

n8n ermöglicht die visuelle Automatisierung von Prozessen zwischen Anwendungen und Diensten - auch ohne umfangreiche Programmierkenntnisse. Teilnehmende lernen die Grundlagen von Workflows, Triggern, Aktionen und Datenflüssen kennen sowie den Einsatz von Webhooks und HTTP-Requests zur Anbindung externer Systeme. Der Kurs vermittelt, wie einfache Integrationen erstellt, getestet und nachvollziehbar dokumentiert werden können. Level 1

Highlights / Key Topics

- Grundlagen von n8n: Workflows, Nodes, Trigger und Aktionen
- Einsatz von Webhooks zur Prozessautomatisierung
- Nutzung von HTTP-Requests und APIs
- Aufbau einfacher Integrationen zwischen Anwendungen
- Strukturierung und Nachvollziehbarkeit von Workflows

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● 26H51021

📅 Do. 25.02.27, 18:30-21:30 Uhr

📍 online

🎓 Koop. VHS-Quickborn SkillUp AI

€ 49,00 € / 4 Ustd.

SkillUp AI! – n8n: Strukturierte Workflows und Skalierung

Stabilität, Logik und KI-Integration in n8n-Workflows

Aufbauend auf den Grundlagen vermittelt dieser Kurs, wie n8n-Workflows strukturiert, erweitert und zuverlässig betrieben werden können. Teilnehmende lernen Methoden zur Ablaufsteuerung, Fehlerbehandlung und Integration externer Dienste kennen, um Automationen robuster und nachvollziehbarer zu gestalten. Zudem wird gezeigt, wie KI-Dienste gezielt in bestehende Prozesse ein-

gebunden werden können, um Aufgaben wie Textverarbeitung, Klassifikation oder Analyse zu unterstützen. Level 2

Highlights / Key Topics

- Strukturierung und Optimierung komplexerer n8n-Workflows
- Fehlerbehandlung und Protokollierung
- Erweiterte Nutzung von HTTP-Requests und Webhooks
- Integration von KI-Diensten in bestehende Prozesse
- Praxisbeispiele für stabile und skalierbare Automationen

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● 26H51022

📅 Fr. 26.02.27, 18:30-21:30 Uhr

📍 online

🎓 Koop. VHS-Quickborn SkillUp AI

€ 49,00 € / 4 Ustd.

Technische Medienkompetenz

Microsoft Office

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.

● **26H50174**

📅 Di. 13.10.26, 09:00-16:00 Uhr
 Mi. 14.10.26, 09:00-16:00 Uhr
 Fr. 16.10.26, 09:00-16:00 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Reiner Schmidt
 € 176,10 € / 24 Ustd.

Office-Anwendungen

Excel

Excel - Grundlagenkurs - vormittags

Excel zählt zu den wichtigsten Werkzeugen für die effiziente Verarbeitung und Auswertung von Daten. Im Kurs wird vermittelt, wie große Datenmengen strukturiert erfasst, übersichtlich organisiert und automatisiert verarbeitet werden können.

Wiederkehrende Berechnungen und Auswertungen übernimmt Excel zuverlässig, wodurch Zeit gespart und Arbeitsabläufe deutlich vereinfacht werden. Darüber hinaus wird gezeigt, wie Daten in aussagekräftigen Tabellen, Diagrammen und Übersichten anschaulich dargestellt werden können.

● **26H50020**

📅 Do. 10.09.26, 09:00-12:15 Uhr
 Di. 15.09.26, 09:00-12:15 Uhr
 Di. 22.09.26, 09:00-12:15 Uhr
 Do. 24.09.26, 09:00-12:15 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Thomas Bäsecke
 € 92,80 € / 16 Ustd.

Excel - Grundlagenkurs

● **26H50024**

📅 ab Do. 10.09.26, 17:30-19:45 Uhr, 5x
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Thomas Bäsecke
 € 87,00 € / 15 Ustd.

Excel Grundkurs kompakt (Herbstferien)

Excel zählt zu den wichtigsten Werkzeugen für die effiziente Verarbeitung und Auswertung von Daten. Im Kurs wird vermittelt, wie große Datenmengen strukturiert erfasst, übersichtlich organisiert und automatisiert verarbeitet werden können.

Wiederkehrende Berechnungen und Auswertungen übernimmt Excel zuverlässig, wodurch Zeit gespart und Arbeitsabläufe deutlich vereinfacht werden, darüber hinaus wird gezeigt, wie Daten in aussagekräftigen Tabellen, Diagrammen und Übersichten anschaulich dargestellt werden können.

● **26H50022**

📅 Di. 20.10.26, 09:15-15:00 Uhr
 Mi. 21.10.26, 09:15-15:00 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Thomas Bäsecke
 € 84,00 € / 14 Ustd.



Excel für Fortgeschrittene

Vorausgesetzt werden grundlegende Kenntnisse in Microsoft Excel sowie ein sicherer Umgang mit Computer, Dateien und Ordnerstrukturen. Relative und absolute Zellbezüge sowie einfache Funktionen sollten bereits bekannt sein. Der Kurs dient der Erweiterung und Vertiefung dieser Kenntnisse.

Geplante Inhalte sind:

- Wiederholung wichtiger Excel-Funktionen Rechenfunktionen und Berechnungen mit Zeitwerten
- Mehrfachauswahl mit WENN-Funktionen

- sowie logische Funktionen (UND/ODER)
- Verknüpfung mehrerer Arbeitsblätter und Arbeitsmappen
- Erstellung einfacher Makros für wiederkehrende Aufgaben
- Zellschutz, bedingte Formatierung und Datenüberprüfung
- Herausforderungen beim Ausdruck komplexer Arbeitsmappen

Je nach Bedarf können zudem die Datenfunktionen von Excel sowie vertiefende Such- und Matrixfunktionen (z. B. SVerweis und WVerweis) behandelt werden. Ergänzend werden Text-, Datums- und Zeitfunktionen sowie grundlegende statistische und finanzmathematische Methoden erläutert.

● **26H50026**

📅 ab Di. 10.11.26, 17:30-20:00 Uhr, 5x
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 🏠 Thomas Bäsecke
 € 87,00 € / 15 Ustd.

Pivot-Workshop

Dieser Workshop vermittelt praxisnah die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten von Pivot-Tabellen zur effizienten Datenanalyse. Im Fokus stehen das Strukturieren, Auswerten und Visualisieren von Daten, um fundierte Entscheidungen zu unterstützen. Anhand konkreter Beispiele werden typische Anwendungsfälle aus dem beruflichen Alltag behandelt.

Teilnehmende lernen, Datensätze sinnvoll aufzubereiten, Pivot-Tabellen zu erstellen sowie diese gezielt anzupassen und auszuwerten. Ergänzend werden Funktionen wie Filter, Gruppierungen und einfache Berechnungen integriert.

Als Vorkenntnisse werden grundlegende Kenntnisse in der Tabellenkalkulation (z. B. Arbeiten mit Formeln, Sortieren und Filtern von Daten) sowie ein sicherer Umgang mit dem Computer vorausgesetzt. Erfahrungen mit Programmen wie Excel oder vergleichbaren Anwendungen sind von Vorteil.

● **26H50032**

📅 Do. 15.10.26, 09:00-12:15 Uhr
 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
 🏠 Thomas Bäsecke
 € 23,20 € / 4 Ustd.

Fotografie

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.

● **26H50040**

📅 Sa. 17.10.26, 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

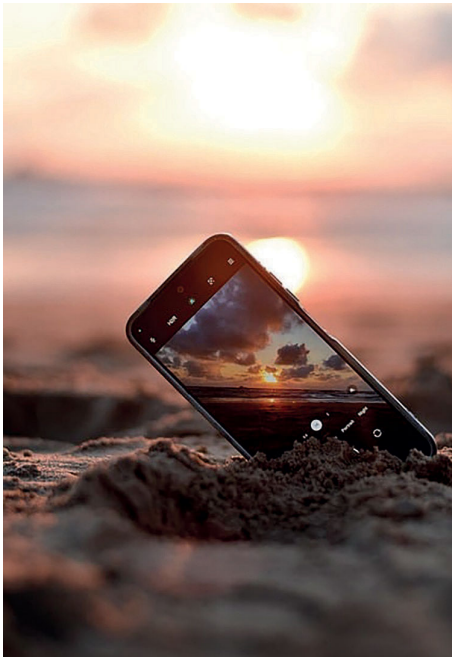
- ISO, Verschlusszeit, Blende, Belichtungsmessung u.v.m.
- Weißabgleich (Umgang mit natürlichem und künstlichem Licht)
- situationsbedingten Kamera- und Blitzeinstellungen
- Spiel mit Licht und Schatten
- Tricks zum Verbessern der natürlichen Lichtbedingungen

Nach der theoretischen Einführung wird das Erlernete direkt in der Praxis angewendet.

Wir gehen in die Innenstadt und in den Theodor Heuss Park.

Voraussetzungen:

- Spaß am Fotografieren
- eigene Digitalkamera (kompakt oder Spiegelreflex mit der Möglichkeit, manuelle Einstellungen vorzunehmen)



● **26H50044**

- 📅 So. 13.09.26, 10:30-17:00 Uhr
- 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Bianca Westphal
- € 40,00 € / 8 Ustd.

● **26H50045**

- 📅 So. 10.01.27, 10:30-17:00 Uhr
- 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Bianca Westphal
- € 40,00 € / 8 Ustd.

Kindertagespflege

Workshop: Kinderleicht kochen - Kochideen und -basics für die Kindertagespflege

Ein Wochenspeiseplan wird erstellt und anschließend schnell und unkompliziert nachgekocht. Dabei werden wichtige Hygienepunkte erläutert und praktisch umgesetzt - sowohl allgemeine Grundlagen als auch spezifische Aspekte der Küchenhygiene.

Die Lebensmittelumlage von 20,00 € wird vor Ort eingesammelt.

Bitte eine Schürze sowie Behälter für mögliche Reste mitbringen.

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

● **26H51002**

- 📅 Sa. 13.02.27, 10:00-15:00 Uhr
- 📍 Soest; Georgsschule Küche; Paradieser Weg 92
- 👤 Sandra Mertin
- € 32,17 € / 5,67 Ustd.

Workshop: Gewaltfreie Kommunikation

"Die Art, wie wir mit den Kindern sprechen, wird zu ihrer inneren Stimme."

Peggy O'Mara

Der Workshop lädt dazu ein, die eigene Sprache bewusster wahrzunehmen und ihre Wirkung auf Kinder zu verstehen. Im Mittelpunkt steht ein achtsamer, beziehungsorien-

tierter Umgang miteinander - besonders in herausfordernden Situationen.

Ziele des Workshops:

Die Wirkung der eigenen Sprache auf die innere Stimme eines Kindes reflektieren.

In schwierigen und stressigen Momenten die Gefühle der Kinder wahrnehmen und bewusst sprachlich begleiten.

Mit Praxisbeispielen und Sprachimpulsen die eigene Haltung und Sprache überprüfen und neue Anregungen für den Alltag mit Kindern entwickeln.

● **26H51004**

📅 Sa. 19.09.26, 09:30-15:30 Uhr

📍 Kükelhaus, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Ingrid Ostrowski

€ 48,30 € / 7 Ustd.



Workshop: Partizipation in der KTP- wie geht das?

Partizipation - dieser Begriff gewinnt im pädagogischen Bereich zunehmend an Bedeu-

tung. Alle Kinder sollen in Kindertageseinrichtungen partizipiert bzw. beteiligt werden - laut der Gesetzgebung müssen die pädagogischen Fachkräfte die Kinder sogar beteiligen.

Doch wie kann Partizipation konkret im Alltag aussehen? Welche Methoden gibt es, Partizipation gemeinsam mit den Kindern zu leben? Und was bedeutet es für die Entwicklung der Kinder, mitzubestimmen und beteiligt zu werden?

Inhalte:

- Bedeutung von Partizipation
- Eigene Haltung
- Praxisbeispiele
- Raum für Austausch und Diskussion

Die Fachkräfte haben die Aufgabe für die Kinder Mit- und Selbstbestimmungsmöglichkeiten zu schaffen. Jedem Kind muss ermöglicht werden, „Experte in eigener Sache“ zu sein, Eigenverantwortung zu übernehmen und eigene Aktivitäten zu gestalten. Die Fachkraft gibt dem Kind den nötigen Freiraum, um Einfluss auf die Inhalte und Abläufe der Betreuung, Erziehung und Bildung zu nehmen. Die Ideen und Vorschläge sollten ernst genommen und umgesetzt werden.

Beteiligung ist von klein auf möglich. Sie erweitert die Sprachkompetenz eines jeden Kindes, wobei das Alter hier keine Rolle spielt. Partizipation ist mehr als eine Methode zur Förderung von Bildungsprozessen. Partizipationsprozesse sind Selbstbildungsprozesse, in denen Kinder entscheidende Kompetenzen für die Bewältigung ihrer Zukunft ausbilden können - Partizipation bedeutet auch eine Haltungsänderung der Erzieher.

● **26H51016**

📅 Sa. 16.01.27, 09:30-15:30 Uhr

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Manuela Wohlgethan

€ 88,62 € / 7 Ustd.

**Qualifizierungsreihe
"seniorTrainerInnen-
Erfahrungswissen für
Initiativen"**

**Qualifizierungsmaßnahme zum /
zur seniorTrainer/in für Initiativen
in der Hellweg-Region
(eine Kooperation der Bürgerstiftung
Hellweg-Region und des Kreises Soest
mit den Volkshochschulen im Kreis Soest
und kreisangehörigen Städten und Ge-
meinden)**

Sie gehören der Generation 55+ an und suchen nach einer neuen Herausforderung? Sie möchten Ihre langjährigen Erfahrungen nutzen und auch anderen zu Gute kommen lassen?

Sie sind bereit, eine Herzensangelegenheit eigenständig in bürgerschaftliches Engagement umzuwandeln?

Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre gemeinsam mit Gleichgesinnten, Ihre Herzensangelegenheit zu entdecken, im Team zu arbeiten, Ihre Idee in ein Projekt umzusetzen und dafür Mitstreiter*innen zu finden.

Mit dem Abschluss der Qualifizierungsmaßnahme erwerben die Teilnehmenden das Zertifikat seniorTrainerin.

Wichtiger Hinweis!

Die Plätze für die Schulung sind begrenzt. Für alle Interessierten gibt es ein verbindliches Vorgespräch. Sollte es mehr Interessierte als Seminarplätze geben, wird eine gleichmäßige Verteilung auf die beteiligten Städte und Gemeinden angestrebt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Haben Sie Interesse?

Dann melden Sie sich bei der Bürgerstiftung Hellweg-Region telefonisch unter **02921 367280** oder per Mail an: **geschaeftsfuehrung@buergerstiftung-hellweg.de** oder aber Sie melden sich über die Homepage der Bürgerstiftung Hellweg-Region (**www.buergerstiftung-hellweg.de**) zu einem Vorgespräch an.



- **26H50000**
- 📅 Schulungstermine: (ohne Übernachtung)
13.01.2027 – 15.01.2027 (Block I)
10.02.2027 – 12.02.2027 (Block II)
07.04.2027 – 09.04.2027 (Block III)
jeweils von 10:00 Uhr – 16:00 Uhr
- 📍 Stadtteilhaus Soester Süden, Britischer Weg 10, Soest
- 🏛️ Bürgerstiftung Hellweg-Region
- € gebührenfrei / 53,33 Ustd.

seniorTrainerin®
Erfahrungswissen für Initiativen



**Bürgerstiftung
Hellweg-Region**

**KREIS
SOEST**

Digitale Trends	135
Technische Medienkompetenz	138
Innovationsmanagement	141
Social Media	142
Programmierreihe für Jugendliche	144





Digitales Lern- und Arbeitszentrum Soest – DiLAS

Auch in diesem Jahr blickt das Digitale Lern- und Arbeitszentrum Soest (DiLAS) auf ein spannendes und erfolgreiches Jahr zurück. Nach dem letzten großen Meilenstein – unser **Richtfest im Oktober 2025** – ging es mit großen Schritten in Richtung Angebots- und Inneneinrichtungsplanung für die Eröffnung.

Auch in diesem Jahr wird es einige **spannende Veranstaltungen** zum Thema KI, Innovations- und Changemanagement, Gründung sowie die sehr beliebte Programmierreihe für Jugendliche geben. Unser Innovationsraum – eines unserer Herzstücke im neuen Gebäude – wird ein **interaktiver Erlebnis- und Lernort** mit multimedialen Themenstationen zu Themen wie Energie, Gesundheit und digitaler Arbeit. Hier sollen und können Sie **selbst aktiv werden** und **Zukunftstechnologien** verständlich, praxisnah und kritisch-reflektiert kennenlernen. Daher freuen wir uns nun noch viel mehr auf den nächsten, langersehnten großen Schritt: die **Fertigstellung & Eröffnung** im Frühjahr 2027.

Mitwirken - und zwar mit Ihnen! Sie haben Ideen, Wünsche oder Anregungen, wie dieser neue, innovative Begegnungsort weiterhin 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 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
Landkreisen

Landesinitiative
**Zukunft
in!nenstadt.**
Nordrhein-Westfalen.



vhs Volkshochschule
Soest

Südwestfalen
ALLES GCHT!

Digitale Trends



Sprache, Macht und KI – wie Algorithmen unser Denken beeinflussen

KI arbeitet mit Sprache - und Sprache ist niemals neutral.

Dieser Kurs beleuchtet, wie Sprachmodelle funktionieren, welche kulturellen und gesellschaftlichen Prägungen sie enthalten und welche Macht Sprache im digitalen Zeitalter hat.

Wie ändert sich unser Denken in Bezug auf KI?

● 26H51150

📅 Di. 06.10.26, 19:30-20:30 Uhr

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Ladislav Horky

€ 7,50 € / 1,33 Ustd.

NEU! KI für Fortgeschrittene

Werde zum Power-User und gestalte deine digitale Assistenz

ChatGPT ist bereits fest im Alltag integriert, aber kratzt nur an der Oberfläche? In diesem zweiteiligen Workshop verlassen wir die Ebene der einfachen Fragen und Antworten. Wir bauen eigene KI-Werkzeuge, bändigen komplexe Datenmengen und lernen, wie man die KI als echte „digitale Abteilung“ in Projekte integriert.

Teil 1: Maßgeschneiderte KI & Profi-Steuerung

- KI-Werkzeuge individualisieren
- Advanced Prompting: Masterclass in präziser Instruktion (RGC-Framework, Chain-of-Thought).
- Eigene Bots erstellen: Live eigene

„GPTs“ (ChatGPT) oder „Gems“ (Gemini) bauen und lernen, wie eine KI zum persönlichen Experten wird

- Stimme & Stil: Wie die KI lernt, in einem gewünschten Tonfall oder nach eigenen Vorgaben zu schreiben

Teil 2: Intelligente Workflows & Daten-Management

- komplexe Projekte effektiv steuern
- NotebookLM - Deep Dive in Google's neues Wunder-Tool
- KI-Projekte & Kollaboration: Nutzung von Claude oder Gemini Projects, um langfristige Projekte (wie Marketing-Kampagnen oder Konzepte) strukturiert an einem Ort zu verwalten
- KI-Workflows: Komplexe Aufgaben in effiziente Prozessketten zerlegen - vom ersten Input bis zum fertigen Ergebnis.
- Datenschutz & Sicherheit

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit ChatGPT oder ähnlichen Tools gesammelt haben (z. B. einfache Texte schreiben lassen, Fragen stellen) und nun den nächsten Schritt zur professionellen Nutzung gehen wollen.

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● 26H51140

📅 Di. 27.10.26, 18:00-20:00 Uhr

Di. 03.11.26, 18:00-20:00 Uhr

📍 online

👤 Tatyana Sarasa

€ 22,00 € / 5,33 Ustd.

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

vhs.wissen.live

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten. Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden.

Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

Ute Schmidt ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des Bayerischen Forschungsinstituts für Digitale Transformation (bidt). Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem bidt statt.

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● **26H50012**

📅 Mi. 28.10.26, 19:30-21:00 Uhr

📍 online

👤 Dr. Ute Schmidt

€ gebührenfrei

Prompten ist Denken – wie gute Fragen bessere Antworten erzeugen

Künstliche Intelligenz reagiert auf Sprache - und die Qualität der Antworten hängt maßgeblich von der Qualität der Fragen ab.

Dieser Kurs zeigt, wie sogenannte „Prompts“ klar und wirkungsvoll formuliert werden.

Anhand konkreter Beispiele wird gezeigt, wie KI-Tools sinnvoll genutzt, typische Fehler vermieden und Ergebnisse gezielt verbessert werden können.

● **26H51151**

📅 Do. 19.11.26, 19:30-20:30 Uhr

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

👤 Ladislav Horky

€ 7,50 € / 1,33 Ustd.

Künstliche Intelligenz und ihre Schwachstellen

Künstliche Intelligenz und sogenannte „Machine Learning“-Modelle kommen heute in vielen Bereichen zum Einsatz - von der Spracherkennung über medizinische Diagnosen bis hin zu Textgeneratoren wie ChatGPT. Doch so beeindruckend diese Technologien sind, bergen sie auch Risiken: Sie können falsche Schlüsse ziehen, manipulierbar sein oder in ungewöhnlichen Situationen komplett versagen.

In diesem Vortrag werfen wir einen verständlichen Blick hinter die Kulissen moderner KI-Systeme, erklären ihre Schwachstellen - und zeigen, warum es wichtig ist, diese Technik mit einem kritischen Blick zu betrachten, gerade im Alltag und in Unternehmen. Der Vortrag richtet sich an alle, die einen fundierten, aber allgemein verständlichen Einblick in die Chancen und Grenzen moderner KI erhalten möchten - ganz ohne Vorwissen.

Dozent Dr. Nicolas Müller

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● **26H50003**

📅 ab Mi 09.12.26, 19:00-20:00 Uhr

📍 online

👤 Koop. vhs Böblingen-Sindelfingen

€ 7,50 €

SkillUp AI! – Deep Research mit Perplexity & KI-Alternativen KI-gestützte Tiefenanalyse komplexer Informations- und Wissensräume

Deep Research bezeichnet den systematischen Einsatz Künstlicher Intelligenz (KI) zur Analyse großer, heterogener Informationsbestände. Im Unterschied zur klassischen Online-Recherche werden nicht nur einzelne Suchtreffer aggregiert, sondern umfangreiche Quellenräume automatisiert durchsucht, bewertet und miteinander in Beziehung gesetzt. Werkzeuge wie Perplexity Deep Research kombinieren Such-, Analyse- und Synthesefunktionen und ermöglichen eine struk-

turierte Aufbereitung komplexer Themenfelder, etwa im Kontext von Markt-, Technologie- oder Wettbewerbsanalysen.

Zentral für Deep-Research-Ansätze ist die Fähigkeit, Muster, Zusammenhänge und Relevanzen sichtbar zu machen, die bei manueller Recherche häufig verborgen bleiben. KI-gestützte Tiefenanalysen verdichten Informationen, dokumentieren Quellen transparent und strukturieren Ergebnisse nachvollziehbar. Dadurch entsteht eine belastbare Grundlage für fundierte Entscheidungen. Deep Research entwickelt sich so zu einem strategischen Werkzeug für Wissensarbeit, Analyse- und Entscheidungsunterstützung in Organisationen.

Für Teilnehme/-rinnen und ohne Vorwissen / mit Basiskenntnissen.

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

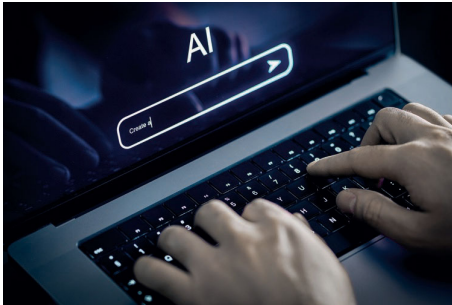
● **26H51023**

📅 Fr. 11.12.26, 18:30-21:30 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 49,00 €



NEU! Claude als Alternative zu ChatGPT

Die europäisch denkende KI-Alternative kennenlernen und sinnvoll nutzen.

ChatGPT hat das Thema Künstliche Intelligenz in den Alltag gebracht. Doch wer nur ein Werkzeug kennt, schöpft die Möglichkeiten nicht aus. Claude AI ist eine leistungsstarke Alternative mit eigenen Stärken: besser im Umgang mit langen Texten, transpa-

renter in ethischen Fragen, europäischer im Datenschutzdenken.

In drei kompakten Terminen lernen Sie, was Claude kann und wie man es nutzt: Von der ersten Anmeldung über die Personalisierung bis hin zu konkreten Anwendungsszenarien für den Alltag - Recherchieren, Texte schreiben und überarbeiten, Planen und Organisieren. Außerdem werfen wir einen ehrlichen Blick auf Datenschutz und die Grenzen von KI.

Inhalte der drei Termine

1) Einstieg und erste Schritte: Was ist Claude, wie unterscheidet es sich von ChatGPT, Anmeldung und Personalisierung des eigenen Profils.

2) Praktische Anwendung im Alltag: Recherchieren, Texte schreiben und überarbeiten, Planen und Organisieren mit Claude als Werkzeug.

3) Vertiefen und einordnen: Datenschutz, ethische Fragen, die Grenzen von KI und was sie für die persönliche Nutzung bedeuten.

Voraussetzungen: PC-Zugang mit Lautsprecher, Kamera und Mikrophon (alternativ Tablet) und eine eigene Email-Adresse. Ein eigener Claude-Account ist nicht zwingend erforderlich - die Anmeldung ist Teil der Veranstaltung.

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● **26H51010**

📅 Fr. 15.01.27, 19:00-20:30 Uhr

Do. 21.01.27, 19:00-20:30 Uhr

Do. 28.01.27, 19:00-20:30 Uhr

📍 online

🤝 Franziska Wendlandt

€ 43,00 € / 6 Ustd.

NEU! KI-Werkstatt: "Gemeinsam das Morgen gestalten"

6 Einzelkurse zum Thema KI als Gesamtpaket!

"KI-Werkstatt" - die 6 thematischen Einzelkurse:

1) Alltag - Zeit sparen im echten Leben

- 2) Sicherheit - Deepfakes und KI Betrug erkennen
- 3) Ehrenamt - Mehr schaffen im Verein
- 4) Gesundheit - Arztbriefe und Beipackzettel verstehen
- 5) Kreativ - Grußkarten, Texte und Fotobücher mit KI
- 6) Soverän - Recht und AI Act verständlich erklärt

Alle 6 Kurse sind (online) auch eigenständig buchbar und setzen kein Vorwissen voraus. Die Reihenfolge ist didaktisch sinnvoll aufgebaut: von der praktischen Anwendung im Alltag über Sicherheit und gesellschaftliche Teilhabe bis hin zur rechtlichen Souveränität. Jeder Kurs ist auch als Einzelveranstaltung attraktiv.

Alle Teilnehmenden nehmen ein konkretes Ergebnis mit nach Hause - keine Power Point Theorie, sondern etwas, das am nächsten Morgen funktioniert

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **26H51160**
- 📅 ab Mo. 21.09.26, 17:30-20:00 Uhr, 6x
- 📍 online
- 👤 Arno Schimmelpfennig
- € 150,00 € / 18 Ustd.



Technische Medienkompetenz

DiLAS bietet an: Digital-Sprechstunde für Fragen rund um Smartphone, Tablet, KI & Co.

Haben Sie Fragen zu digitalen Themen und Trends?

Die neue Einrichtung der Stadt Soest, das Digitale Lern- und Arbeitszentrum (DiLAS), bietet auf Anfrage eine (individuelle) Digital-Sprechstunde in der Geschäftsstelle der Volkshochschule (Nöttenstr. 29, Soest) an. Ob Smartphone, Tablet, Laptop oder Künstliche Intelligenz - wir unterstützen Sie bei Ihren Anliegen.

Melden Sie sich gern unter Tel. 02921 1031360, oder per E-Mail an dilas@soest.de für eine Terminabsprache.

- **26H50001**
- 📅 ab Di 29.09.26, - Uhr
- 📍 VHS, Raum E2, Nöttenstr. 29, Soest
- 👤 Isabell Otto-Brehm
- € gebührenfrei

NEU! Microsoft Copilot – Schnupperkurs

Künstliche Intelligenz ist weit mehr als nur ein Chatbot. Der Microsoft Copilot ist wie ein kluger Assistent, der direkt im Browser (Edge) darauf wartet, Arbeit zu erleichtern bzw. abzunehmen. In diesem kompakten Schnupperkurs nehmen wir die Technik gemeinsam unter die Lupe.

MS Copilot ohne teure Zusatzabos nutzen, um:

- Komplizierte Webseiten und lange PDF-Dokumente in Sekunden zusammenzufassen.
- E-Mails, Briefe oder Reisepläne in perfektem Deutsch zu formulieren.
- Kreative Bilder und Grafiken per Textbefehl zu erstellen.
- Smarter zu suchen statt mühsam zu googeln.

Mehrwert: Üben mit der kostenlosen Version. Es sollen die Berührungsängste genommen und gezeigt werden, wie die KI sicher und datenschutzkonform gesteuert werden kann.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet. Um das Tool optimal zu nutzen wird ein Microsoft Konto für die Anmeldung benötigt.

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage

vor Veranstaltungsbeginn.

● **26H51120**

📅 Fr. 02.10.26, 18:00-20:00 Uhr

📍 online

👤 Tatyana Sarasa

€ 22,00 € / 2,67 Ustd.



NEU! Microsoft Copilot in der Praxis

Microsoft Copilot in der Praxis - Der KI-Turbo für Word, Excel & Co.

Microsoft Copilot in der Praxis - Der KI-Turbo für Word, Excel & Co.

Sie kennen die Grundlagen der KI, möchten sie nun aber gezielt für Ihren Büroalltag einsetzen? In diesem Praxiskurs gehen wir einen Schritt weiter und integrieren MS Copilot in die klassischen Microsoft-Anwendungen.

In drei Modulen lernen, Effizienz zu steigern:

Termin 1 (Kommunikation): E-Mail-Fluten in Outlook bändigen und in Word aus Stichpunkten fertige Berichte zaubern.

Termin 2 (Daten & Analyse): Excel-Tabellen verstehen und auswerten, ohne Formel-Profi zu sein (wir lassen die KI rechnen!).

Termin 3 (Präsentation & Workflow): Von der Word-Idee zur fertigen PowerPoint-Präsentation und Tipps für eine rechtssichere Nutzung im Unternehmen.

Fokus: Trainieren des „Promptings“, damit die Ergebnisse exakt so aussehen, wie benötigt.

Voraussetzungen: Teilnahme am Schnupperkurs oder erste Erfahrungen mit KI-Tools (z.B. ChatGPT). Wenn Sie bereits Microsoft 365 nutzen, können Sie mit Ihrem Account

teilnehmen, sonst können Sie kurz vor dem Kurs einen kostenlosen Testzugang bei Microsoft 365 buchen.

Im Kurs werden die KI-Funktionen in Office Anwendungen live vorgeführt.

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● **26H51121**

📅 ab Mi. 14.10.26, 18:00-20:00 Uhr, 3x

📍 online

👤 Tatyana Sarasa

€ 22,00 € / 8 Ustd.

Websites erstellen mit KI

In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz beim Webseitenbau. Sie lernen verschiedene KI-gestützte "Website-Builder" kennen und erstellen Schritt für Schritt Ihre eigene, vollständige Website - inklusive aller rechtlichen Anforderungen wie Impressum und Datenschutzerklärung.

Kursablauf:

- Termin 1: Überblick über moderne KI-Website-Tools (Lovable, Wix, Jimdo), Vergleich der verschiedenen Anbieter, Grundaufbau und erste Inhalte
- Termin 2: Webbaublocken mit KI Funktionen Wix und Tilda
- Termin 3: Rechtliches und Veröffentlichung, DSGVO-konforme Datenschutzerklärung erstellen, Impressum rechtssicher gestalten, Domain verbinden und Website live schalten, Wartung und Aktualisierung der Website

Nach dem Kurs sind Sie in der Lage eine vollständig funktionsfähige, rechtskonforme Website zu erstellen, die Sie selbstständig pflegen und erweitern können. Sie kennen die wichtigsten KI-Tools und können diese für zukünftige Projekte nutzen.

Voraussetzungen: Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse und ein Google Konto, da viel mit KI-Tools von Google gearbeitet wird.

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● **26H51130**

📅 ab Do. 26.11.26, 18:00-20:15 Uhr, 3x

📍 online

👤 Tatyana Sarasa

€ 22,00 € / 9 Ustd.



SkillUp AI! – SEO mit Künstlicher Intelligenz 2027

Suchmaschinenoptimierung durch daten- und KI-gestützte Verfahren

Suchmaschinenoptimierung, engl. Search Engine Optimization (SEO), befindet sich im Wandel: Künstliche Intelligenz (KI) erweitert klassische SEO-Methoden um automatisierte Analyse-, Prognose- und Optimierungsfunktionen. KI-gestützte Werkzeuge analysieren große Datenmengen zu Suchintentionen, Wettbewerbern und Content-Performance, erkennen semantische Zusammenhänge und unterstützen bei der Erstellung, Strukturierung und Bewertung von Inhalten. Dadurch lassen sich SEO-Maßnahmen präziser, skalierbarer und konsistenter umsetzen.

Im Zusammenspiel mit menschlicher Expertise unterstützt KI die kontinuierliche Weiterentwicklung von SEO-Strategien. Inhalte werden nicht mehr ausschließlich auf Keywords, sondern auf Themen, Entitäten und Nutzerkontexte ausgerichtet. Technische Optimierung, Content-Qualität und Autoritätssignale lassen sich datenbasiert priorisieren und laufend anpassen. KI fungiert dabei als analytische Assistenz, nicht als Ersatz strategischer Entscheidungen.

Für Anwender/-innen mit Basiskenntnissen. Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage

vor Veranstaltungsbeginn.

● **26H51025**

📅 Mo. 08.02.27, 18:30-21:30 Uhr

📍 online

👤 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 49,00 €

SkillUp AI! – GEO: Generative Engine Optimization

Sichtbarkeit und Zitierfähigkeit in KI-gestützten Such- und Antwortsystemen

Generative Engine Optimization (GEO) bezeichnet die Optimierung von Inhalten für KI-basierte Such- und Antwortsysteme wie ChatGPT, Perplexity oder KI-gestützte Suchfunktionen klassischer Suchmaschinen. Im Unterschied zu klassischem SEO zielt GEO nicht primär auf Rankings und Klicks, sondern auf die „Fähigkeit“ von Inhalten, von KI-Systemen korrekt verstanden, ausgewählt und in generierten Antworten zitiert zu werden.

Zentral für GEO sind klare inhaltliche Strukturen, konsistente Aussagen, überprüfbare Quellen und eine hohe thematische Autorität. Inhalte müssen so aufbereitet sein, dass sie maschinell extrahierbar, semantisch eindeutig und kontextuell belastbar sind. GEO ergänzt SEO um eine neue Optimierungsebene, in der Sichtbarkeit zunehmend in KI-Antworten entsteht - oft unabhängig vom klassischen Website-Besuch.

Für Anwender/-innen mit Basiskenntnissen

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● **26H51026**

📅 Fr. 12.02.27, 18:30-21:30 Uhr

📍 online

👤 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 49,00 €

SkillUp AI! – Canva Visual Suite & Affinity 2027 – High-End-Workflows Produktive Content-Erstellung und Design mit KI-Hacks - auf Profi-Level

Mit der Canva Visual Suite hat sich Canva zu einer umfassenden Plattform für visuelle Kommunikation entwickelt. Social-Media-Grafiken, Präsentationen, Videos, Dokumente oder einfache Websites lassen sich in einer gemeinsamen Arbeitsumgebung konzipieren, gestalten und veröffentlichen. Im Fokus stehen effiziente Workflows, visuelle Konsistenz und kollaboratives Arbeiten - insbesondere für Marketing-, Kommunikations- und Bildungskontexte. Unterschiedliche Designformate werden projektübergreifend gebündelt und aufeinander abgestimmt.

Durch die Integration von Affinity wird das Canva-Ökosystem um professionelle Werkzeuge für Grafik-, Foto- und Layoutarbeiten erweitert. Affinity ermöglicht präzises Arbeiten in den Bereichen Vektorgrafik, Bildbearbeitung und Publishing und ergänzt Canva sinnvoll für anspruchsvollere Gestaltungsaufgaben mit KI-Unterstützung. Die Veranstaltung zeigt, wie beide Systeme kombiniert werden können - von schnellen Content-Entwürfen bis hin zu hochwertigen, druck- oder kampagnenfähigen Designs im professionellen Kontext.

Für Anwender/-innen mit Basiskenntnissen, bis hin zur einschlägigen Arbeitsroutine

Als Videokonferenzsoftware wird eine datenschutzkonforme ZOOM-Lizenz eingesetzt.

● 26H51027

📅 Sa. 13.02.27, 17:00-21:30 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 66,00 €

Innovationsmanagement

Design Thinking - Kreativität und Innovation systematisch steuern
Nutzerzentriert. Iterativ. Lösungsorientiert.

Design Thinking ist ein strukturierter Ansatz zur Bearbeitung komplexer Fragestellungen, bei dem der Mensch konsequent im Mittelpunkt steht. Statt vorschneller Lösungen geht es um ein tiefes Verständnis der eigentlichen Problemstellung. Durch iterative Schleifen, interdisziplinäre Zusammenarbeit und gezieltes Prototyping entstehen Lösungen, die praxisnah, testbar und nachhaltig sind.

Design Thinking wird als Denk- und Arbeitsweise vermittelt, nicht als starres Methodenrezept. Im Fokus steht ein lernender Prozess: Probleme verstehen, Ideen testen und Lösungen weiterentwickeln. Design Thinking ergänzt klassische und agile Ansätze und stärkt Innovations- und Transformationsfähigkeit nachhaltig.

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● 26H51111

📅 Do. 22.10.26, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 € / 1,33 Ustd.



Innovations- und Changemanagement mit KI – zukunftssicher
Vorausschauend. Strukturgebend. Umsetzungsorientiert.

Innovations- und Changemanagement mit KI zeigt, wie Organisationen Künstliche Intelligenz (KI) gezielt einsetzen können, um Veränderungsprozesse besser zu verstehen, zu strukturieren und wirksam umzusetzen. Im Mittelpunkt stehen nicht Technologi-

en, sondern Denkmodelle, Entscheidungslogiken und Prozesse, mit denen Innovation planbar und Veränderung anschlussfähig wird. KI dient dabei als Analyse-, Reflexions- und Unterstützungssystem.

Der Kurs vermittelt, wie KI bei der Ideenentwicklung, Szenarienbildung, Entscheidungsunterstützung und Kommunikation im Wandel eingesetzt werden kann.

Ziel ist es, Komplexität zu reduzieren, Unsicherheiten sichtbar zu machen und Veränderung nicht reaktiv, sondern aktiv zu gestalten - ohne Aktionismus und ohne technologische Überforderung.

Highlights / Key Topics

- KI im Innovationsprozess
- Wandel strukturiert begleiten
- Entscheidungen fundierter treffen
- Kommunikation im Change stärken
- Komplexität besser beherrschen

Im Fokus steht nicht Geschwindigkeit um jeden Preis, sondern Orientierung und Umsetzbarkeit. KI wird dabei als strategisches Werkzeug verstanden: Sie unterstützt Analyse, Reflexion und Kommunikation und hilft, Innovation und Wandel gemeinsam zu denken - realistisch, verantwortungsvoll und zukunftsorientiert.

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

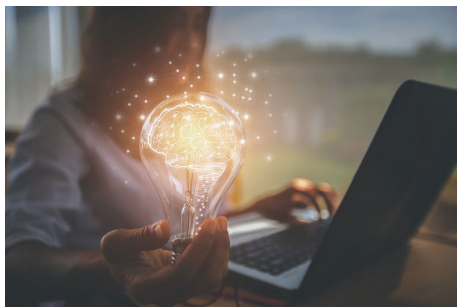
● **26H51110**

📅 Fr. 19.02.27, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 € / 1,33 Ustd.



Social Media

SkillUp AI! – Social Media & Content Marketing mit Instagram & Co. 2027

Strategien, Tools und Best Practices für eine erfolgreiche Umsetzung mit KI-Unterstützung

Social Media und Content Marketing sind zentrale Bestandteile moderner Unternehmens- und Markenkommunikation. Durch zielgruppen- und bedarfsgerechte Inhalte lassen sich Reichweite, Interaktion und Kundenbindung systematisch entwickeln. Die Dynamik digitaler Plattformen erfordert dabei ein strategisches Vorgehen mit klaren Zielen, konsistenten Redaktionsprozessen und dem gezielten Einsatz geeigneter Werkzeuge. Ergänzend kommen zunehmend KI-basierte Funktionen zur Unterstützung wiederkehrender Aufgaben in der Content-Erstellung zum Einsatz.

Am Beispiel eines fiktiven Instagram-Projekts werden die Phasen einer Social-Media-Kampagne nachvollziehbar dargestellt - von der Konzeption über die Content-Produktion bis zur Veröffentlichung und Erfolgsmessung. Plattformspezifische Inhalte entstehen mithilfe etablierter Apps und Tools, ergänzt durch ausgewählte KI-gestützte Ansätze zur Ideenfindung oder Variantenbildung. Zudem werden grundlegende Anforderungen an plattform- und suchmaschinenerechte Optimierung praxisnah eingeordnet. (Bildungsurlaub in NRW bzw. Intensivkurs)

Für Anwenderinnen und Anwender mit Basiskenntnissen

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● **26H51024**

📅 Sa. 16.01.27, 17:00-21:30 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 69,00 €

Instagram-Hacks 2027

Trendbasiert. Algorithmusfest. Strategisch.

Instagram wird sich 2027 weiter zur KI-gesteuerten Discovery-Plattform weiterentwickeln: Reichweite entsteht nicht mehr primär durch Follower-Zahlen, sondern durch Signale wie Verweildauer, Saves, Shares und sinnvolle Interaktionen - je nach Oberfläche (Feed, Stories, Reels, Explore, Suche) mit eigener Logik.

Instagram-Hacks 2027 steht für den Wechsel von „Posten“ zu „System“: Inhalte werden so geplant, dass sie zur Plattformlogik passen und organische Sichtbarkeit stabil aufbauen. Im Ergebnis entstehen nachvollziehbare Strategien, die Trenddynamik, Algorithmus-Updates und messbare Marketingziele zusammenführen.

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● 26H51112

📅 Di. 19.01.27, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 €

Canva-Hacks 2027

Workflow-basiert. Automatisiert. Marketing-tauglich.

„Canva-Hacks 2027“ ist kein Design-, sondern ein Produktivitätskurs für Marketing. Im Mittelpunkt stehen fortgeschrittene Funktionen, systematische Vorlagenlogiken und smarte Automatisierungen, mit denen Inhalte nicht nur schöner, sondern vor allem schneller entstehen. Canva wird dabei als Produktionsumgebung gedacht - nicht als einzelnes Tool für Einzelgrafiken. Der Kurs zeigt, wie wiederkehrende Marketingaufgaben in stabile Workflows überführt werden: von Kampagnen-Layouts über Social-Media-Serien bis hin zu Präsentationen und Templates für Teams. Ziel ist es, manuelle Arbeit zu reduzieren, Abstimmungen zu vereinfachen und konsistente Ergebnisse mit deutlich weniger Aufwand zu erzeugen.

„Canva-Hacks 2027“ richtet sich an alle, die regelmäßig Marketing-Content produzieren und ihre Prozesse professionalisieren wollen. Der Fokus liegt nicht auf Effekten, sondern auf Struktur, Wiederverwendbarkeit und Zeitgewinn. Der Kurs ergänzt kreatives Arbeiten um systemisches Denken: Canva wird zur Schaltzentrale für visuelle Kommunikation. Das Ergebnis sind klarere Abläufe, konsistentere Inhalte und deutlich produktivere Marketing-Workflows.

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● 26H51113

📅 Do. 21.01.27, 09:00-10:00 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 22,00 €

SkillUp AI! – Content Production für Social Media 2027

Reichweitenstarke Inhalte durch Co-Creation mit KI

Content Production steht vor neuen Anforderungen: steigende Content-Mengen, hohe Qualitätsansprüche und der Bedarf an konsistenter Markenkommunikation. Co-Creation mit KI bietet darauf eine zeitgemäße Antwort. Menschliche Kreativität und künstliche Intelligenz arbeiten kollaborativ zusammen, um Inhalte strategisch zu planen, datenbasiert auszurichten und kreativ umzusetzen. KI unterstützt dabei als strukturierender und inspirierender Co-Creator, während die inhaltliche Steuerung bewusst menschlich bleibt. In der KI-gestützten Content Production wird Co-Creation zum zentralen Prinzip. KI begleitet den gesamten Prozess - von Recherche und Ideenentwicklung bis zur Format-Adaption für unterschiedliche Kanäle. Dadurch entstehen skalierbare Inhalte mit klarer Markenidentität, die sowohl für Menschen als auch für Suchmaschinen und KI-Systeme relevant sind.

Das Ergebnis ist effizient produzierter Content mit Substanz, Konsistenz und langfristiger Wirkung.

Für Anwender/-innen mit Basiskenntnissen, sowie mit einschlägiger Arbeitsroutine.

Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn.

● **26H51028**

📅 Di. 16.02.27, 18:30-21:30 Uhr

📍 online

🤝 Kooperation mit der VHS Quickborn

€ 49,00 €

Programmierreihe für Jugendliche



BOB3 zum Leuchten bringen: Löten, Programmieren, Ausprobieren

Wir laden technikbegeisterte Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren ein, in die Welt der Programmierung einzutauchen - spielerisch, kreativ und mit jeder Menge Spaß.

In diesem 3-stündigen Kurs dreht sich alles um deinen eigenen BOB3-Roboter - und darum, wie du ihn selbst zusammenlötest. Schritt für Schritt lernst du, wie elektronische Bauteile funktionieren, warum die elektrischen Bauteile wichtig sind und wie dein BOB3 am Ende blinkt, misst und reagiert. Ein Kurs für alle, die Technik nicht nur verstehen, sondern mit den eigenen Händen erschaffen wollen.

- Löten lernen: Du erfährst, wie man sicher und sauber lötet, übst an ersten Bauteilen und setzt anschließend deinen eigenen BOB3 zusammen.

- Elektronik entdecken: Verstehe, was LEDs, Sensoren, Widerstände und Mikrocontroller machen - und warum dein Roboter ohne sie

nicht leben könnte.

- BOB3 programmieren: Schreibe einfache Programme, damit dein BOB3 Farben wechselt, auf Berührung reagiert oder kleine Aufgaben löst.

- Dein eigener Mini-Roboter: Am Ende nimmst du deinen selbst gelöteten und programmierten BOB3 mit nach Hause - ein echtes Technik-Projekt, das du komplett selbst gebaut hast.

Dieser Kurs ist perfekt für neugierige Tüftlerinnen und Tüftler, die Spaß daran haben, Dinge zu verstehen, zu bauen und zum Leben zu erwecken. Egal, ob du schon Erfahrung hast oder zum ersten Mal einen Lötkolben in der Hand hältst - hier wächst dein Können mit jedem Schritt.

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

● **26H52002**

📅 Di. 15.09.26, 15:00-18:00 Uhr

📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest

🤝 Jan-Philipp Stankowski

€ gebührenfrei / 4 Ustd.

Drohnen im Griff: Programmieren und Steuern leicht gemacht

Wir laden technikbegeisterte Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren ein, in die Welt der Programmierung einzutauchen - spielerisch, kreativ und mit jeder Menge Spaß.

In diesem 3-stündigen Kurs lernst du spannend und interaktiv, wie Drohnen funktionieren, wo sie überall eingesetzt werden - von der Fotografie über die Forschung bis zu coolen Zukunftsideen - und wie du sie selbst programmieren kannst! Wir zeigen dir, wie moderne Technik dich auf Wolke sieben hebt:

- Grundlagen der Technik: Entdecke, was eine Drohne zum Fliegen bringt.

- Einsatzgebiete erkunden: Schau dir an, wie Drohnen in der Praxis & im Alltag eingesetzt werden.

- Programmierung leicht gemacht: Lerne in einfachen Schritten, wie du eigene Flugrouten und Tricks programmierst.

Mach dich bereit für ein Abenteuer voller Spaß, Experimente und Zukunftsvisionen.

Egal, ob Technik-Neuling oder schon etwas erfahren - dieser Kurs ist dein Einstieg in die faszinierende Welt der Drohnen!

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

● 26H52003

📅 Do. 08.10.26, 15:00-18:00 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Jan-Philipp Stankowski
 € gebührenfrei / 4 Ustd.

TinkerCAD & 3D-Druck: Deine Ideen werden greifbar

Wir laden technikbegeisterte Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren ein, in die Welt der Programmierung einzutauchen - spielerisch, kreativ und mit jeder Menge Spaß.

In diesem 3-stündigen Kurs lernst du, wie du mit TinkerCAD eigene 3D-Modelle entwirfst und sie anschließend mit einem 3D-Drucker zum Leben erweckst. Von der ersten Idee bis zum fertigen Objekt - du erlebst den kompletten kreativen Prozess und wirst zum Designer deiner eigenen kleinen Erfindungen.

- 3D-Design entdecken: Lerne TinkerCAD spielerisch kennen und baue Schritt für Schritt deine ersten digitalen Modelle.
- Kreativ konstruieren: Kombiniere Formen, experimentiere mit Farben und entwickle eigene Figuren, Schlüsselanhänger oder Mini-Gadgets.
- Vom Bildschirm zum Objekt: Erfahre, wie ein 3D-Drucker arbeitet und was nötig ist, damit dein Modell wirklich druckbar wird.
- Dein erstes 3D-Werk: Drucke dein eigenes Design aus und nimm dein selbst gestaltetes Objekt mit nach Hause.

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die gerne tüfteln, gestalten und Neues ausprobieren. Egal, ob du schon Erfahrung hast oder ganz neu einsteigst - hier verwandelst du deine Ideen in echte, greifbare Dinge.

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

● 26H52004

📅 Di. 17.11.26, 15:00-18:00 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Jan-Philipp Stankowski
 € gebührenfrei / 4 Ustd.



LEGO-Roboter: Bauen, Programmieren, Staunen

Wir laden technikbegeisterte Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren ein, in die Welt der Programmierung einzutauchen - spielerisch, kreativ und mit jeder Menge Spaß.

In diesem 3-stündigen Kurs kombinierst du kreatives Bauen mit smarter Technik. Du lernst, wie man aus LEGO-Bausteinen bewegliche Roboter konstruiert, ihnen mit einfachen Programmen Leben einhaucht und spannende Aufgaben automatisiert. Dein Roboter wird nicht nur fahren, greifen oder ausweichen - du verstehst auch, warum er das kann.

- Bauen mit LEGO: Kreiere deinen eigenen Roboter Schritt für Schritt und entdecke, wie Mechanik, Sensoren und Motoren zusammenspielen.
- Technik entdecken: Verstehe, wie Roboter denken, fühlen (über Sensoren) und handeln.
- Programmieren lernen: Schreibe erste Programme, damit dein Roboter sich bewegt, ein Wettrennen gewinnt oder kleine Missionen erfüllt.
- Missionen meistern: Teste deinen Roboter in Mini-Challenges und verbessere ihn wie ein echter Ingenieur.

Mach dich bereit für ein Erlebnis voller Kreativität, Tüftelei und Aha-Momente. Egal, ob

du LEGO-Fan, Technik-Neuling oder schon kleiner Profi bist - dieser Kurs ist dein Start in die faszinierende Welt der Robotik.

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

● 26H52005

📅 Do. 10.12.26, 15:00-18:00 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Jan-Philipp Stankowski
 € gebührenfrei / 4 Ustd.

BOB3 zum Leuchten bringen: Löten, Programmieren, Ausprobieren

Wir laden technikbegeisterte Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren ein, in die Welt der Programmierung einzutauchen - spielerisch, kreativ und mit jeder Menge Spaß.

In diesem 3-stündigen Kurs dreht sich alles um deinen eigenen BOB3-Roboter - und darum, wie du ihn selbst zusammenlötet. Schritt für Schritt lernst du, wie elektronische Bauteile funktionieren, warum die elektrischen Bauteile wichtig sind und wie dein BOB3 am Ende blinkt, misst und reagiert. Ein Kurs für alle, die Technik nicht nur verstehen, sondern mit den eigenen Händen erschaffen wollen.

- Löten lernen: Du erfährst, wie man sicher und sauber lötet, übst an ersten Bauteilen und setzt anschließend deinen eigenen BOB3 zusammen.
- Elektronik entdecken: Verstehe, was LEDs, Sensoren, Widerstände und Mikrocontroller machen - und warum dein Roboter ohne sie nicht leben könnte.
- BOB3 programmieren: Schreibe einfache Programme, damit dein BOB3 Farben wechselt, auf Berührung reagiert oder kleine Aufgaben löst.
- Dein eigener Mini-Roboter: Am Ende nimmst du deinen selbst gelöteten und programmierten BOB3 mit nach Hause - ein echtes Technik-Projekt, das du komplett selbst gebaut hast.

Dieser Kurs ist perfekt für neugierige Tüftlerinnen und Tüftler, die Spaß daran haben, Dinge zu verstehen, zu bauen und zum Leben zu erwecken. Egal, ob du schon Erfah-

rung hast oder zum ersten Mal einen Lötkolben in der Hand hältst - hier wächst dein Können mit jedem Schritt.

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

● 26H52006

📅 Do. 21.01.27, 15:00-18:00 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Jan-Philipp Stankowski
 € gebührenfrei / 4 Ustd.

Drohnen im Griff: Programmieren und Steuern leicht gemacht

Wir laden technikbegeisterte Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren ein, in die Welt der Programmierung einzutauchen - spielerisch, kreativ und mit jeder Menge Spaß.

In diesem 3-stündigen Kurs lernst du spannend und interaktiv, wie Drohnen funktionieren, wo sie überall eingesetzt werden - von der Fotografie über die Forschung bis zu coolen Zukunftsideen - und wie du sie selbst programmieren kannst! Wir zeigen dir, wie moderne Technik dich auf Wolke sieben hebt:

- Grundlagen der Technik: Entdecke, was eine Drohne zum Fliegen bringt.
- Einsatzgebiete erkunden: Schau dir an, wie Drohnen in der Praxis & im Alltag eingesetzt werden.
- Programmierung leicht gemacht: Lerne in einfachen Schritten, wie du eigene Flugrouten und Tricks programmierst.

Mach dich bereit für ein Abenteuer voller Spaß, Experimente und Zukunftsvisionen. Egal, ob Technik-Neuling oder schon etwas erfahren - dieser Kurs ist dein Einstieg in die faszinierende Welt der Drohnen!

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

● 26H52007

📅 Do. 11.02.27, 15:00-18:00 Uhr
 📍 VHS, Raum D3, Nöttenstr. 29, Soest
 👤 Jan-Philipp Stankowski
 € gebührenfrei / 4 Ustd.

Schulabschlüsse149



Schulabschlüsse

Programmbereichsleitung:

Anja Plesser

Telefon: 02921 103-1300

E-Mail: a.plesser@soest.de



Schulabschlüsse

Schulabschlüsse

Schulabschlüsse

Lehrgänge am Vormittag und Abend bietet das Hanse Kolleg Lippstadt an (Beginn am 2. September 2026). Am Standort Lippstadt werden alle Bildungsgänge angeboten (Sprachkurse A1 - B2, Abendrealschule und Abendgymnasium/Kolleg).

Der Unterricht findet vormittags von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.30 bis 13.30 Uhr bzw. 15.00 Uhr statt und abends von Montag bis Donnerstag in der Zeit von 17.00 bis 21.00 Uhr statt.

Sprachvorkurse für Menschen mit Migrationshintergrund werden zusätzlich am Nachmittag (13.30 - 16.45 Uhr) angeboten.

In den Schulferien findet kein Unterricht statt. Schulbücher werden teilweise im Rahmen des Lernmittelfreiheitsgesetzes zur Verfügung gestellt, teilweise müssen sie auch gekauft werden, der Unterricht ist kostenfrei.

Abendrealschule:

Dieses Angebot wendet sich an alle, die den ersten, den erweiterten ersten oder den mittleren Schulabschluss noch nicht erworben haben.

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. Zudem müssen 6 Monate Berufstätigkeit nachgewiesen werden oder man muss bei Einstieg berufstätig sein.

BAföG: Die zwei letzten Semester der Abendrealschule können nach dem BAföG gefördert werden.

Fächer der Abendrealschule:

Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Arbeitslehre, Physik, Chemie, Erdkunde, Geschichte, Praktische Philosophie

Vorkurse für Menschen mit Migrationshintergrund:

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.

Abendgymnasium / Kolleg am Vormittag

Dieses Angebot wendet sich an alle, die ihr Abitur erwerben möchten.

Der Bildungsgang Kolleg umfasst 28 - 33 Semesterwochenstunden und man kann BAFöG empfangen, der Bildungsgang Abendgymnasium umfasst 25 Semesterwochenstunden, hier muss man zusätzlich einer beruflichen Tätigkeit nachgehen.



HanseKolleg

Das Weiterbildungskolleg der Stadt Lippstadt

Am 2. September 2026 und 1. Februar 2027 starten neue Kurse!

- Erster Schulabschluss
- Erweiteter Schulabschluss
- Mittlerer Schulabschluss
- Fachabitur
- Abitur und abitur-online
- Vorkurse für Migranten (A1 - B2)

Achtung: Nur noch am Standort Lippstadt und in Hamm/Beckum!

Informieren Sie sich unter: Hanse-Kolleg Lippstadt (Zentrale)
Tel.: 02941 4065 • E-mail: info@hanse-kolleg.de



Aufnahmevoraussetzungen:

Bewerber müssen das 18. Lebensjahr vollendet haben und den Mittleren Schulabschluss erworben haben. Zudem müssen 2 Jahre Berufstätigkeit nachgewiesen werden.

Unterrichtsfächer:

Deutsch, Englisch, Mathematik, Französisch, Biologie, Chemie, Geographie, Geschichte, Philosophie, Physik

Zum 01.02.2027 beginnen in Lippstadt folgende Kurse:

- Abendrealschule am Vormittag und Abend
- Abendgymnasium/Kolleg am Vormittag
- Vorkurse für Migranten (Sprachniveau A1 - B1) am Vormittag und Nachmittag

Folgende Unterlagen werden zur Anmeldung benötigt:

Ein vollständig ausgefüllter Aufnahmeantrag

Ein tabellarischer Lebenslauf mit Lichtbild

Geburts- bzw. Heiratsurkunde (Kopie)

Das Zeugnis des zuletzt erreichten Schulabschlusses bzw. ein Abgangszeugnis (Kopie)

Im Bereich Kolleg und Abendgymnasium: Nachweis über eine abgeschlossene Berufsausbildung oder eine mindestens 2-jährige Tätigkeit (Unter bestimmten Voraussetzungen gilt eine Haushaltsführung als Berufstätigkeit. Auch zählen z.B. Wehrdienst, FSJ, Work & Travel, Zeiten der Arbeitslosigkeit (anteilig) u.a.)

Im Bereich Abendgymnasium: Nachweis über die jetzige Tätigkeit (Arbeits- oder Arbeitslosigkeitsbescheinigung)

Im Bereich Abendrealschule: Nachweis einer 6-monatigen oder aktuellen beruflichen Tätigkeit (auch Minijob, Praktikum, etc).

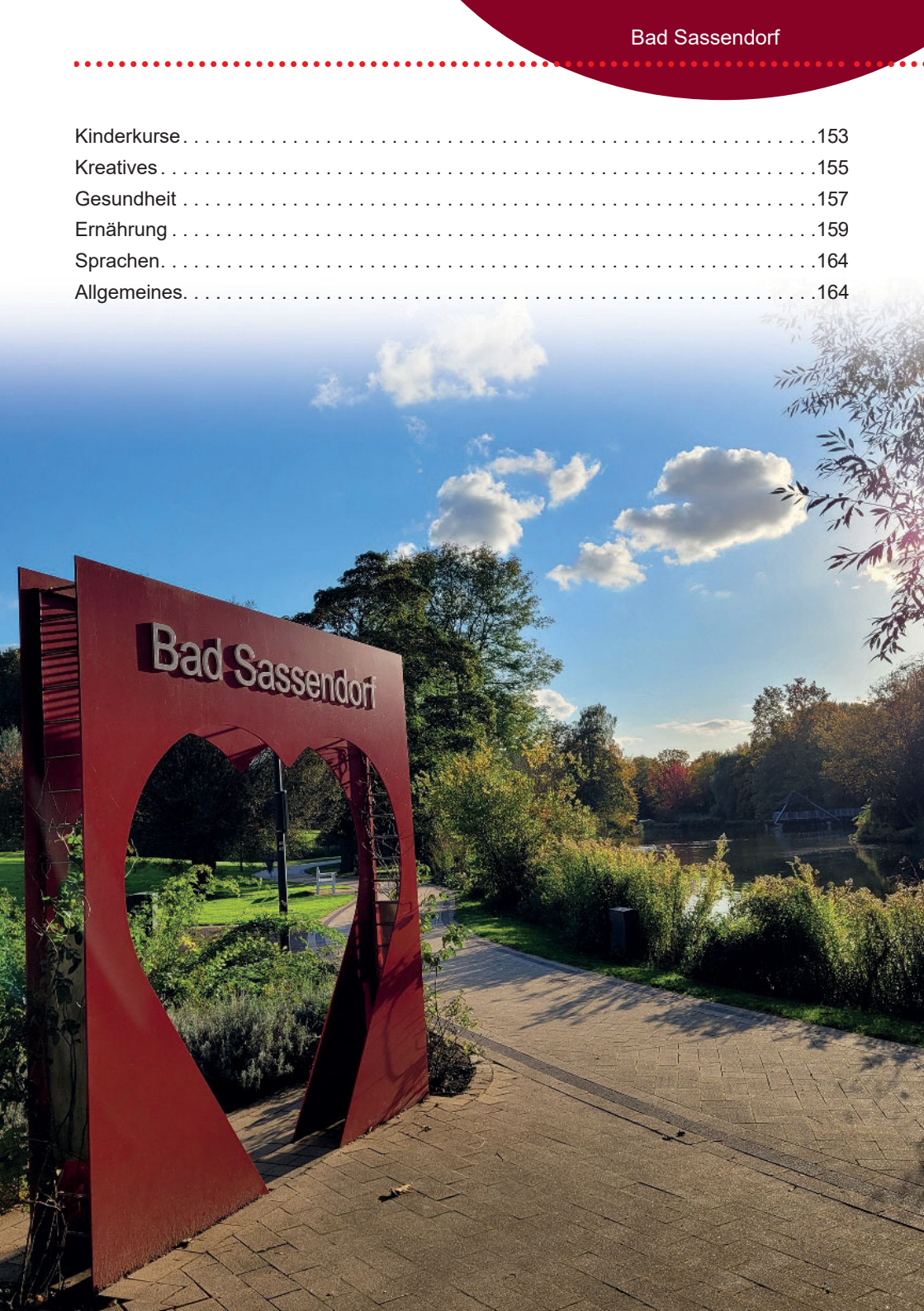
Wir empfehlen Ihnen, sich persönlich während unserer Öffnungszeiten anzumelden und die benötigten Unterlagen dazu mitzubringen. Notwendige Kopien können dann auch direkt vom Original erstellt werden.

Nähere Informationen erteilen die VHS, Nötenstr. 29, Tel. 02921-103 1333 und das Hanse Kolleg Lippstadt, Ostendorfallée 1, 59555 Lippstadt, Tel. 02941-4065. (www.hanse-kolleg.de)

● 26H60001

- 📅 Lehrgänge beginnen ab dem 02. September 2026 und dem 01. Februar 2027

Kinderkurse153
Kreatives155
Gesundheit157
Ernährung159
Sprachen164
Allgemeines164



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.

Mindestalter: 9 Jahre

● 26H8220215

ab Di. 22.09.26, 17:00-18:30 Uhr, 8x

INI Gesamtschule, Kunstraum 1, Zur Hepper Höhe 4, (Eingang vom Steinmicker Weg), Bad Sassendorf,

Inga Taucci

€ 57,92 € (zzgl. Materialkosten) / 16 Ustd.

● 26H8220315

ab Do. 24.09.26, 17:00-18:30 Uhr, 8x

INI Gesamtschule, Kunstraum 1, Zur Hepper Höhe 4, (Eingang vom Steinmicker Weg), Bad Sassendorf,

Inga Taucci

€ 57,92 € (zzgl. Materialkosten) / 16 Ustd.

Kochen für Teenies ab 14 Jahren

TikTok-Rezepte schnell nachgekocht!

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

Bitte Trockentuch, Spültuch, etwas zu Trinken, eine Schürze oder ein altes T-Shirt und eine Dose für Reste mitbringen.

Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € pro Person und ist direkt an die Kursleitung zu entrichten.

● 26H8330515

ab Sa 30.01.27, 13:00-16:00 Uhr

INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf

Sandra Mertin

€ 15,45 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 4 Ustd.

Backen zu Weihnachten für Kinder ab 6 Jahren

Für die Weihnachtszeit gemeinsam leckere Sachen backen und die Eltern damit überraschen!

Wir backen verschiedene Weihnachtsplätzchen: Spritzgebäck wie bei Oma, Lebkuchen, Ausstechplätzchen, Haferflockenplätzchen und vieles mehr.

Bitte ein Trockentuch, ein Spültuch, eine Plätzchendose und etwas zu trinken mitbringen.

Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € pro Kind und wird vor Kursbeginn an die Kursleitung entrichtet.



● **26H8330715**

- 📅 Sa. 12.12.26, 13:00-16:00 Uhr
- 📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf
- 👤 Sandra Mertin
- € 13,60 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 4 Ustd.

Märchenzauber in den Salzwelten für Kinder von 6-12 Jahren

Taucht ein in die magische Welt des Salzes - dorthin, wo die Salzprinzessin sogar der kleinen Meerjungfrau begegnet! Eine fantasievolle Erzählreise führt euch spielerisch durch die Geschichte des weißen Goldes und verbindet märchenhafte Wunder mit echten Salzgeheimnissen der Westfälischen Salzwelten. Mit Verkleidungen, kleinen Rollenspielen und magischen Objekten werdet ihr selbst zu Heldinnen und Helden dieses funkelnden Abenteuers.

Bitte bringen Sie Ihr Kind persönlich zum Kurs und übergeben es der Kursleitung. Auf diese Weise kann eine Notfallnummer hinterlegt werden, damit Sie im Bedarfsfall zeitnah erreicht werden können.

● **26H8360215**

- 📅 Sa. 26.09.26, 10:30-12:00 Uhr
- 📍 Westfälische Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf
- 👤 N.N.
- € 15,00 € / 2 Ustd.

Wir bauen einen Vulkan für Kinder von 9-12 Jahren

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.

Bitte bringen Sie Ihr Kind persönlich zum Kurs und übergeben es der Kursleitung. Auf diese Weise kann eine Notfallnummer hin-

terlegt werden, damit Sie im Bedarfsfall zeitnah erreicht werden können.

● **26H8360315**

- 📅 Sa. 21.11.26, 10:30-12:00 Uhr
- 📍 Westfälische Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf
- 👤 N.N.
- € 15,00 € / 2 Ustd.

Raus aus dem Haus - reinschnuppern in die Natur für Kinder von 8-12 Jahren

Wir gehen auf Spurensuche im Wald. Welche Bewohner des Waldes werden wir finden? Was macht den Wald für uns Menschen wichtig? Neben Spiel und Spaß werden wir kreativ und entdecken auch, was der Wald und die Natur für uns selbst eigentlich bedeutet.

Bitte wetterangepasste Kleidung und Getränke mitbringen!

Treffpunkt: Blockhütte im Freiherr-von-Wintzingerode-Park.

Bitte bringen Sie Ihr Kind persönlich zum Waldabenteuer und übergeben es der Kursleitung. Auf diese Weise kann eine Notfallnummer hinterlegt werden, damit Sie im Bedarfsfall zeitnah erreicht werden können.

● **26H8360415**

- 📅 Sa. 19.09.26, 10:00-13:00 Uhr
- 📍 Freiherr-von-Wintzingerode-Park, Hepper Straße, Bad Sassendorf
- 👤 Ute Schnatmann, Sara Bianchi
- € 17,40 € / 4 Ustd.

Raus aus dem Haus - rein in den Herbstwald für Kinder von 8-12 Jahren

Ferienprogramm in den Herbstferien!

Im Herbst färben sich die Blätter der Bäume bunt und fallen ab. Aber was passiert denn noch so im Herbst? Wie bereiten sich die Tiere auf den nahenden Winter vor? Der Wald steckt im Herbst voller Wunder und wir begeben uns gemeinsam auf eine Entdeckungsreise. Wir lassen Farben explodieren,

legen uns ein dickes Fell an, hamstern Vorräte für den Winter und igeln uns ein. Oder kehrt der Altweibersommer mit seinen Sonnenperlen nochmal zurück? Begleitet uns an einem Tag im Herbstwald. Bitte wetterangepasste Kleidung und einen Mittagsnack inkl. Getränk mitbringen.

Treffpunkt: Blockhütte im Freiherr-von-Wintzingerode-Park.

Bitte bringen Sie Ihr Kind persönlich zum Waldabenteuer und übergeben es der Kursleitung. Auf diese Weise kann eine Notfallnummer hinterlegt werden, damit Sie im Bedarfsfall zeitnah erreicht werden können.

● **26H8360515**

- 📅 ab Do 22.10.26, 10:00-16:00 Uhr
- 📍 Freiherr-von-Wintzingerode-Park, Hepper Straße, Bad Sassendorf
- 👤 Ute Schnatmann, Sara Bianchi
- € 34,80 € / 8 Ustd.

Kreatives

Seifenatelier - Luxus für die Haut

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 keine Grenzen gesetzt! Aus pflegenden Ölen und angenehmen Düften entstehen individuelle Seifen!

Aufgrund der Verwendung von Laugen ist die Kursteilnahme erst ab 18 Jahren möglich.

● **26H1010815**

- 📅 So. 11.10.26, 13:00-14:30 Uhr
- 📍 Westfälische Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf
- 👤 N.N.
- € 39,00 € / 2,67 Ustd.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit den Westfälischen Salzwelten statt.

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

● **26H2000215**

- 📅 So. 27.09.26, 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.

● 26H2000315

📅 Sa. 17.10.26, 13:30-15:00 Uhr

📍 Westfälische Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf

👤 Michael Mylius

€ 10,00 € / 2 Ustd.

Handarbeiten - Kreativ mit Wolle

Der Kurs richtet sich an Ungeübte, Wiedereinsteigende und Geübte. Sie können eigene Projekte für sich oder Ihre Lieben stricken oder häkeln.

Außerdem lernen Sie das Sockenstricken vom Anschlag bis zur Spitze, einschließlich der Technik des Fersenstrickens. Anschauungsstücke in verschiedenen Schwierigkeitsstufen stehen zur Verfügung.



In entspannter Atmosphäre entstehen herbstliche und winterliche Projekte, vom ersten Maschenanschlag bis zu anspruchsvolleren Arbeiten.

Das Material kann in verschiedenen Farben und Ausführungen direkt bei der Kursleitung erworben werden.

● 26H2090215

📅 ab Di. 22.09.26, 19:00-21:15 Uhr, 8x

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

👤 Petra-Maria Nüsken

€ 86,88 € (zzgl. Materialkosten) / 24 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 einzutau-chen.

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 Kursleitung hat eine große Materialvielfalt dabei.

Kopier- und Materialumlage 5,00 €.

● 26H2130315

📅 Do. 15.10.26, 17:00-21:00 Uhr

📍 Mehrgenerationenhaus, Wasserstr. 9, Bad Sassendorf

👤 Heike Brömmelhaus

€ 36,80 € (zzgl. Materialkosten) / 5 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 und warme Socken tragen, eine Gymnastikmatte, Decke und Kissen mitbringen!

● 26H3010115

📅 ab Mo. 21.09.26, 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.

● 26H3010215

📅 ab Do. 10.09.26, 17:45-19:15 Uhr, 10x

📍 Bad Sassendorf; Tagungs- und Kongresszentrum; (Raum 1/2)

👤 Andreas Huckebrink

€ 58,00 € / 20 Ustd.

● 26H3010315

📅 ab Do. 10.09.26, 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!

● 26H3010815

📅 ab Di. 08.09.26, 07:15-08:15 Uhr, 15x

📍 Bad Sassendorf; Tagungs- und Kongresszentrum; (Raum 1/2)

👤 Wenke Besa

€ 61,90 € / 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 losge-

lassen werden und wir können zur Ruhe und innerem Frieden kommen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

● **26H3011215**

📅 Sa. 12.09.26, 14:00-17:00 Uhr

📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, 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.

● **26H3011315**

📅 Sa. 31.10.26, 14:00-17:00 Uhr

📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf

👤 Anna Schreiner

€ 16,56 € / 4 Ustd.

Entspannt mit Klangschalen ins Wochenende

Gönnen Sie sich eine Auszeit, um nach einer anstrengenden Woche zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

Kommen Sie in die Tiefenentspannung, um Alltagsstress abzubauen und Blockaden zu lösen. Sanfte Vibrationen der Klangschalen harmonisieren Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

● **26H3011515**

📅 ab Fr. 16.10.26, 18:00-19:30 Uhr, 2x

📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf

👤 Anna Schreiner

€ 22,08 € / 4 Ustd.



Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung (PME) 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 Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

● **26H3011415**

📅 ab Di. 22.09.26, 18:00-19:00 Uhr, 10x
 📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf
 👤 Anna Schreiner
 € 73,58 € / 13,33 Ustd.

Auszeit vom Alltag - Resilienz stärken mit Unterstützung von Klangschalen

Gerät das Leben durch kleine und große Krisen aus dem Gleichgewicht, ist es Zeit, Ressourcen zu aktivieren und Resilienz zu trainieren. Mit Hilfe der Schwingungen der Klangschalen und Gongs in Verbindung mit Texten können Sie zu neuer Ordnung finden und das Wohlbefinden wieder herzustellen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

● **26H3011615**

📅 ab Di. 29.09.26, 19:15-20:30 Uhr, 5x
 📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf
 👤 Anna Schreiner
 € 45,98 € / 8,33 Ustd.

Pilates

Pilates ist eine besondere Trainingsmethode, die Körper und Geist gleichermaßen fordert und fördert.

Dieses, für alle geeignete Ganzkörpertraining verbindet Bewegung mit Kraft, Atmung mit Wahrnehmung, Haltung mit Beweglichkeit und Anspannung mit Entspannung.

Die spezielle Trainings- und Atemtechnik mit konzentrierten, langsamen, bewussten und kontrollierten Bewegungen stärkt das Körperbewusstsein, strafft die Muskulatur, spricht tiefer gelegene Muskeln (auch den Beckenboden) an, verbessert die Gelenkbeweglichkeit und sorgt für eine aufrechte, selbstbewusste Körperhaltung und ein gutes Körpergefühl.

Nicht nur die körperliche und geistige Fitness wird gefördert, auch lässt sich auf diesem Wege leicht zu innerer Ruhe und mentaler Entspannung finden.

● **26H3020615**

📅 ab Mi. 09.09.26, 18:30-19:15 Uhr, 11x
 📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf
 👤 Iris Belda
 € 32,30 € / 11 Ustd.

● **26H3020715**

📅 ab Mi 09.09.26, 17:30-18:15 Uhr
 📍 Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf
 👤 Iris Belda
 € 32,30 € / 11 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.

● **26H3030315**

📅 ab Mi. 23.09.26, 18:00-19:00 Uhr, 7x
 📍 Bad Sassendorf; INI Gesamtschule, Foyer, Zur Hepper Höhe 4
 👤 Maria Hansen
 € 45,08 € / 9,33 Ustd.

Ernährung

WellnessLabor - Die natürliche Kraft von Salz und Moor

Fingerrührt, dickbreiig und angenehm warm: Beim Moorkneten wirkt die entspannende Wellnessanwendung bis tief in die Haut. Die Teilnehmenden entdecken wäh-

rend einer Führung die Wirkweisen und Anwendungsgebiete der Bad Sassendorfer Naturheilmittel Moor und Sole. Sie erfahren, welche Rolle das weiße Gold der Tiefe und das schwarze Gold aus der Woeste für die Geschichte des Kurortes spielen und wie diese im Wellness- und Rehabereich Anwendung finden. Im Anschluss wird in der Wellness-Werkstatt ein sanftes Salzpeeling mit Öl und individuellem Duft sowie eine Knetkur aus lokalem Heiltorf hergestellt.

● **26H1010615**

- 📅 So. 15.11.26, 13:00-14:30 Uhr
- 📍 Westfälische Salzwelten, An der Rosenau 2, Bad Sassendorf
- 🎓 N.N.
- € 19,50 € / 2 Ustd.

Diese Angebote finden in Kooperation mit den Westfälischen Salzwelten statt.

Eine kulinarische Reise durch Indien – der Norden (Teil 1)

So vielfältig und bunt wie das Land selbst, so abwechslungsreich und schmackhaft ist seine Küche. Typisch für die nordindische Küche sind würzig marinierte Gerichte aus dem Tandoor (Lehmföfen) und cremige Currys.

In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung verschiedener nordindischer Gerichte kennen, welche die Dozentin von ihrer jüngsten Indienreise mitgebracht hat. Sie erfahren, wie mühelos sich vegetarische und nichtvegetarische Gerichte voneinander abwandeln lassen, sodass in diesem Kurs sowohl Men-

schen, die sich vegetarisch ernähren als auch Menschen, die gerne Fleisch essen, auf ihren Geschmack kommen.

Sie kochen eine ausgewogene indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse der Saison und Joghurtgericht, sowie für Menschen, die sich vegetarisch ernähren, z.B. Panner Tikka (indischer Hüttenkäse) und Menschen, die gerne Fleisch essen, z.B. Murgh Makhni (Hähnchencurry) besteht. Gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

Bitte Schürze, scharfes Messer, Trocken- und Spültuch sowie kleine Gefäße für Kostproben mitbringen.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person 12,00 € und wird vor Kursbeginn an die Kursleitung entrichtet.

● **26H3040115**

- 📅 Sa. 05.12.26, 10:30-15:00 Uhr
- 📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf
- 🎓 Regina Gurram
- € 25,34 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 6 Ustd.



Eine vegetarische, kulinarische Reise durch Indien – der Süden (Teil 1)

Die vegetarische Küche in Indien ist so vielfältig wie das Land selbst. Sie ist reich an Hülsenfrüchten, die eine wichtige Quelle für pflanzliches Eiweiß sind. Typisch für den Süden Indiens sind Gewürze wie Senfkörner und Curryblätter, sowie Chili, deren Schärfe durch die Verwendung von Kokosnuss gemildert wird.

In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung

verschiedener südindischer, vegetarischer Gerichte kennen, welche die Dozentin von ihrer jüngsten Indienreise mitgebracht hat. Sie kochen eine ausgewogene vegetarische, indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse der Saison und Joghurtgericht, sowie einem Gericht aus Hülsenfrüchten z.B. Sambar (südindische Linsensoße mit Gemüse) besteht. Gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

Bitte Schürze, scharfes Messer, Trocken- und Spültuch sowie kleine Gefäße für Kostproben mitbringen.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person 10,00 € und wird vor Kursbeginn an die Kursleitung entrichtet.

● 26H3040215

📅 Sa. 23.01.27, 10:30-15:00 Uhr

📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf

👤 Regina Gurram

€ 25,34 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 6 Ustd.

Alleine kochen - gemeinsam genießen

Lohnt es sich für mich alleine zu kochen?

Auf jeden Fall!

Gutes Essen ist ein Stück Lebensqualität. Wir kochen einfache und leckere Rezepte für den Alltag.

Entdecken Sie, wie wohltuend es ist, sich selbst etwas Gutes zu tun und freuen Sie sich auf das Kochen unter Gleichgesinnten. Bitte eine Schürze, Trockentuch, Spültuch, etwas zu trinken und eine Dose für evtl. vorhandene Reste mitbringen.

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

● 26H3040315

📅 Sa. 10.10.26, 10:00-13:00 Uhr

📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf

👤 Sandra Mertin

€ 18,10 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 4 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 Kursleitung entrichtet.

● 26H3040415

📅 Sa. 03.10.26, 14:00-18:30 Uhr

📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf

👤 Sukanya Schmidt

€ 25,34 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 6 Ustd.



● **26H3040515**

- 📅 Sa. 21.11.26, 14:00-18:30 Uhr
- 📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf
- 👩 Sukanya Schmidt
- € 25,34 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 6 Ustd.

Von den fünf vorhandenen Kocheinheiten ist eine höhenverstellbar und somit barrierefrei. Bei Bedarf melden Sie sich bitte bei der Zweigstellenleitung.

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 Lebensmittelumlage beträgt 13,00 € pro Person und wird vor Ort an die Kursleitung entrichtet.

● **26H3040615**

- 📅 Mo. 05.10.26, 17:00-20:45 Uhr
- 📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf
- 👩 Christina Stedtfeld
- € 21,72 € zzgl. Lebensmittelumlage / 5 Ustd.

Vegane Küche an Weihnachten

Wir treffen uns und zeigen, wie man festliche Gerichte ganz ohne tierische Produkte zubereitet. In gemütlicher Atmosphäre lernen die Teilnehmenden kreative Rezepte kennen, die perfekt für ein nachhaltiges Weihnachtsmenü sind

Bitte mitbringen: Schürze, Trocken- und Spültücher, Getränk und Dosen, um Reste mit nach Hause zu nehmen.

Die Lebensmittelumlage beträgt 13,00 € pro Person und wird vor Ort an die Kursleitung entrichtet.

● **26H3040715**

- 📅 Mo. 23.11.26, 17:00-20:45 Uhr
- 📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf
- 👩 Christina Stedtfeld
- € 21,72 € zzgl. Lebensmittelumlage / 5 Ustd.

Cocktail-Kurs

Cachaça Brasil - Die Vielfalt der brasilianischen Spirituose entdecken

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der brasilianischen Cachaça! In diesem Cocktailkurs lernen Sie die Besonderheiten dieser traditionsreichen Spirituose kennen und entdecken ihre vielseitigen Einsatzmöglichkeiten in der Bar.

Der Dozent vermittelt auf unterhaltsame und anschauliche Weise spannende Hintergründe zur Herstellung, Geschichte und geschmacklichen Vielfalt von Cachaça. Dabei werden ausgewählte Cocktails Schritt für Schritt vorgestellt.

Unter fachkundiger Anleitung mixt jeder Teilnehmende die Cocktails selbst und sammelt dabei praktische Erfahrung im Umgang mit Barwerkzeugen und Zutaten.

Bitte beachten Sie, dass das angegebene Kursende eine ungefähre Zeitangabe ist und sich erfahrungsgemäß etwas verlängern kann.

Die Umlage für Getränke und Zubehör beträgt 15,00 € und wird vor Ort an die Kurslei-

tung entrichtet.

Mindestalter 18 Jahre!

● **26H3040815**

📅 Fr. 11.09.26, 19:00-22:00 Uhr

📍 Café im Seniorenheim Sonneneck, Gartenstr. 1, Bad Sassendorf

👤 Kai-Uwe Groll

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

● **26H3040915**

📅 Fr. 13.11.26, 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 - spanische Küche

Erleben Sie die spanische Genusswelt mit unserem Thermomix-Kochkurs!

Von vegetarischen Varianten bis hin zu echten Klassikern der spanischen Gastronomie. Perfekt für Genießer, die neue Ideen suchen.

Natürlich erweitern und teilen Sie auch automatisch Ihr Wissen rund um den Thermomix.

Dieser Kurs ist sowohl für absolute Neulinge sowie 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.



Bei Bedarf wird ein Thermomix leihweise gestellt, wenden Sie sich in diesem Fall 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 Kursleitung zu entrichten.

● **26H3050615**

📅 Fr. 13.11.26, 17:00-20:45 Uhr

📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hepper Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sassendorf

👤 Julia Penger, Dawn Dontsch

€ 33,50 € zzgl. Lebensmittelumlage / 5 Ustd.

Kochkurs mit dem Thermomix - Feste feiern

Lassen Sie sich von frischen Ideen für gesellige Anlässe inspirieren!

An diesem Abend bereiten wir u.a. Cocktails, Ideen für das Buffett und leckere Desserts zu.

Natürlich erweitern und teilen Sie auch automatisch Ihr Wissen rund um den Thermomix.

Dieser Kurs ist sowohl für absolute Neulinge sowie 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.

Bei Bedarf wird ein Thermomix leihweise gestellt, wenden Sie sich in diesem Fall 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 Kursleitung zu entrichten.

● **26H3050715**

- 📅 Fr. 11.12.26, 17:00-20:45 Uhr
- 📍 INI Gesamtschule, Lehrküche, Zur Hep-
per Höhe 4, (Haupteingang), Bad Sas-
sendorf
- 👤 Julia Penger, Dawn Dontsch
- € 33,50 € 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.

● **26H4060015**

- 📅 ab Di. 29.09.26, 10:15-11:45 Uhr, 10x
- 📍 Mehrgenerationenhaus, Wasserstr. 9,
Bad Sassendorf
- 👤 João Nieto
- € 96,60 € / 20 Ustd.

Dieser Kurs findet in Ko-
operation mit dem Mehrge-
nerationenhaus Bad Sas-
sendorf statt.

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, Zusammenarbeiten 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.

● **26H1000115**

- 📅 ab Mi. 30.09.26, 18:00-19:30 Uhr, 8x
- 📍 Bad Sassendorf; Seminarraum; Am
Bahnhof 6
- 👤 Nadja Grüneböhrer
- € 96,00 € / 16 Ustd.

Impro-ART: Die spielerische Seite an sich selbst entdecken

Machen Sie Urlaub vom "Alltagsselbst" 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.

● **26H1010115**

- 📅 Mi. 09.12.26, 18:00-21:00 Uhr
 📍 Mehrgenerationenhaus, Wasserstr. 9,
 Bad Sassendorf
 🏠 Walter Hönig
 € 20,00 € / 4 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.

● **26H1010215**

- 📅 Sa. 12.09.26, 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 Gebäudes.

Dieser Rundgang findet ganzjährig wöchentlich freitags statt.

Die Gebühr in Höhe von 5,00 € ist direkt vor Ort zu entrichten.

● **26H1010315**

- 📅 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



Resilienz (er)leben: Was macht stark und das Leben lebenswert

Sie möchten mehr Freude und Leichtigkeit in Ihr Leben bringen? In diesem Workshop erleben Sie nicht nur die Grundhaltungen und Fähigkeiten für mehr Resilienz, sondern auch in einem auf Achtsamkeit basierten Motivationstraining Ihr Selbstwertgefühl zu stärken und sich selbst so zu akzeptieren, wie sie sind. Immer wenn starke Gefühle, wie Angst, Frustration, Ohnmacht oder Verzweiflung in uns aufkommen, kann man gewisse Automatismen erkennen und hinterfragen. Der Mensch fühlt, was er denkt. Er-

fahren Sie aber auch in verschiedenen Übungen, wie wichtig gute Beziehungen sind und erleben Sie die überraschende Dynamik, wenn sich im Rollenspiel Konflikte in kreative Kooperation zu verwandeln.

● **26H1010415**

📅 Mi. 11.11.26, 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.

● **26H1010515**

📅 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.

Impro-ART: Die Kunst der Selbstverwirklichung

Haben Sie auch manchmal das Gefühl nur noch zu funktionieren? In diesem Erlebnis-Workshop werden Sie sich auf spielerische Art bewusst, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie aber auch gut können. In der Positiven Psychologie hat man dazu 24 Charaktereigenschaften beschrieben, die bei uns Menschen mehr oder weniger stark ausgeprägt sind. Hat man seine sogenannten Signaturstärken einmal gefunden, liegt es an einem selbst, sie im Alltag möglichst oft zu bespielen. Werden Sie zum Regisseur Ihres eigenen Lebens und bestimmen Sie selbst, welche Rolle Sie künftig mehr und welche Sie weniger oft spielen wollen.

● **26H1010715**

📅 Mi. 25.11.26, 18:00-21:00 Uhr
 📍 Mehrgenerationenhaus, Wasserstr. 9, Bad Sassendorf
 🏠 Walter Hönig
 € 20,00 € / 4 Ustd.

Selbstfürsorge im Alter - Gesundheit aktiv mitgestalten

Dieser Kurs unterstützt ältere Menschen dabei, ihre Gesundheit aktiv zu fördern und den Alltag selbstbestimmt zu gestalten. Themen sind unter anderem Sturzprophylaxe, Schlafstörungen, Einsamkeit, Atemübungen sowie der Umgang mit Schmerzen.

Sie lernen einfache, alltagstaugliche Strategien zur Selbstpflege und erhalten praktische Tipps für eine bessere Kommunikation mit Ärztinnen und Ärzten. Übungen und Austausch runden den Kurs ab.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

● **26H1010915**

📅 ab Do. 01.10.26, 09:30-11:45 Uhr, 6x
 📍 Mehrgenerationenhaus, Wasserstr. 9, Bad Sassendorf
 🏠 Birgit Bühner
 € 86,94 € / 18 Ustd.

Kreatives	169
Gesundheit	170
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.

Kreatives

Tiere zeichnen und Malen für Kinder ab 8 Jahre

Sicher hast du schon oft Tiere gezeichnet und gemalt. Hast du dabei auch festgestellt, dass irgendetwas nicht stimmt? Irgendetwas ist zu lang oder zu kurz, zu groß oder zu klein? Dein Pferd sah eher einer Giraffe ähnlich?

In diesem Kurs wirst du etwas über Formen, Hilfslinien Proportionen, Licht und Schatten erfahren. Mit diesem Wissen lernst du dann, wie mit Hilfe einfacher Grundformen Tiere gezeichnet und gemalt werden.

Mit lustigen Zeichenspielen zwischendurch wird deine Strichführung locker und mutig, was deine Tierzeichnungen lebendig werden lässt.

Bitte zum Kurs mitbringen:

1 Zeichenblock DIN A4 oder Drucke/Kopierpapier, 1 Zeichenblock DIN A3, Bleistifte in HB und 2B, Buntstifte, später nach Absprache Wasserfarbe und Pinsel

● 26H2200816

📅 ab Do. 07.01.27, 16:00-17:30 Uhr, 4x

📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal, Bürgersaal (Hintereingang Terrasse)

👩 Christiane Stein

€ 36,32 € / 8 Ustd.



Schmuckset - Ein persönliches Edelsteinarmband und Kette gestalten

In diesem Workshop entsteht unter liebevoller Anleitung ein individuelles Schmuckset aus Armband und Kette. Zur Auswahl stehen elastische Armbänder, Modelle mit Edelstahlverschluss sowie anfängerfreundliche Makramee-Varianten im Boho-Stil.

Gearbeitet wird mit ausgewählten Edelsteinperlen, die Themen wie Selbstliebe, Entspannung, Schutz und Glück symbolisieren. Neben kreativen Gestaltungstechniken vermittelt der Workshop auch Wissenswertes über die Bedeutung und Wirkung der einzelnen Steine.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zusätzlich fallen Materialkosten in Höhe von ca. 39,00 € an, zahlbar vor Ort.

● 26H3030016

📅 Sa. 23.01.27, 11:00-13:30 Uhr

📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal, Bürgersaal (Hintereingang Terrasse)

👩 Isabell Schlieper

€ 20,11 € (zzgl. Materialkosten) / 3,33 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!

● 26H3030116

📅 Sa. 05.09.26, 11:00-13:30 Uhr

📍 Haus Biele, Bahnhofstr. 15 Lippetal, Bürgersaal (Hintereingang Terrasse)

👤 Isabell Schlieper

€ 17,82 € (zzgl. Materialkosten) / 3,3 Ustd.

Gesundheit

Zwischen Genuss und Abhängigkeit – Wege aus der Alkoholsucht

Suchtprävention ist wichtiger denn je. In Zusammenarbeit mit dem BKE Ortsverein Lippstadt findet ein Vortrag zum Thema Alkoholsucht statt. Im Mittelpunkt des Vortrags steht die Frage, wie Sucht entsteht - und vor allem, welche Wege es aus der Abhängigkeit geben kann. Ebenfalls wird über die Bedeutung von Selbsthilfegruppen gesprochen und dem starken Rückhalt, den sie Betroffenen und Angehörigen bieten können.

Die Veranstaltung soll Mut machen, aufklären und zum offenen Austausch anregen. Der Referent steht aber auch für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Der Vortrag findet in den Räumlichkeiten des BKE Lippstadt statt.

Zur Wahrung der Anonymität ist eine vorherige Anmeldung nicht zwingend notwendig, wird jedoch für eine bessere Planung begrüßt.

● 26H3001416

📅 Do. 24.09.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Niemöllerhaus (Hintereingang), Brüderstr. 13, Lippstadt

👤 Sebastian Burkert

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

● 26H3001316

📅 Do. 14.01.27, 18:00-19:30 Uhr

📍 Niemöllerhaus (Hintereingang), Brüderstr. 13, Lippstadt

👤 Sebastian Burkert

€ gebührenfrei / 2 Ustd.

Discofox für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Kurs vermittelt Grundlagen und erste Schritte für das Erlernen, des aus dem Fox-trott entstandenen Discofoxes. Elemente aus dem Boogie-Woogie und dem Swing fließen mit ein. Das Erlernen eines gemeinsamen Tanzes fördert die Partnerschaft und verbindet sportlichen Ehrgeiz mit Spaß an der Bewegung.

Mitzubringen sind Schuhe mit glatter Sohle und Getränke.

Vorteilhaft ist eine Anmeldung zu zweit.

● 26H3000416

📅 ab Mi. 02.09.26, 18:00-19:30 Uhr, 5x

📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Aula, Schulstr. 9, Lippetal

👤 Annette Wiesner

€ 36,20 € / 10 Ustd.

● 26H3000616

📅 ab Mi. 13.01.27, 18:00-19:30 Uhr, 4x

📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Aula, Schulstr. 9, Lippetal

👤 Annette Wiesner

€ 33,04 € / 8 Ustd.



Discofox für Teilnehmende mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

Der Kurs baut auf bereits erlernten Grundschritten, des aus dem Foxtrott entstandenen Discofoxes auf. Elemente aus dem Boogie-Woogie und dem Swing fließen mit ein in die Stunden. Das Erlernen eines gemeinsamen Tanzes fördert die Partnerschaft und verbindet sportlichen Ehrgeiz mit Spaß an der Bewegung.

Mitzubringen sind Schuhe mit glatter Sohle und Getränke.

Vorteilhaft ist eine Anmeldung zu zweit.

● 26H3000516

📅 ab Mi. 07.10.26, 19:15-20:45 Uhr, 5x

📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Aula, Schulstr. 9, Lippetal

👤 Annette Wiesner

€ 36,20 € / 10 Ustd.

Discofox für Fortgeschrittene

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

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

Mitzubringen sind Schuhe mit glatter Sohle und Getränke.

Vorteilhaft ist eine Anmeldung zu zweit.

● 26H3000816

📅 ab Mi. 02.09.26, 19:30-21:00 Uhr, 5x

📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Aula, Schulstr. 9, Lippetal

👤 Annette Wiesner

€ 36,20 € / 10 Ustd.

● 26H3000916

📅 ab Mi. 25.11.26, 19:15-20:45 Uhr, 4x

📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Aula, Schulstr. 9, Lippetal

👤 Annette Wiesner

€ 28,96 € / 8 Ustd.

● 26H3001016

📅 ab Mi. 13.01.27, 19:30-21:00 Uhr, 4x

📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Aula, Schulstr. 9, Lippetal

👤 Annette Wiesner

€ 33,04 € / 8 Ustd.

Bachata für Solotänzer

Lust auf Sommer, Sonne und gute Laune? In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Basics und die stylischsten Schrittkombinationen der Bachata - ganz ohne Tanzpartner! In dem Kurs wird an der Körperbeherrschung, geschmeidigen Hüftbewegungen und dem typischen karibischen Flair gearbeitet. Heiße lateinamerikanische Rhythmen gepaart mit den Moves aus der Dominikanischen Republik lassen niemanden kalt! Tauchen Sie ein in die Welt der Bachata zur Verbesserung des Rhythmusgefühls und tanzen Sie sich einfach glücklich. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte Schuhe mit glatten Sohlen und einen Snack sowie Getränke für die Pause mitbringen.

● 26H3001516

📅 Sa. 12.09.26, 14:30-17:30 Uhr

📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Aula, Schulstr. 9, Lippetal

👤 Annette Wiesner

€ 14,48 € / 4 Ustd.

Tanzkurs in geschlossener Gruppe

An einem Samstagnachmittag erlernen Sie mit ihren Freunden die wichtigsten Tänze wie zum Beispiel Walzer, Discofox oder auch andere Tänze nach Wunsch für jede Gelegenheit.

Der Kurs ist als Vorbereitung für Hochzeiten oder andere Feierlichkeiten geeignet. In einem zeitlichen Rahmen von 4 Unterrichts-

stunden können Sie den Kurs mit einer Gruppe von bis zu 10 Personen/5 Paaren gemeinsam besuchen, um Tänze für die nächste Familienfeier oder das kommende Schützenfest aufzufrischen.

Gruppenpreis auf Anfrage. Wenn Sie Interesse an diesem Angebot haben, wenden Sie sich bitte an die Zweigstellenleiterin in Lippetal Jenny Burkert Tel. 02923/980224 bzw. j.burkert@soest.de, dann erfolgt nach Absprache des Termins die weitere Planung.

● **26H3002016**

📅 ab Sa 12.09.26, 14:30-17:30 Uhr

📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Aula, Schulstr. 9, Lippetal

👤 Annette Wiesner

€ 120,00 € / 4 Ustd.

Line Dance - Partytanz für Alle

Line Dance ist die ideale Wahl für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben. Und nein - es ist kein Square Dance! Statt Karomustern und Ansagen im Quadrat erwartet dich hier ein moderner Gruppentanz zu aktuellen Hits und zeitlosen Klassikern. In diesem Kurs erlernst du leicht nachvollziehbare Choreografien, die ganz ohne Partner getanzt werden und gleichzeitig Körpergefühl, Koordination sowie Rhythmus schulen. Das gemeinsame Tanzen in der Reihe macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch Konzentration, Merkfähigkeit und das soziale Miteinander. Der Kurs ist für alle Altersgruppen sowie für Paare und Solotänzer gleichermaßen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Schuhe mit glatten Sohlen sowie einen Snack und Getränke für die gemeinsame Pause mitbringen.

● **26H3003116**

📅 Sa. 10.10.26, 14:30-17:30 Uhr

📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Aula, Schulstr. 9, Lippetal

👤 Annette Wiesner

€ 14,48 € / 4 Ustd.

Lebenstanz - Kreistanz für Frauen

Lebenstanz ist ein Kreistanzprojekt für Frauen, 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 Altersstufe.

Bitte bequemes Schuhwerk und etwas zu trinken mitbringen.

● **26H3005116**

📅 ab Di. 08.09.26, 10:00-11:30 Uhr, 7x

📍 Bürgerhaus Schoneberg, Schoneberger Str.9, Lippetal,

👤 Annegret Enß-Horstmann

€ 50,68 € / 14 Ustd.

Yoga

Yoga ist wie Musik - der Rhythmus des Körpers, die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele schaffen die Symphonie des Lebens.

Dieser Grundkurs holt die Yoga-Neulinge und Menschen mit Vorkenntnissen aus verschiedenen Traditionen da ab, wo sie stehen. Sie erlernen ein grundlegendes Übungsprogramm, das verschiedene Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen umfasst. Der Körper wird beweglich und lässt sich formen, die Widerstandskraft gegen Krankheiten erhöht sich, bestehende Beschwerden und Verspannungen lösen sich. Durch einfache und individuell angepasste Yogahaltungen wird die Tiefenmuskulatur angesprochen und das Bindegewebe gestrafft.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und eine Yogamatte mitbringen.

● **26H3020316**

📅 ab Di. 08.09.26, 17:00-17:45 Uhr, 10x

📍 Familienzentrum St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt

👤 Andreas Huckebrink

€ 36,20 € / 10 Ustd.

● **26H3020416**

📅 ab Di. 08.09.26, 17:50-19:20 Uhr, 10x
 📍 Familienzentrum St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt
 👤 Andreas Huckebrink
 € 58,00 € / 20 Ustd.

● **26H3020516**

📅 ab Di. 08.09.26, 19:30-21:00 Uhr, 10x
 📍 Familienzentrum St. Albertus, Nordwalder Str.17, Hovestadt
 👤 Andreas Huckebrink
 € 58,00 € / 20 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.

● **26H3022216**

📅 ab Di. 08.09.26, 19:00-20:00 Uhr, 12x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Turnhalle, Ludgeristr. 5, Lippetal
 👤 Leila Rincke
 € 47,06 € / 16 Ustd.

Lauftreff - 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.

● **26H3022516**

📅 ab Di. 08.09.26, 18:00-18:45 Uhr, 12x
 📍 Ludgerus-Grundschule, Turnhalle, Ludgeristr. 5, Lippetal
 👤 Leila Rincke
 € 44,10 € / 12 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.

● **26H3022616**

📅 ab Mi. 09.09.26, 18:30-19:15 Uhr, 12x
 📍 Haus Hagedorn, Hauptstrasse 12, Lippetal
 👤 Kornelia Keßler
 € 47,64 € / 12 Ustd.

Qi Gong für Anfänger mit anschließender Tiefenentspannung

Über sanfte Bewegungen werden im Qi Gong eine Entspannung der Muskulatur und eine Entschleunigung der Gedankenmühle erreicht. Achtsam durchgeführte einfache 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 beitragen. Im Anfängerkurs werden Basisübungen gelernt, anschließend erfolgt eine Tiefenentspannung. Bitte bringen Sie eine Matte und Decke mit.

● **26H3022816**

- 📅 ab Mi. 09.09.26, 17:00-18:30 Uhr, 12
- 📍 Haus Hagedorn, Hauptstrasse 12, Lippetal
- 👤 Kornelia Keßler
- € 95,28 € / 24 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.

● **26H3024016**

- 📅 ab Mi. 09.09.26, 18:00-19:30 Uhr, 14x
- 📍 Betreuungshaus Lippborg, Bewegungsraum, Ludgeristr. 7, Lippetal
- 👤 Andrea Elbracht
- € 89,54 € / 28 Ustd.

● **26H3024116**

- 📅 ab Mi. 09.09.26, 19:30-21:00 Uhr, 14x
- 📍 Betreuungshaus Lippborg, Bewegungsraum, Ludgeristr. 7, Lippetal
- 👤 Andrea Elbracht
- € 89,54 € / 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!

● **26H3030316**

- 📅 ab Di. 08.09.26, 18:30-19:15 Uhr, 13x
- 📍 St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Turnhalle, Schulstr. 9, Lippetal
- 👤 Frank Bauers
- € 38,10 € / 13 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!

● **26H3030416**

- 📅 ab Di. 08.09.26, 19:15-20:00 Uhr, 13x
- 📍 Lippetal; St. Stephanus Grundschule Oestinghausen, Schulstr. 9
- 👤 Frank Bauers
- € 38,10 € (inkl. Nutzungsgebühr) / 13 Ustd.

Pilates

Pilates trainiert Ihren gesamten Körper durch Dehn- und Kräftigungsübungen. Durch fließende Bewegungen aus der Körpermitte mit bewusster Atemtechnik stärken Sie gezielt die Tiefenmuskulatur, verbessern die Körperhaltung und fördern Beweglichkeit sowie Entspannung. Die Übungen werden in ruhigem Tempo und unter fachlicher Anleitung durchgeführt.

Bitte bringen Sie eine eigene Matte.

● **26H8500016**

📅 ab Mo. 28.09.26, 18:15-19:00 Uhr, 13x
 📍 Haus Hagedorn, Hauptstrasse 12, Lippetal
 👤 Elisabeth Korbela
 € 48,08 € / 13 Ustd.

● **26H8500116**

📅 ab Mo. 28.09.26, 19:15-20:00 Uhr, 13x
 📍 Haus Hagedorn, Hauptstrasse 12, Lippetal
 👤 Elisabeth Korbela
 € 48,08 € / 13 Ustd.

Ernährung

Kochkurs für Männer: Herren am Herd

In ungezwungener Atmosphäre werden wir einfache bis mittelschwere Gerichte zubereiten. Das Angebot reicht von Vorspeisen über Hauptgerichte bis hin zum Dessert. Einsteiger sowie erfahrene Hobbyköche sind herzlich willkommen.

Eine Umlage für die Speisen wird pro Abend (ca. 12,00 €-15,00 €) vor Ort eingesammelt. Bitte etwas zu trinken und Behältnisse für eventuelle Reste mitbringen.

● **26H3002116**

📅 ab Mi. 09.09.26, 18:15-21:15 Uhr, 3x
 📍 Lippetalschule Herzfeld; Lippstädter Str. 31, Lippetal
 👤 Marie-Theres Schulte
 € 47,06 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 12 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 auch Trockentücher, eine

Schürze, Döschen für (erfahrungsgemäß größere Mengen) Reste und gern auch etwas zu trinken mit.

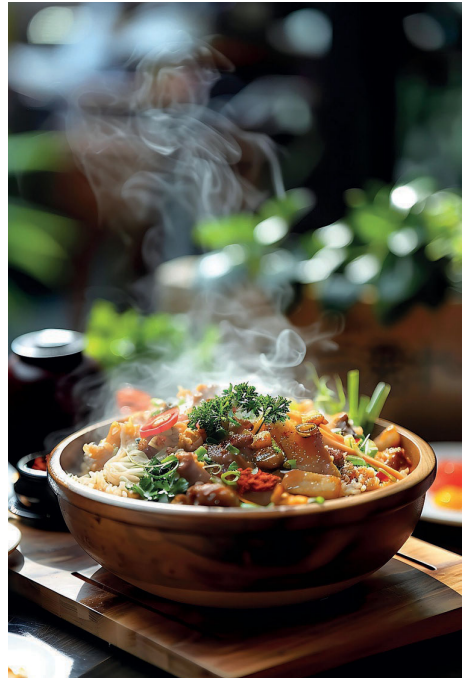
Die Lebensmittelumlage beträgt ca.15,00 € pro Person und wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

● **26H3070416**

📅 Sa. 10.10.26, 14:00-18:30 Uhr
 📍 Lippetalschule Herzfeld; Lippstädter Str. 31, Lippetal
 👤 Sukanya Schmidt
 € 20,30 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 6 Ustd.

● **26H3070516**

📅 Sa. 19.09.26, 14:00-18:30 Uhr
 📍 Lippetalschule Herzfeld; Lippstädter Str. 31, Lippetal
 👤 Sukanya Schmidt
 € 20,30 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 6 Ustd.



Sprachen

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.

● 26H4040616

- 📅 Fr. 11.09.26, 10:15-11:45 Uhr
- 📅 Fr. 25.09.26, 10:15-11:45 Uhr
- 📅 Fr. 09.10.26, 10:15-11:45 Uhr
- 📅 Fr. 20.11.26, 10:15-11:45 Uhr
- 📅 Fr. 04.12.26, 10:15-11:45 Uhr
- 📅 Fr. 18.12.26, 10:15-11:45 Uhr
- 📅 Fr. 15.01.27, 10:15-11:45 Uhr
- 📅 Fr. 29.01.27, 10:15-11:45 Uhr

📍 Haus Hagedorn, Hauptstrasse 12, Lippetal

👤 Margret Dreisbach

€ gebührenfrei / 16 Ustd.

Englisch für Anfänger - Ganz entspannt von Null an

Hello and welcome! Sie möchten endlich Englisch lernen - ganz entspannt und ohne Vorkenntnisse? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Sie lernen die Grundlagen Schritt für Schritt durch einfache Gespräche, wichtige Redewendungen und hilfreiche Alltagssituationen. In freundlicher Atmosphäre und ganz ohne Druck machen wir Sie fit für Ihre ersten Schritte auf Englisch.

● 26H4060216

📅 ab Di. 15.09.26, 18:00-19:30 Uhr, 12x

📍 St. Stephanus Grundschule, Klassenraum, Schulstr. 9, Lippetal

👤 Oliver Lüchtefeld

€ 86,88 € / 24 Ustd.

Allgemeines

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.

● 26H1210716

📅 Mi. 30.09.26, 18:00-19:30 Uhr

📍 Ludgerus-Grundschule, Ludgeristr. 5, Lippetal

👤 Andreas Hildebrandt, Petra Berghoff

€ gebührenfrei / 1,33 Ustd.



Kinderkurse	179
Kreatives	181
Gesundheit	186
Ernährung	195
Sprachen	197
Kultur	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.vhssoest.de.

In Ausnahmefällen können Sie sich auch bei Ihrer Gemeindeverwaltung Möhnesee anmelden.

Kinderkurse

Holzverarbeitung: Bau eines Vogelhauses mit Futterautomat

Dieser Kurs richtet sich an alle handwerklich Interessierten (ab 14 Jahren), die erste Erfahrungen in der Holzverarbeitung machen wollen.

Wir bauen ein Vogelhaus aus Holz mit ausziehbarer Schiebefläche (Futterautomat) in der Größe 30 x 20 x 20 cm.

Dabei wird der fachgerechte Umgang mit Werkzeugen für die Holzverarbeitung wie Sägen, Raspeln/Feilen und Schleifen erlernt.

Ebenfalls gibt es Tipps für das Lackieren des Vogelhauses, welches individuell nach der Fertigstellung zuhause erfolgen kann.

Sicherlich auch ein schönes Weihnachtsgeschenk!

Das Material wird von der Kursleitung mitgebracht. Dafür wird ein Kostenbeitrag von 17,00 € eingesammelt. Er beinhaltet nicht die Farbe für eine evtl. Lackierung.

● 26H2120017

📅 Sa. 14.11.26, 10:00-14:30 Uhr

So. 15.11.26, 10:00-13:00 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Werkraum (Nebeneingang unten), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👤 Cornelia Schmidt

€ 31,10 € / 10 Ustd.



Adventliches Malen & Gestalten mit Pastellkreiden (für Kinder von 9 - 12 Jahren)

In diesem adventlichen 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 Workshops sind weihnachtlich leuchtende Bilder und Weihnachtskarten, welche sich auch schön als Weihnachtsgeschenke eignen.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder zwischen 9 und 12 Jahren.

Mitzubringen ist ein Softpastellkreidenkasten, ein Zeichenblock DIN A4 mit einer rauhen Oberfläche, ein Bleistift HB sowie Getränk und Snack für eine kleine Pause.

Material für Weihnachtskarten kann bei der Dozentin gegen einen Betrag von insgesamt 3,00 € vor Ort erworben werden.

● 26H2120417

📅 Sa. 05.12.26, 11:00-14:00 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Werkraum (Nebeneingang unten), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👤 Sabine Wittek

€ 14,48 € / 4 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 rauhen Oberfläche und ein Bleistift HB.

● **26H2120317**

- 📅 ab Sa. 12.09.26, 10:30-13:30 Uhr, 4x
- 📍 Möhnesee-Schule, Werkraum (Nebeneingang unten), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke
- 👤 Sabine Wittek
- € 49,76 € / 16 Ustd.

Mit Kunst kann man den Menschen die Augen öffnen!

(Birgit Lorenz)

Nähen lernen für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren

Ihr habt Lust, an der Nähmaschine nähen zu lernen? In diesem Workshop in den Herbstferien 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 diejenigen 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 und Materialien und sind an die Dozentin zu entrichten.

● **26H8200117**

- 📅 Mo. 26.10.26, 10:00-12:15 Uhr
- Di. 27.10.26, 10:00-12:15 Uhr
- Mi. 28.10.26, 10:00-12:15 Uhr
- 📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Kürbiker Str.1. / Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke
- 👤 Dorothee Gerdes-Liefländer
- € 35,70 € (zzgl. Materialkosten) / 9 Ustd.

**Weihnachtliches Basteln
Bastelkurs für Kinder von 6 - 16 Jahren**

Selbst hergestellte Weihnachtsgeschenke oder -dekorationen sind etwas ganz Besonderes und bereiten sowohl bei der Herstellung, als auch beim Verschenken viel Freude. In diesem Kurs stehen Ihrem Kind mehrere Mal- oder Bastelvorschläge zur Auswahl. Viel Spaß beim Nacharbeiten des Lieblingsmotivs!

Bitte Malkittel oder altes T-Shirt mitbringen. Materialkosten von 10,00 € sind an die Dozentin zu entrichten.

● **26H8200217**

- 📅 Sa. 21.11.26, 15:00-17:15 Uhr
- 📍 Möhnesee-Schule, Werkraum (Nebeneingang unten), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke
- 👤 Dorothee Gerdes-Liefländer
- € 8,93 € (zzgl. Materialkosten) / 3 Ustd.

Weihnachtsnähen für Kinder und Jugendliche

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren mit geringen und guten Nähenkenntnissen.

Selbstgemachte weihnachtliche Dekorationen und Geschenke sind voll im Trend. Genießt die Vorweihnachtszeit und stellt dekorative Näharbeiten her, um die schönste Zeit des Jahres noch schöner zu gestalten. Je nach Näherfahrung wählt ihr aus Vorschlägen euer Lieblingsmodell aus, um es nachzuarbeiten. Schnell oder doch etwas aufwendiger? Für alle ist etwas dabei.

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

tin zu entrichten.

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

● **26H8200317**

📅 So. 22.11.26, 13:00-16:00 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Werkraum (Nebeneingang unten), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👤 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 15,88 € (zzgl. Materialkosten) / 4 Ustd.

Schwimmlernkurs für Kinder ab 5 Jahren

Schwimmspaß für Kinder - Mit Freude das Element Wasser entdecken

In diesem Kurs steht die Freude am Wasser im Mittelpunkt! Spielerisch lernen die Kinder die Grundfertigkeiten des Schwimmens wie Atmung, Schweben, Gleiten, Tauchen und Springen. Dabei geht es nicht nur um das Erlernen der Techniken, sondern auch darum, Vertrauen ins Wasser zu entwickeln und sich darin sicher zu fühlen. Bewegung im Wasser wird so zu einem echten Erlebnis!

Hinweis: Bei entsprechender Entwicklung besteht die Möglichkeit, das „Seepferdchen“-Abzeichen zu erwerben.

Zzgl. zu der Gebühr fallen die regulären Eintrittspreise für das Schwimmbad an. Sie können hierfür jeweils eine Zehnerkarte erwerben.

● **26H8300617**

📅 ab Do. 10.09.26, 16:30-17:15 Uhr, 26x

📍 Hallenbad, Möhnesee-Körbecke, Berlingser Weg 17

👤 Andrea Kleine

€ 74,94 € / 26 Ustd.

● **26H8300717**

📅 ab Do. 10.09.26, 17:30-18:15 Uhr, 26x

📍 Hallenbad, Möhnesee-Körbecke, Berlingser Weg 17

👤 Andrea Kleine

€ 74,94 € / 26 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 zusätzlich zur Anmeldung über die VHS um eine E-Mail an: vhs-spieletreff-moehnesee@web.de.

● **26H2001717**

📅 ab Do. 17.09.26, 18:00-21:00 Uhr, 5x

📍 Haus des Gastes, Bücherei-Leseraum, Küerbiker Str. 1, / Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Jutta Sprenger

€ gebührenfrei / 20 Ustd.

Kreativ-Wochenende: Häkeln

Häkeln ist Yoga für die Seele. Es ist leicht zu erlernen und macht viel Spaß.

Handgemachte, gehäkelte Dinge sind außerdem nachhaltig und begleiten uns jahrelang. Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die sich in entspannter Runde bei einem Tee eine kleine Auszeit vom hektischen, digitalisierten Alltag gönnen wollen und dabei unterschiedliche Dinge unter Anleitung häkeln können - je nach Wunsch des Teilnehmenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Tee ist vor Ort inklusive.

1. "Granny Squares" - Quadrate aus Wollresten, die später zu Gypsy-Kissen, Decken oder auch Kleidungsstücken zusammengesetzt werden können.
Wolle und Wollreste mit passender Häkelnadel können mitgebracht werden.
2. "Worry Worms", ein Trend, der zunächst in England zu beobachten war. An allen möglichen Plätzen tauchten plötzlich kleine gehäkelte Würmer auf, um einem anderen Menschen Freude zu spenden.
3. Körbe in Häkeltechnik zur Aufbewahrung in verschiedenen Größen.

Als Material eignet sich hier dickeres Baumwollgarn oder auch Makrameegarn.

Dieses sollte mitgebracht werden oder kann bei der Kursleitung für 8,00 € erworben werden.

● 26H2002217

📅 Sa. 26.09.26, 14:00-17:00 Uhr

So. 27.09.26, 14:00-17:00 Uhr

📍 Haus des Gastes, Bücherei-Leseraum, Küerbiker Str. 1, / Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Cornelia Schmidt

€ 38,64 € / 8 Ustd.

Kreativ-Wochenende: Let's stitch!

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die sich in entspannter Runde bei einem Tee eine kleine Auszeit vom hektischen, digitalisierten Alltag gönnen wollen und dabei die Technik des Stickens ganz neu kennenlernen und erlernen.

Das traditionelle Handwerk wird durch schöne und witzige Sprüche und ausgefallenen Motive mit Message individuell umgesetzt.

Dabei kommen verschiedene Materialien (Stickstoffe und Stickgarne) zum Einsatz.

Wir fertigen ein kleines "Kunstwerk" in einem Stickrahmen an.

Die Materialien (Stickrahmen, Garne, Stoffe, Nadeln) werden von der Kursleitung mitgebracht und zum Selbstkostenpreis weitergegeben.

Natürlich können auch eigene Materialien mitgebracht werden. Tee ist vor Ort inklusive.

● 26H2002317

📅 Sa. 30.01.27, 14:00-17:00 Uhr

So. 31.01.27, 14:00-17:00 Uhr

📍 Haus des Gastes, Bücherei-Leseraum, Küerbiker Str. 1, / Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Cornelia Schmidt

€ 44,00 € / 8 Ustd.



Workshop: Daily Painting

Der Workshop vermittelt die Grundlagen des „Daily Painting“ anhand eines Stilllebens, das in einer Sitzung in Nass-in-Nass-Technik mit Ölfarben umgesetzt wird. Inhalte sind Farblehre, Farbmischen mit begrenzter Pa-

lette sowie die Darstellung von Licht, Schatten und Helligkeitsstufen. Am Ende entsteht ein eigenes kleines Gemälde.

Der Kurs eignet sich für Interessenten und Interessentinnen mit und ohne Vorkenntnisse. Verwendet werden wasservermalbare Ölfarben ohne Lösungsmittel. Das Material wird gegen einen Kostenbeitrag in Höhe von 5,00 € zur Verfügung gestellt.

Es werden keine Lösungsmittel verarbeitet, so dass keine unangenehmen, gesundheitsschädlichen Gerüche entstehen.

Diese Materialien sind mitzubringen, wobei Leinwände auch bei der Kursleitung erworben werden können:

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

● 26H2120217

📅 Sa. 17.10.26, 10:30-16:30 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Werkraum (Nebeneingang unten), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👩 Sonja Neumann

€ 57,13 € / 8 Ustd.

Workshop: Collagen

Die ART des Recyclens lässt alltägliche Dinge mit anderen Augen sehen und setzt den künstlerischen Prozess in Gang. Sie bietet unendliche Ideenvielfalt und kreative Auseinandersetzung mit dem Material.

In diesem Kurs werden kleine Collagen aus alten, aussortierten und entsorgten Büchern gefertigt.

Seitenweise werden wir kritzeln, drucken,

schablonieren oder auch malen und zeichnen. Wir finden vielleicht einzelne Worte, schöne Schriftbilder oder auch vorhandene Illustrationen, die uns zu außergewöhnlichen Collagen inspirieren.

Zusätzlich wird es eine große Schnipsel-Kiste mit Resten von Zeichnungen, Skizzen, Farbentwürfen etc. geben, aus der sich alle Teilnehmenden bedienen können. Die Collagen entstehen auf den Bucheinbänden und werden eine ungefähre Größe von 12 cm x 19 cm haben. Zum Abschluss wird das oder die Werk/e auf kleine selbstgebaute Bildträger aus Recyclingholz aufgebracht.

Alle benötigten Materialien sind vor Ort, doch wer möchte, kann auch gern eigenes Material mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden vor Ort direkt an die Dozentin entrichtet.

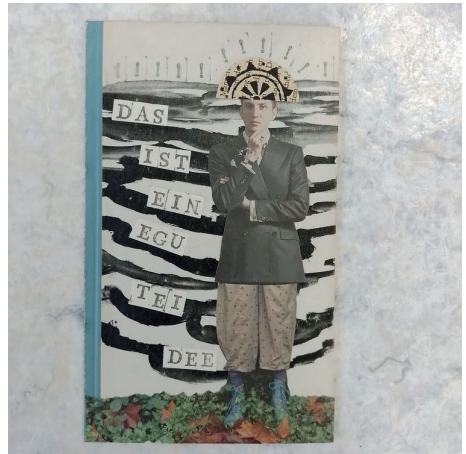
● 26H2120617

📅 Sa. 31.10.26, 14:00-17:00 Uhr

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küberbiker Str.1. / Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👩 Heidi Marczinke

€ 19,32 € / 4 Ustd.



Workshop: DrahtArt

In diesem Kurs werden wir mit Spaß und Kreativität viele Figuren aus Draht formen und zum Leben erwecken.

Zusätzliche Materialien wie Holz, alte Buch-

seiten, unglasierte Keramikstücke und einiges mehr, machen aus einem einfachen Stück Draht ein eigenes persönliches Kunstwerk. Unterschiedliche Drahtqualitäten und -farben, Werkzeug und weiteres Zubehör werden vor Ort zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs ist für alle, die sich für Gestaltung interessieren, ohne Vorkenntnisse geeignet.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden vor Ort direkt an die Dozentin entrichtet.

● **26H2120717**

📅 Sa. 28.11.26, 14:00-17:00 Uhr

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küerbiker Str.1. / Eingang Hospitalstr., Möhneseesee-Körbecke

👤 Heidi Marczinke

€ 19,32 € / 4 Ustd.

Workshop: Recycling - Objekte - Kunst

In diesem Kurs werden kleine Kunstobjekte und Statuetten gefertigt. Inspiration bietet die Kunstform Arte Povera (Arme Kunst) aus den 1960er Jahren, bei der nur "arme", im Sinne von minderwertigen Dingen verarbeitet werden, die keinen materiellen, sondern bestenfalls ideellen Wert besitzen.

Genau diese Dinge sind es, die Sie zu diesem Kurs beisteuern, um außergewöhnliche und individuelle Objektkunst entstehen zu lassen.

Weitere Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden vor Ort direkt an die Dozentin entrichtet.

● **26H2120817**

📅 Sa. 23.01.27, 14:00-17:00 Uhr

📍 Möhneseesee-Schule, Werkraum (Nebeneingang unten), Hospitalstr. 7, Möhneseesee-Körbecke

👤 Heidi Marczinke

€ 19,32 € / 4 Ustd.



Herbstliches Aquarellwochenende für Anfänger/-innen

Sie möchten die Welt der Aquarellfarben entdecken und selbst kreativ werden? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aquarellmalerei kennen - vom richtigen Umgang mit Pinsel, Papier und Farben - Schritt für Schritt, ganz ohne Vorkenntnisse. Sie erfahren, warum es am Anfang oft besser ist, mit einer kleinen, feinen Auswahl zu arbeiten, statt mit zu viel auf einmal. Verschiedene Techniken wie Farbverläufe, Nass-in-Nass- und Trockenmalerei werden ausprobiert und dann in kleinen Projekten angewandt, so dass erste individuelle Aquarellbilder - wie z.B. eine Glückwunschkarte - entstehen. Der Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen Ausprobieren, freien Umgang mit Wasser und Farbe und der Freude an der Leichtigkeit des Aquarells. Ziel ist es, ein gutes Gefühl für das Material zu bekommen und ein wertschätzendes Vertrauen in die eigene Kreativität zu entwickeln.

Hinweise: Eine Materialumlage (ca. 5,00 €) ist vor Ort bar an die Kursleitung zu entrichten.

Wer bereits Papier, Pinsel und Farben für die Aquarellmalerei besitzt, bringt diese gerne mit.

Mitzubringendes Material: Wasserbehälter, Mischpalette (z.B. weißer flacher Teller), Kü-

chenpapier und ein kleines Baumwolltuch, ein altes Handtuch zur Tischunterlage, Bleistift und Radiergummi für Skizzen, Getränke, Snacks.

● **26H2120917**

📅 Sa. 10.10.26, 14:00-17:00 Uhr

So. 11.10.26, 11:00-15:30 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Werkraum (Nebeneingang unten), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👤 PD Dr. Reinhild Kemper

€ 48,30 € / 10 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 verschiedene Nähideen vorgestellt, die auch ohne Vorkenntnisse leicht nachzuarbeiten sind. Wir beginnen mit einem unkomplizierten Grundschnitt und steigern den Schwierigkeitsgrad Stück für Stück. Dabei wird in individuellem Tempo gearbeitet.

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

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

Es stehen Leihmaschinen zur Verfügung (Gebühr: 10,00 €).

● **26H2140617**

📅 ab Di. 03.11.26, 19:00-21:15 Uhr, 5x

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Kürbiker Str.1. / Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Dorothee Gerdes-Liefländer

€ 79,35 € (zzgl. Materialkosten) / 15 Ustd.

Faszination Pastellmalerei

Das Malen mit weichen Softpastellkreiden ist faszinierend. Kreative Erfolge entstehen mit farbenfroher Leichtigkeit.

Pastellmalerei ist eine wunderbare Technik, um Stress abzubauen und eine künstlerische Selbsterfahrung zu erleben.

In diesem Workshop können leuchtende Bilder und auch Grußkarten erstellt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Spezielles Papier, Material für Weihnachtskarten sowie Softpastellkreiden werden von der Dozentin gegen einen Unkostenbeitrag von 5,00 € pro Person gestellt.

● **26H2120117**

📅 Sa. 16.01.27, 14:00-17:00 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Werkraum (Nebeneingang unten), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👤 Sabine Wittke

€ 19,32 € / 4 Ustd.



Faszination Pastellmalerei

Das Malen mit weichen Softpastellkreiden ist faszinierend. Kreative Erfolge entstehen mit farbenfroher Leichtigkeit.

Pastellmalerei ist eine wunderbare Technik, um Stress abzubauen und eine künstlerische Selbsterfahrung zu erleben.

In diesem Workshop können leuchtende Bilder und auch Weihnachtskarten erstellt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Spezielles Papier, Material für Weihnachtskarten sowie Softpastellkreiden werden von

der Dozentin gegen einen Unkostenbeitrag von 5,00 € pro Person gestellt.

● **26H2120517**

📅 Sa. 14.11.26, 14:00-17:00 Uhr

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küberbiker Str.1. / Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Sabine Wittek

€ 19,32 € / 4 Ustd.

Gesundheit

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.

● **26H3021017**

📅 ab Do. 10.09.26, 08:30-09:30 Uhr, 15x

📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küberbiker Str. 1/ Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Judith Tyrala

€ 59,07 € / 20 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.

● **26H3022117**

📅 ab Mo. 07.09.26, 17:30-18:15 Uhr, 15x

📍 Gemeinschafts-Grundschule, Turnhalle, Hambuchweg, Möhnesee-Völlinghausen

👤 Reinhild Pergher

€ 44,30 € / 15 Ustd.

Bewegtes Gehirntraining

Bewegung mit Köpfchen: Kognition und Gleichgewicht durch bewegtes Gehirntraining fördern.

Bewegtes Gehirntraining berücksichtigt die Funktionsweise unseres Nervensystems und fordert auf der Ebene von Koordination, Gleichgewicht, Reaktion und Rhythmus spielerisch heraus. Dabei verbessert sich nicht nur das, was geübt wird (Gleichgewicht, Koordination etc.), sondern auch der Hirnstoffwechsel und die Bildung neuronaler Netzwerke. Die neurologisch fundierten Übungen fördern Aufmerksamkeit, Konzentration, Lernvermögen und Merkfähigkeit. Der Kurs verbindet Elemente der NeuroKinetik®-Methode (www.neurokinetik.eu) mit Elementen aus dem Qigong, einer alten meditativen Bewegungsform zur Pflege von Körper und Geist. Für diesen Kurs braucht es nur die Bereitschaft, sich neugierig auf die Übungen einzulassen, lockere Kleidung, leichte Schuhe oder rutschfeste Socken. Viele Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden.

● **26H3022147**

📅 ab Fr. 25.09.26, 14:45-16:00 Uhr, 6x

📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küberbiker Str. 1/ Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Dr. phil. Anja Streiter

€ 48,30 € / 10 Ustd.

Einführung in das Taijiquan

Taijiquan, oft abgekürzt zu Taiji oder Tai Chi, wurde im 17. Jahrhundert in China als sanfte Selbstverteidigungskunst entwickelt. Die Effektivität als Kampfkunst beruht auf der Einübung von Grundfähigkeiten, die uns auch bei alltäglichen Handlungen, im Umgang mit Belastungen und körperlichen Einschränkungen zu Gute kommen. Solche Grundfähigkeiten sind: den Körper spüren, die Körperspannung regulieren, vom Körperzentrum her handeln, Kraft aus innerer Verbundenheit entwickeln. Das Üben dieser Fähigkeiten in den weichen, fließenden, sehr langsam ausgeführten Bewegungen, die auch Schattenboxen genannt werden, hat, wie Studien mit Erwachsenen gezeigt haben, viele positive gesundheitliche Effekte auf Körper und Geist: Eine gelassen-heitere Stimmung wird gefördert. Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Gleichgewicht werden gestärkt. Die Gedächtnis-, Lungen und Herzleistung verbessern sich. Bei Hüft- und Kniegelenksarthrosen wird Taiji Chuan von medizinischen Fachgesellschaften als Training ausdrücklich empfohlen. Der angeleitete Faustkampf (Quan), der das höchsten Prinzip (Taiji), das Zusammenspiel von Gegensätzen, verkörpert, verbindet auf faszinierende Weise Ruhe mit Bewegung, Kräftigung mit Leichtigkeit und Sanftheit mit Stärke. Im Kurs wird mit den Bewegungen aus dem ersten Teil der langen Yang-Form gearbeitet, mit Meridian-Dehnungsübungen und Selbstmassage.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung sowie Sportschuhe mit dünnen Sohlen oder Socken.

● 26H3022157

- 📅 ab Fr. 25.09.26, 16:15-17:45 Uhr, 6x
- 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke
- 👤 Dr. phil. Anja Streiter
- € 57,96 € / 12 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.

● 26H3022417

- 📅 ab Do. 10.09.26, 19:30-20:30 Uhr, 15x
- 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke
- 👤 Judith Tyrala
- € 53,18 € / 20 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.

● 26H3022617

- 📅 ab Fr. 11.09.26, 10:00-11:00 Uhr, 15x
- 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke
- 👤 Judith Tyrala
- € 59,07 € / 20 Ustd.

Body and Mind für Frauen am Vormittag

Durch Bodystyling wird der ganze Körper geformt und fit gehalten. Faszientraining gehört ebenso zum Programm wie Übungen aus dem Bereich "Gehirn und Bewegung", Körperwahrnehmungs- und Mobilisationsübungen, Kräftigungsgymnastik zur Stärkung von Schulter-, Nacken-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Konditions- sowie Entspannungsübungen runden die Übungsstunden ab. Das abwechslungsreiche Training wird durch den Einsatz von Kleingeräten wie z.B. Blackroll, Brasils, Therabändern, Bällen und motivierender Musik aufgelockert. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Sportkleidung, ein Handtuch und Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken mit.

● 26H3022717

📅 ab Mi. 09.09.26, 09:10-10:10 Uhr, 12x
 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke
 👤 Maria Elisabeth Kneer
 € 46,40 € / 16 Ustd.

Fit und beweglich 65 +

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.

● 26H3022817

📅 ab Fr. 11.09.26, 09:00-10:00 Uhr, 15x
 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke
 👤 Judith Tyrala
 € 59,07 € / 20 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.

● 26H3022917

📅 ab Do. 10.09.26, 17:30-19:00 Uhr, 6x
 📍 St. Pankratius-Kindergarten/Familienzentrum, Hospitalstr. 3; Möhnesee-Körbecke
 👤 Dorothee Magin
 € 49,68 € / 12 Ustd.



Ruhe ist nicht Faulheit,
sondern der Schlüssel zur
Klarheit.

Fit für den Alltag

Fehlende Koordination, geringe Stabilität, eingeschränkte Beweglichkeit, verkürzte Muskulatur und verklebte Faszien können die Alltagstauglichkeit beeinträchtigen und häufig zu Schmerzen führen. Ein ausgewogenes Training mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten wie Hanteln, Bällen oder Therabändern hilft, diese Defizite zu verringern oder auszugleichen. So entsteht mehr Kraft, Beweglichkeit und Stabilität für den Alltag.

Bitte eine Gymnastikmatte, Sportkleidung, ein Handtuch und Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.

- **26H3023017**

- 📅 ab Mi. 09.09.26, 08:00-09:00 Uhr, 12x
- 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke
- 👤 Maria Elisabeth Kneer
- € 46,40 € / 16 Ustd.

Kurzworkshop Mantrensingen

Singen macht uns nachweislich gesünder, es stärkt Herz, Atmung und Immunsystem. Insbesondere das Singen von Mantrén 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. Dieser Workshop lädt zum Mitsingen oder einfach auch nur zum Zuhören ein.

- **26H3023217**

- 📅 Do. 15.10.26, 19:30-21:00 Uhr
- 📍 St. Pankratius-Kindergarten/Familienzentrum, Hospitalstr. 3; Möhnesee-Körbecke
- 👤 Dorothee Magin
- € 9,66 € / 2 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.

- **26H3026017**

- 📅 ab Di. 08.09.26, 18:15-19:15 Uhr, 12x
- 📍 Turnhalle, Hospitalstr. 5, Möhnesee-Körbecke
- 👤 Dr. Regina Meinhardt
- € 44,16 € / 16 Ustd.

Jumping-Health

Schonendes Training auf dem Minitrampolin zur Förderung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Herz-Kreislauf-Gesundheit. Die abwechslungsreichen Übungen mit sanften HIT-Elementen stärken die Muskulatur, regen den Stoffwechsel an und verbessern Gleichgewicht sowie Beweglichkeit. Für jedes Trainingslevel geeignet und ideal, um mit Freude aktiv zu bleiben. Nicht empfohlen für Schwangere oder Menschen mit Herzschrittmacher.

- **26H3027017**

- 📅 ab 14.09.26, 18:00-19:00 Uhr, 6x
- 📍 Studio, Kastenufer 10, Warstein-Allagen
- 👤 Alexandra Essert
- € 46,40 € / 8 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.

- **26H3080117**

- 📅 Mi. 23.09.26, 18:00-20:00 Uhr
- 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19, Möhnesee-Körbecke
- 👤 Dipl.- Ing. Björn Rusche
- € Die Gebühr in Höhe von 90,00 € wird vor Ort an die Wassersportstation Wild-Boards entrichtet.

● **26H3080217**

- 📅 Mi. 09.09.26, 18:00-20:00 Uhr
- 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19, Möhnesee-Körbecke
- 🎓 Dipl.- Ing. Björn Rusche
- € Die Gebühr in Höhe von 90,00 € wird vor Ort an die Wassersportstation Wild-Boards entrichtet.



Mountainbike (Technikkurs)

Wir biken im Arnberger Wald und zeigen Ihnen auf schönen Wegen und Trails sicheres, kontrolliertes Fahren. Sie lernen bestimmte Grundtechniken wie z.B. Brems- und Abfahrtstechnik, Singletails 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.

● **26H3080717**

- 📅 Di. 22.09.26, 16:00-19:00 Uhr
- 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19, Möhnesee-Körbecke
- 🎓 Dipl.- Ing. Björn Rusche
- € Die Gebühr in Höhe von 90,00 € 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.

● **26H3080617**

- 📅 Sa. 26.09.26, 10:00-13:00 Uhr
- 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19, Möhnesee-Körbecke
- 🎓 Dipl.- Ing. Björn Rusche
- € Die Gebühr in Höhe von 130,00 € wird vor Ort an die Wassersportstation Wild-Boards entrichtet.

● **26H3080817**

- 📅 Sa. 05.09.26, 10:00-13:00 Uhr
- 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer 19, Möhnesee-Körbecke
- 🎓 Dipl.- Ing. Björn Rusche
- € Die Gebühr in Höhe von 130,00 € wird vor Ort an die Wassersportstation Wild-Boards entrichtet.

● **26H3081117**

- 📅 Sa. 12.09.26, 10:00-13:00 Uhr
 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer
 19, Möhnesee-Körbecke
 🎓 Dipl.- Ing. Björn Rusche
 € Die Gebühr in Höhe von 130,00 € 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.

● **26H3080917**

- 📅 Do. 24.09.26, 16:00-17:30 Uhr
 📍 Wassersportstation Wild-Boards, Südufer
 19, Möhnesee-Körbecke
 🎓 Dipl.- Ing. Björn Rusche
 € Die Gebühr in Höhe von 30,00 € wird vor
 Ort an die Wassersportstation Wild-
 Boards entrichtet.

Vortrag: Du verstehst mich einfach nicht! Missverständnisse in der Kommunikation

Du verstehst mich einfach nicht!

- Kennen Sie das Gefühl, dass Sie trotz intensiver Bemühungen nicht verstanden werden?

- Sie wundern sich manchmal, dass Ihr Gegenüber anders handelt, als es vorher vereinbart war?
- Sind auch Sie manchmal ratlos, wie Sie Ihr Anliegen und Ihre Gedanken noch besser formulieren können?

Schluss damit!

Empfängergerechte Rhetorik ist der Schlüssel, dafür Missverständnisse und Frustration in der Kommunikation und Umgang mit anderen zu vermeiden.

Dieser Vortrag beleuchtet Ursachen, zeigt bewährte Werkzeuge und bietet praxiswirksame, alltagstaugliche Hilfe.

● **26H3301117**

- 📅 Mi. 13.01.27, 19:00-20:30 Uhr
 📍 Haus Stockebrand; Küberbiker Str. 3;
 Möhnesee-Körbecke;
 🎓 Helene Schulze
 € 13,10 € / 2 Ustd.

Das größte Problem in der Kommunikation ist, dass wir nicht zuhören, um zu verstehen. Wir hören, um zu antworten.

Vortrag: Resilienz 2.0 – ich lasse mir meine Energie nie wieder rauben!

Genervt vom Gegenüber, Nachbarn oder Kollegen?

Gestresst von den vielen Aufgaben oder den äußeren Anforderungen?

Öfters mal müde und gefühlt überfordert (ausgelaugt) vom Alltag?

Manchmal fällt es schwer, mit den äußeren Umständen fertig zu werden.

Aber - können wir die äußeren Umstände ändern? Nicht immer!

Aber IMMER den eigenen Umgang damit - und das können Sie lernen! Dann sind Sie autark - völlig egal was Außen herum passiert!

Sie lernen Werkzeuge kennen, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können, und mit denen Sie auch bei anhaltend hohen Stressbelastungen körperlich und psychisch gesund

bleiben. Besser noch: Sie werden keine hohen Belastungen durch Stress mehr erleben.

In dem tiefgehenden Workshop „Resilienz 2.0 - Achtsamkeit +“ am 05.12. lernen Sie die Nutzung praktischer Übungen, die zu Ihrer individuellen Situation passen.

● 26H3301017

📅 Mi. 18.11.26, 19:00-20:30 Uhr

📍 Haus Stockebrand; Küerbiker Str. 3; Möhnesee-Körbecke;

👤 Helene Schulze

€ 9,86 € / 2 Ustd.

Workshop: Resilienz 2.0 - Achtsamkeit +

Manchmal bläst uns der Wind im Leben heftig entgegen. Die Anforderungen werden immer größer und unsere Energiereserven immer kleiner. Um nicht aus der Bahn geworfen zu

werden, brauchen wir hilfreiche Werkzeuge, deren Anwendung dazu führt, dass egal was außen geschieht, wir innerlich ruhig und gelassen bleiben können.

In diesem Workshop lernen Sie, warum Re-

silienz für Sie, für Ihre Gesundheit und für Ihre Lebensfreude wichtig ist.

In praktischen Übungen wenden Sie Werkzeuge an, die zu Ihrer individuellen Situation passen, und die Sie anschließend direkt weiter nutzen und vertiefen können.

Mit dem Workshop haben Sie die ersten Schritte zum bewussten und achtsamen Umgang

mit Ihrem Energiehaushalt getan. Sie kennen Ihre persönlichen Stellschrauben, mit denen Sie sich besser vor Stress schützen und Ihr positives Lebensgefühl steigern können.

Die Teilnahme an dem Vortrag "Resilienz 2.0 - ich lasse mir meine Energie nie wieder rauben!" ist keine notwendige Voraussetzung für die Teilnahme am Workshop.

● 26H3301317

📅 Sa. 05.12.26, 10:00-15:45 Uhr

📍 Haus Stockebrand; Küerbiker Str. 3; Möhnesee-Körbecke;

👤 Helene Schulze

€ 40,25 € / 7 Ustd.

Workshop: Die Lebenskunst der Achtsamkeit

Dem Alltag Ruhe, Freude, Stärke geben.

Wenn wir im Augenblick ruhen, sind wir zugleich in unserem Körper und Geist verankert. Mit Schritten der Achtsamkeit durch den Alltag zu gehen, bedeutet zu lernen, mit dem Leben ausgewogener, freudiger, entspannter und selbstbestimmter umzugehen. 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. Durch eine bewusste Ausrichtung in achtsamer Yoga- und Meditationspraxis stärken wir eine Haltung, die uns gelassener, widerstandsfähiger und selbst-bewusster werden lässt. Kleine Achtsamkeitsübungen vermitteln, wie wir Anker im Alltag setzen können. Wir erleben, wie es ist, von einem ruhelosen Geist in den gegenwärtigen Moment zu kommen und kehren mit hilfreichen Übungen in den Alltag zurück.

Bitte eine Matte/Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

● **26H3302217**

📅 Sa. 14.11.26, 14:00-17:00 Uhr

📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Sabine Gerlach

€ 22,08 € / 4 Ustd.

Workshop: Silverworker - Aktive Gestaltung des letzten Abschnitts im Berufsleben

Mit Ü 55 sortiert sich das Leben nochmal neu: Chance für den Silverworker und für die Arbeitgeber

Für die Ü55- jährigen ist die Gestaltung der letzten Phase im Berufsleben wichtig für die Zufriedenheit im nächsten Lebensabschnitt. Für die Arbeitgeber sind Fachkräftemangel, Erhalt des Know Hows und Wissenstransfer Herausforderungen, für die sie Lösungen finden müssen.

Mit passenden Modellen lassen sich Konzepte finden, die sowohl für Unternehmen als auch für Beschäftigte vorteilhaft sind.

Aber welches Konzept ist das passende?

Die Teilnehmenden bekommen in diesem Workshop Informationen und Anregungen: zu den Themen, die in diesem Lebensabschnitt wichtig sind

zu den Fragen, die sie für sich beantworten sollten, um das passende für ihre individuelle Situation zu finden.

zu möglichen Konzepten mit ihren Arbeitgebern

zum Umgang mit dem eigenen Energiehaushalt

In praktischen Übungen gewinnen die Teilnehmenden Klarheit über ihre individuelle Situation und welche Schritte sie unternehmen können, um für sich persönlich das Passende zu finden.

Wir betrachten die Auswirkungen aus verschiedenen Perspektiven:

Für die Silverworker - für die Arbeitgeber - für das private Umfeld.

Wir betrachten die Auswirkungen der Entscheidung aus verschiedenen Perspektiven:

Für die älteren Mitarbeitenden - für die Arbeitgeber - für das private Umfeld

Zielgruppe:

Menschen, die noch aktiv im Beruf sind und sich Gedanken über die Gestaltung der vor ihnen liegenden Lebensphase machen und an Austausch und Anregungen mit anderen interessiert sind.

HR-Verantwortliche, die die Belange der älteren Mitarbeitenden verstehen und mit ihnen gemeinsam Lösungen finden wollen.

● **26H3301217**

📅 Sa. 23.01.27, 10:00-16:00 Uhr

📍 Haus Stockebrand; Küerbiker Str. 3; Möhnesee-Körbecke;

👤 Helene Schulze

€ 45,85 € / 7 Ustd.



Tanzworkshop: Emotional dance process

Was macht Dich glücklich? Welche Wünsche / Sehnsüchte schlummern in Dir?

Welche Potentiale möchten entdeckt / gelebt werden?

Den eigenen Lebensfragen nachgehen, ihnen tanzend „auf die Spur“ kommen, soll Inhalt dieses Workshops sein.

Mit Methoden des „Emotional Dance Process“, der den Tanz, als freie authentische Bewegung versteht, nicht an tänzerisches Können oder Vorkenntnisse gebunden ist, sondern vielmehr, dazu anregen möchte, den, aus dem Moment entspringenden Impulsen, frei und unzensiert, zu folgen.

So bereitet der Tanz in diesem Sinne, die Möglichkeit, wie auch Gestaltungskraft, dem Inneren Erleben, wie Gedanken, Emotionen, oder auch Visionen, Raum zu

geben, Bewußtheit und Klarheit sich selbst gegenüber zu schaffen.

Mitzubringen : Bequeme lockere Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken, Isomatte, Decke, Getränk.

● **26H3301417**

📅 Sa. 26.09.26, 14:00-17:00 Uhr

📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Reinhilde Türich

€ 19,32 € / 4 Ustd.



Tanzen ist Träumen
mit den Beinen.

Workshop: Tanz in die Stille des Advents

Dieser Workshop möchte einladen, sich tanzend auf die beginnende adventliche Zeit einzustimmen.

Fragen, wie, „Was ist mir wirklich wichtig“ ?, „Was nährt mich auch seelisch“ ?, „Was bringt mich in meine Mitte“?, können tanzend mit den Methoden des „Emotional Dance Process“, bewegt werden.

Der „Emotional Dance Process“ versteht den Tanz als freie authentische Bewegung, die nicht an tänzerisches Können oder Vorkenntnisse gebunden ist, sondern vielmehr dazu anregen möchte, den aus dem Moment entspringenden Impulsen, frei und unzensiert zu folgen.

So gibt der Tanz die Möglichkeit, Gedanken, Emotionen, oder auch Visionen Raum und Entfaltung zu geben, um so Bewusstheit und

Klarheit sich selbst gegenüber zu schaffen.
Mitzubringen : Lockere bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken, Isomatte, Decke, Getränk

● **26H3301617**

📅 Sa. 28.11.26, 14:00-17:00 Uhr

📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Reinhilde Türich

€ 19,32 € / 4 Ustd.

Workshop: Mehr Energie im Alltag mit einfachen Schritten

Erholt in den Tag starten, abends leichter zur Ruhe kommen und über den ganzen Tag hinweg mehr Energie und Ausgeglichenheit erleben.

Der Workshop vermittelt praxisnahes Wissen darüber, was Körper und Nervensystem für mehr Regeneration, Konzentration und Stressresistenz benötigen. Zudem bietet er Raum zur Reflexion der eigenen Situation sowie konkrete Impulse für den Alltag.

● **26H3301717**

📅 Sa. 09.01.27, 10:00-12:30 Uhr

📍 Haus Stockebrand; Küerbiker Str. 3; Möhnesee-Körbecke;

👤 Anke Wende

€ 16,50 € / 3 Ustd.

Workshop: Mehr Energie im Alltag mit einfachen Schritten

Erholt in den Tag starten, abends leichter zur Ruhe kommen und über den ganzen Tag hinweg mehr Energie und Ausgeglichenheit erleben.

Der Workshop vermittelt praxisnahes Wissen darüber, was Körper und Nervensystem für mehr Regeneration, Konzentration und Stressresistenz benötigen. Zudem bietet er Raum zur Reflexion der eigenen Situation sowie konkrete Impulse für den Alltag.

● **26H3301917**

- 📅 Sa. 12.09.26, 10:00-12:30 Uhr
 📍 Haus Stockebrand; Küerbiker Str. 3;
 Möhnesee-Körbecke;
 👤 Anke Wende
 € 14,49 € / 3 Ustd.

Hatha-Yoga sanft & stärkend

Yoga ist ein Weg auf dem wir uns selbst mit Achtsamkeit wahrnehmen. Durch die Ausführung verschiedener Haltungen und Bewegungen (asanas) werden wir uns unseres Körpers, unserer Atmung (pranayama) und Befindlichkeit bewusst. Die Körper- und Atemübungen sind Schritt für Schritt aufgebaut und eignen sich für AnfängerInnen ebenso wie für Fortgeschrittene. Stärkende und ausgleichende Körperhaltungen ermöglichen es uns, ohne Leistungsdruck die individuellen Möglichkeiten unseres Körpers zu erspüren und zu erweitern. Meditation und Entspannung werden begleitend eingesetzt. Der Körper wird ausgeglichen und der Geist wird klar und ruhig. Wir entwickeln Ruhe und Gelassenheit, um unserem Alltag mit frischer Kraft zu begegnen.
 Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

● **26H3302017**

- 📅 ab Di. 15.09.26, 10:00-11:30 Uhr, 5x
 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke
 👤 Sabine Gerlach
 € 55,20 € / 10 Ustd.

● **26H3302117**

- 📅 ab Di. 10.11.26, 10:00-11:30 Uhr, 6x
 📍 Haus des Gastes, Gymnastikraum, Küerbiker Str. 1/ Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke
 👤 Sabine Gerlach
 € 66,24 € / 12 Ustd.

Ernährung

Thailändische Küche 1

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.

Die Auswahl an Gerichten wird an beiden angebotenen Terminen unterschiedlich sein.

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.

● **26H3070617**

- 📅 Sa. 26.09.26, 14:00-18:30 Uhr
 📍 Möhnesee-Schule, Lehrküche (Nebeneingang), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke
 👤 Sukanya Schmidt
 € 25,34 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 6 Ustd.



Thailändische Küche 2

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.

Die Auswahl an Gerichten wird an den beiden angebotenen Terminen unterschiedlich sein.

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.

● **26H3070817**

📅 Sa. 14.11.26, 14:00-18:30 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Lehrküche (Nebeneingang), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👩 Sukanya Schmidt

€ 25,34 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 6 Ustd.

One Pot - Einfach, schnell & pflanzlich

In diesem Kochkurs dreht sich alles um unkomplizierte, kreative One-Pot-Gerichte - natürlich & rein pflanzlich. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche gesunde Speisen zu, bei denen alle Zutaten in nur einem Topf zusammenkommen. Das spart Zeit, reduziert den Abwasch und sorgt dennoch für vollen Geschmack - auch prima zum Kochen für mehrere Tage im voraus. Freuen Sie sich auf alltagstaugliche Rezepte, neue Kombinationen und viele praktische Tipps für die schnelle Küche zuhause. Nach dem Kochen genießen wir die Gerichte gemeinsam in entspannter Atmosphäre.

Hinweis:

Die Lebensmittelumlage beträgt 17,00 € und wird vor Ort eingesammelt.

Bitte bringen Sie Behälter für eventuelle Reste sowie Schürze und ein Trockentuch mit.

● **26H3070717**

📅 Do. 15.10.26, 17:30-21:15 Uhr

📍 Möhnesee-Schule, Lehrküche (Nebeneingang), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👩 Alexandra Essert

€ 17,40 € zzgl. Lebensmittelumlage / 5 Ustd.

Vortrag: Fasten nach Buchinger - Viel mehr als abnehmen

Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr! Dazu kann auch gehören, sich über seine Ernährung Gedanken zu machen und sich von alten Gewohnheiten zu trennen, um vielleicht nach einer Fasten-Auszeit frisch und neu zu starten. 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 erfährt man:

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 man begleitet, d.h. unter Anleitung eines Fastenleiters/Fastenleiterin, in einer Gruppe Gleichgesinnter eine Fastenauszeit erleben kann.

- Wie regelmäßiges Fasten im Alltag (Intervallfasten) funktioniert

● **26H3301817**

📅 Do. 14.01.27, 19:00-20:30 Uhr

📍 Haus Stockebrand; Küberbiker Str. 3; Möhnesee-Körbecke;

👩 Annette Menke

€ 11,00 € / 2 Ustd.

Sprachen

Englisch A1

Sie möchten Englisch lernen, haben aber keine oder kaum Vorkenntnisse? Dann probieren Sie doch diesen Kurs in einer netten Gruppe!

In entspannter und angenehmer Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen der englischen Sprache. Wir üben einfache Gespräche, bauen wichtigen Wortschatz für Alltagssituationen auf und machen gemeinsam erste Schritte im Sprechen.

Das Lehrwerk wird beim ersten Termin bekanntgegeben.

● 26H4060117

📅 ab Do. 10.09.26, 18:30-20:00 Uhr, 12x

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küerbiker Str.1. / Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Ünzile Monos

€ 99,36 € / 24 Ustd.

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.

● 26H4090217

📅 ab Mo. 07.09.26, 10:00-11:30 Uhr, 10x

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küerbiker Str.1. / Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Patricia Oppermann

€ 82,20 € / 20 Ustd.

Spanisch für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen

¡hablemos! Der Kurs erweitert und festigt erste Spanischkenntnisse und vermittelt systematisch Grundlagen in Sprechen, Schreiben und Grammatik. Geeignet für Alltag, Reisen oder berufliche Kontakte. Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.

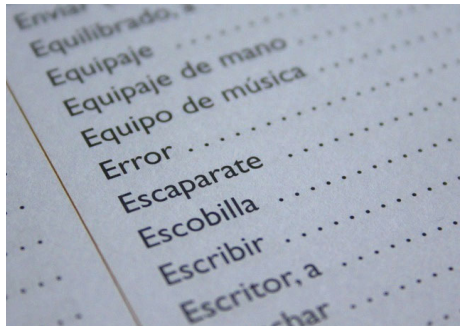
● 26H4220017

📅 ab Mi. 16.09.26, 19:00-20:30 Uhr, 8x

📍 Haus des Gastes, Schulungsraum 2, Küerbiker Str.1. / Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Ada Zulita Santiago-Föhring

€ 77,28 € / 16 Ustd.



Kultur

Literaturabend: Autorenlesung mit Kirsten Weinhold

Die Autorin der Möhne-Krimis, Dr. Kirsten Weinhold, liest an diesem Abend aus "Drei Tote am See".

Drei Frauenleichen werden am Ufer des idyllischen Möhnesees zur Schau gestellt

und zwei Ehefrauen kommen bei mysteriösen Unfällen ums Leben. Der Hauptverdächtige stand mit all diesen Frauen in einer Beziehung! Aber wie sehr sich die Ermittler auch bemühen, sie können dem Mann die Morde nicht nachweisen. So werden die Fälle für Fenja Grothe zur ersten Bewährungsprobe als frisch ernannte Oberkommissarin. Der Literaturabend verspricht spannende Entwicklungen und gibt auch die Möglichkeit, etwas über die Autorin sowie die Freuden und Probleme, die das Schreiben mit sich bringt, zu erfahren und mit der Autorin ins Gespräch zu kommen. Auch signierte Bücher können erworben werden. Der Eintritt beinhaltet ein Getränk (Wein, Wasser, Tee).

- **26H3070517**

📅 Fr. 13.11.26, 19:00-21:00 Uhr

📍 Haus des Gastes, Bücherei-Leseraum, Küerbiker Str. 1, / Eingang Hospitalstr., Möhnesee-Körbecke

👤 Kirsten Weinhold

€ 7,00 € (zzgl. Lebensmittelumlage) / 2,67 Ustd.

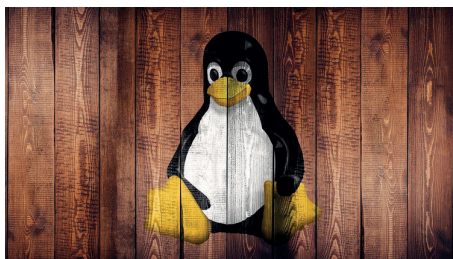
kann darauf am zweiten Seminartag von DVD oder Stick probeweise ein Linux-MINT-Live-System gestartet werden. Auf Wunsch kann Linux-MINT parallel zur bestehenden MS-Windows-Version installiert werden. Ein Internet-Zugang - möglichst per Kabel - für die Teilnehmenden ist dafür erforderlich.

- **26H5012017**

📍 Möhnesee-Schule, Technikraum (Nebeneingang unten), Hospitalstr. 7, Möhnesee-Körbecke

👤 Jürgen F. Pennings

€ gebührenfrei / 4 Ustd.



Allgemeines

Einführungs- und Installationskurs zu Linux-MINT

Der Kurs eröffnet die Möglichkeit, über den MS-Windows-Tellerrand hinausblicken und sich mit einer sicheren, freien und kostenlosen Alternative zu beschäftigen. 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.

Die Teilnehmenden bekommen einen kurzen Einblick in die Geschichte, Einrichtung und Benutzung von Linux und den darunter laufenden Programmen sowie in die Vielfalt der nutzbaren freien und auch kommerziellen Software. Verschiedene Linux-Distributionen und unterschiedliche graphische Oberflächen werden vorgestellt.

Wenn jemand den eigenen Laptop mitbringt,

Kreatives201
Gesundheit202
Ernährung203
Sprachen204



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.vhssoest.de.

In Ausnahmefällen können Sie sich auch bei Ihrer Gemeindeverwaltung Welver anmelden.

Kreatives

Handlettering Workshop

Die Zeichenkunst der schönen Buchstaben und Worte in einem Workshop.

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

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 €.

● 26H2020618

📅 Do. 12.11.26, 17:00-20:45 Uhr

📍 Rathaus Welver, Am Markt 4, Welver

👤 Heike Brömmelhaus

€ 36,80 € (zzgl. Materialkosten) / 5 Ustd.

Workshop: Klöppeln für Anfänger u. Wiedereinsteigende – 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 erar-

beiten 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 Erlernete direkt anwenden und vertiefen können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Freude am Ausprobieren und etwas Geduld genügen!

● 26H2020818

📅 ab Do. 10.09.26, 18:00-20:15 Uhr, 5x

📍 Heimathaus, Klosterhof 10, Welver

👤 Daniela Schulze

€ 87,00 € (zzgl. Materialkosten) / 15 Ustd.



Aquarell trifft Weihnachten - Karten selbst gestalten

Wer in diesem Jahr persönliche Weihnachtskarten gestalten möchte, kann sich eine kreative Auszeit nehmen und in die Welt der Aquarellmalerei eintauchen. In dem Kurs wird Schritt für Schritt gezeigt, wie sich stimmungsvolle, winterliche Karten selbst gestalten lassen - auch ohne Vorkenntnisse.

Vermittelt werden einfache Aquarelltechniken, ergänzt durch Motive wie Tannenbäume, Christbaumkugeln, Sterne und winterliche Landschaften. Die kreative Arbeit findet in einer entspannten und gemütlichen Atmosphäre statt.

Am Ende entstehen mehrere selbstgemalte Weihnachtskarten, die mit nach Hause genommen werden können - individuell und mit viel Liebe gestaltet.

Materialhinweis: Das Papier wird gestellt. Aquarellfarben und Pinsel sind bitte mitzubringen.

● **26H2120518**

📅 ab Mi. 25.11.26, 18:30-20:00 Uhr, 4x
 📍 Rathaus Welver, Am Markt 4, Welver
 👤 Margarita Krüger
 € 38,64 € / 8 Ustd.

Korb flechten

In diesem Kurs flechten wir traditionell einen Korb. Am ersten Abend steht das Anfertigen der Grundform auf dem Programm, zudem wird erklärt, welche Zweige geeignet sind, diese werden dann von den Kursteilnehmenden gesammelt und zum nächsten Kursabend mitgebracht. An den nun folgenden Terminen werden die Grundform und das Flechtmaterial zusammengefügt und der Korb wird geflochten.

Es entstehen ca. 5,00 € Materialkosten, die direkt im Kurs erhoben werden. Benötigtes Material: Hammer

● **26H2120618**

📅 ab Mi. 11.11.26, 19:00-20:30 Uhr, 5x
 📍 Heimathaus, Klosterhof 10, Welver
 👤 Hans-Werner Lutzke
 € 36,20 € (zzgl. Materialkosten) / 10 Ustd.

Gesundheit

Mit Rückenfit zur Stabilisierung der Wirbelsäule

Mit viel Spaß an der Freude kräftigen wir den gesamten Körper, aber natürlich auch den Rücken.

Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Laken / Handtuch für die Gymnastikmatten sowie etwas zu trinken mit.

● **26H3000018**

📅 ab Mi. 09.09.26, 19:00-20:30 Uhr, 14x
 📍 Welver, Bernhard-Honkamp-Grundschule, Turnhalle, Im Hagen 19, Welver
 👤 Jessica Flocke
 € 98,60 € / 28 Ustd.



Fit mit Line Dance (kein Square Dance)

"Aus der Reihe tanzen unerwünscht" 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 und -wenn vorhanden- glatter Sohle.

● **26H3000218**

📅 ab Mo. 07.09.26, 19:00-20:30 Uhr, 6x
 📍 Welver, Bernhard-Honkamp-Grundschule, Turnhalle, Im Hagen 19, Welver
 👤 Annette Wiesner
 € 34,80 € / 12 Ustd.

● **26H3000318**

📅 ab Mo. 02.11.26, 19:00-20:30 Uhr, 8x
 📍 Welver, Bernhard-Honkamp-Grundschule, Turnhalle, Im Hagen 19, Welver
 👤 Annette Wiesner
 € 46,60 € / 16 Ustd.

Pilates & Bodywork

Ein modernes und dynamisches Ganzkörpertraining mit fließenden Bewegungen, gezielter Kräftigung aller Muskelgruppen und motivierender Musik. Pilates stärkt durch

kontrollierte Bewegungen gezielt die Körpermitte, verbessert die Haltung und fördert Beweglichkeit sowie Körperbewusstsein. Im Fokus stehen Stabilität, funktionelle Kraft und Freude an Bewegung.

● **26H3011218**

📅 ab Do. 10.09.26, 19:00-20:00 Uhr, 12
 📍 Welver, Bernhard-Honkamp-Grundschule, Turnhalle, Im Hagen 19, Welver
 🏠 Janna Reidys
 € 48,00 € / 16 Ustd.

Nicht weil es schwer ist, wagen wir es, sondern weil wir es nicht wagen ist es schwer.
 (Lucius Annaeus Seneca)

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.

● **26H3061018**

📅 ab Mo. 14.09.26, 17:00-17:45 Uhr, 15x
 📍 Welver, Bernhard-Honkamp-Grundschule, Turnhalle, Im Hagen 19, Welver
 🏠 Dr. Christa Fianda
 € 51,80 € / 15 Ustd.

Ernährung

Weinprobe

Wir beginnen mit einem Sekt, im Anschluss probieren Sie 7 Weine von trocken bis lieblich.

Dazu wird Fingerfood sowie Mineralwasser gereicht. Gewinnen Sie einen Eindruck über die Weine. Begleitend zur Verkostung erhalten Sie Informationen zu den Winzereien, den Rebsorten sowie zur Lagerung und zum Verzehr der Weine.

Der Kostenbeitrag für Wein und Verzehr beträgt 18,00 € je Person und ist am Abend in bar zu entrichten.

● **26H3010018**

📅 Fr. 27.11.26, 19:00-21:15 Uhr
 📍 Heimathaus, Klosterhof 10, Welver
 🏠 Bettina Esken
 € 8,70 € / 3 Ustd.

● **26H3010118**

📅 ab Fr 18.09.26, 19:00-21:15 Uhr
 📍 Heimathaus, Klosterhof 10, Welver
 🏠 Bettina Esken
 € 8,70 € / 3 Ustd.



Sprachen

Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie noch nie Spanisch gelernt haben oder nochmal von vorne anfangen möchten, lernen Sie in diesem Kurs systematisch und Schritt für Schritt die spanische Sprache und Kultur kennen.

Am Ende des Kurses werden Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Spanisch verständigen können. Themen sind u.a. Vorstellung, Begrüßung und Verabschiedung, Anredeformen Du und Sie, Zahlen, Fragen und Antworten, z.B. nach dem Befinden, persönliche Informationen, Familie und Freunde.

● 26H4220018

📅 ab Di. 15.09.26, 17:00-18:30 Uhr, 6x

📍 Rathaus Welver, Sitzungszimmer, Am Markt 4, Welver

👤 Sandra Arnaldos Abellan

€ 63,91 € / 12 Ustd.





Volkshochschule
Soest

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.



Werde
Kursleitung
www.vhsssoest.de

Eröffne anderen
Perspektiven.

Bildnachweis

Wenn nicht anders angegeben, wurden die Bilder von Pixabay bezogen.

Politik, Gesellschaft, Verbraucherbildung

Seite 19: Eine Welt Netz NRW
und VisaWie e.V.

Seite 39: Stefan Eschweiler/ Pfortenstudio

Seite 44: Pexels (beide)

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Seite 56: Hildebrandt

Kultur, Gestalten, Länderkunde

Seite 73: Melissa Flegler

Seite 76: C. Fürstenau

DiLAS - VHS

Seite 137: Adobe Stock

Seite 138: Adobe Stock

Seite 139: Adobe Stock

Seite 140: Adobe Stock

Seite 141: Adobe Stock

Seite 142: Adobe Stock

Seite 144: stadtLABOR

Seite 145: Adobe Stock

Bad Sassendorf

Seite 153: Pexels

Seite 156: Pexels

Seite 158: Pexels

Seite 160: Pexels

Seite 161: Pexels

Seite 163: ChatGPT

Seite 165: Jeanette Hintz

Lippetal

Seite 176: Hildebrandt

Möhnesee

Seite 179: Cornelia Schmitz

Seite 180: Birgit Lorenz

Seite 182: Cornelia Schmidt

Seite 183: Heidi Marczinke

Seite 184: Heidi Marczinke

Seite 185: Sabine Wittek

Seite 186: D. Reichenberger

Welver

Seite 201: Adobe Stock



**IHRE STADT.
IHR JOB.
IHRE ZUKUNFT.**








**Bewerben Sie sich jetzt
auf karriere-soest.de**



JETZT BEWERBEN UND DURCHSTARTEN!

Ihre Vorteile:

-  Persönliche Entwicklung
-  Sicherheit und faire Bezahlung
-  Flexible Arbeitszeiten
-  Aktiv und gesund
-  Familienfreundlicher Arbeitgeber



**mitwirken
in Soest**



**Stadtwerke
Soest**

**Das
Dach kann
mehr!**

Sei Selbst Versorger!

Solarstrom vom eigenen Dach.
Einfach Sonnenenergie nutzen.

stadtwerke-soest.de/solar

