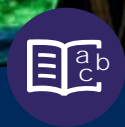


Frühjahrsprogramm  
2024





Mit einem großen Blumenstrauß und einem noch größeren "Danke" verabschiedete sich Sylvia Müller-Dörfler, Fachbereichsleiterin und stellvertretende Leiterin der vhs Arnsberg/Sundern, Dieter Blefgen aus dem Dozenten-Team der Volkshochschule.

Foto: S.Seep

Das Herzstück unserer vhs sind die Dozent:innen, die sich teilweise mehrmals pro Woche oder am Wochenende auf in die Räume der vhs machen, um dort ihre Kurse abzuhalten. Teilweise über Jahrzehnte halten sie der vhs die Treue, zur Freude des vhs-Teams, aber vor allem zur Freude der Teilnehmer:innen, auch sie bleiben ihrem Kurs teilweise viele Jahre treu.

Stellvertretend für all jene Dozent:innen, die sich in den vergangenen Corona-Jahren von uns verabschiedet haben, weil sie sich anderen Dingen widmen wollten, möchten wir uns an dieser Stelle von einem Dozenten verabschieden, der 50 Jahre lang im Kreativbereich der vhs Arnsberg/Sundern eine kaum wegzudenkende Institution war: Dieter Blefgen.

Fünfzig Jahre, von 1974 bis 2023, begleitete Dieter Blefgen das kreative Geschehen in der Einrichtung als Dozent für Keramik-kurse. Zeitweise gab er neun Kurse gleichzeitig in den Räumen der vhs und der Familienbildungsstätte in Neheim.

Geboren am 4. Dezember 1949 in Arnsberg studierte Dieter Blefgen nach der Schule und arbeitete als Werklehrer an der Hüstener Realschule. Die Verbindung zur Volkshochschule wurde im Laufe der Jahre so intensiv, dass er kurzzeitig sogar die Fachbereichsleitung für den Bereich "Kultur und Kreativität" an der vhs übernahm. Doch sein kreativer Schaffensdrang brauchte mehr Raum, so dass er nach einem halben Jahr wieder zurück in den Schuldienst wech-

selte und - nach seinem altersbedingten Ausstieg aus dem Lehramt - mittlerweile im Atelier seiner Frau arbeitet.

**Seine Werke sind vielen Arnsbergern vertraut, unter anderem die für ihn typischen Stelen, Fische und Schalen.**

Der Abschied von der vhs Arnsberg/Sundern ist nicht nur ein Abschied vom vhs-Team, sondern vor allem auch von seinen Teilnehmer:innen, von denen einige ihn schon seit seinen Anfängen bei der Volkshochschule als treue Kursteilnehmer:innen begleiten. Doch Dieter Blefgen ist nicht nur kreativ tätig, er setzt sich auch intensiv für die Kunst ein. Große Beachtung fand eine von ihm organisierte Ausstellung, die 1980 zur Gründung der Künstlergemeinschaft "Der Bogen" im Kunstwerk am Kaiserhaus führte. Ebenfalls ein Herzensanliegen war ihm auch eine große Ausstellung in Belgien, das Ergebnis einer Zusammenarbeit mit dem Freundschaftsclub der Rotarier und unter Mithilfe von Margarethe Hesse und Udo Wollmeier. Unzählige weitere Ausstellungen bis hin nach Japan und das aktive Mitwirken in Arbeitsgemeinschaften und Künstlergruppen sind Spiegelbild seiner Schaffenskraft und -freude.

Für seine "kreative, kontinuierliche und erfolgreiche Arbeit in der vhs", dankte ihm Sylvia Müller-Dörfler zu Beginn seines letzten Keramik-Kurses, den er im Herbst in der vhs Arnsberg/Sundern anbot und der - wie immer - ausgebucht war.



**Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Leserinnen und Leser,**

am 09. Juni 2024 stehen in Deutschland die Europawahlen an. Die Wahlen finden statt in einer Zeit, in der sich die Gesellschaft in einer Zeit des Umbruchs und der großen Transformation befindet. Viele Menschen haben das Gefühl, dass sich die Welt schneller verändert, als sie sich darauf einstellen können.

Als Volkshochschule sehen wir es als unsere Aufgabe, in dieser Situation Zuversicht zu vermitteln. Inmitten gesellschaftlicher Umbrüche ist es normal, dass es nicht auf jede Frage eine Antwort gibt. Zugleich aber ist auch klar: Zu lernen, dass Antworten manchmal Mangelware sind und dass es in Zeiten des raschen Wandels darauf ankommt, „auf Sicht“ zu fahren, ist keine leichte Erkenntnis. Genau hier setzt Bildung an: Sie hilft dabei, mit Umbrüchen umzugehen, Kompetenzen zu stärken und Antworten zu finden. Dass auch Bildung dabei nicht auf alles eine Antwort bereithält, dürfte unbestritten sein; zumindest aber vermittelt sie die nötige Orientierung, um Ideen für mögliche (neue) Antworten zu finden.

Dafür steht auch die Volkshochschule Arnsberg/Sundern! Sie finden in unserem Programm wieder eine Vielzahl

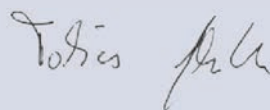
von Kursen und Veranstaltungen, die Ihnen Möglichkeit für Dialog, Begegnung, Wissens- und Erfahrungsaustausch bieten.

Gemeinsam mit unseren engagierten Kursleitenden blicken wir mit Vorfreude auf das kommende Semester. Wir freuen uns auf bekannte Gesichter und neue Teilnehmende, die sich mit Neugier, Anspruch und Freude am Lernen gemeinsam (weiter)bilden möchten.

Das Team unserer vhs hat das Kursangebot in den vergangenen Semestern laufend ausgebaut. Tagesaktuelle Informationen über zusätzliche Kurse finden Sie im Internet unter [www.vhs-arnsberg-sundern.de](http://www.vhs-arnsberg-sundern.de). Folgen Sie der vhs auch auf Facebook (vhs Arnsberg/Sundern) und Instagram (vhs\_Arnsberg\_Sundern), um immer auf dem Laufenden zu sein.

Wir wünschen Ihnen alles Gute, spannende und inspirierende Erfahrungen mit dem vhs-Frühjahrsprogramm und hoffen auf viele und bereichernde Begegnungen.

Im Namen des Teams der vhs Arnsberg/Sundern  
Dr. Tobias Schulte

Dr. Tobias Schulte





# Inhalt

## Die vhs Arnsberg/Sundern

- S. 3 Willkommen
- S. 6 Das Team
- S. 8 Die Geschäftsstellen
- S. 9 Anmeldung zu Veranstaltungen



## Politik, Gesellschaft, Umwelt

- S. 11 Politik / Gesellschaft / Umwelt
- S. 12 Geschichte
- S. 14 Recht / Finanzen
- S. 15 Rente
- S. 16 Arnsberger Frauen stärken / Kognitives Sicherheitstraining
- S. 17 KI / Nachhaltigkeit
- S. 18 Klima / Umwelt
- S. 25 Natur
- S. 27 Psychologie
- S. 29 Religion
- S. 30 Stadtplanung / Landeskunde
- S. 33 Willkommenskultur
- S. 34 Geologie / Astronomie
- S. 37 Schach



## Studienfahrten

- S. 38 Studienfahrten und Exkursionen



## Kunst und Kultur

- S. 40 Kultur, Gestalten

- S. 41 Schreiben / Tanz
- S. 42 Kunstwoche
- S. 43 Kunstgeschichte
- S. 44 Kunst und KI / Malerei
- S. 45 Malerei
- S. 46 Gestaltung / Plastisches Gestalten / Nähen
- S. 48 Foto
- S. 50 Fotobuch
- S. 51 Gesang / Stimmbildung
- S. 52 Ukulele / Mundharmonika
- S. 53 Klavier
- S. 54 Liedbegleitung Gitarre / E-Guitar
- S. 55 Trommeln / Salonorchester



## Gesundheit

- S. 57 Gesundheitsbildung / Selbsthilfe
- S. 58 Engagementförderung
- S. 59 Gehirn
- S. 60 Resilienz / Gedächtnis / Kosmetik
- S. 61 Klangreisen
- S. 62 Entspannungsmethoden
- S. 63 Progressive Muskelentspannung / Yoga
- S. 68 Tai Chi
- S. 69 Qi Gong
- S. 70 Feldenkrais
- S. 71 Bogenschießen / Trampolin
- S. 72 Atmungsaktiv / Rückenschulung
- S. 73 Achtsamkeitstraining / Rückenschulung
- S. 74 Gymnastik
- S. 75 Fitness / Eltern-Kind-Turnen
- S. 79 Circl Mobility / Zumba
- S. 80 Zumba



- S. 81 Stretching
- S. 82 Wassergymnastik
- S. 84 Gehirntraining / Depressionen / Achtsamkeit
- S. 85 Ernährung



## Deutsch und Integration

- S. 86 Einbürgerungstest
- S. 87 Deutsch für Ausländische Mitbürger:innen



## Fremdsprachen

- S. 92 Chinesisch / Englisch
- S. 96 Französisch
- S. 97 Italienisch
- S. 98 Griechisch / Niederländisch
- S. 100 Polnisch / Portugiesisch / Russisch / Kroatisch / Spanisch



## Beruf

- S. 105 Rhetorik
- S. 107 Zeitmanagement / NLP
- S. 109 Agile Führung / Berufliche Bildung / Qualifizierung
- S. 111 Motorsägen / Fernuni



## Internet und neue Medien

- S. 112 EDV Grundlagen
- S. 114 EDV für den Beruf

- S. 115 Excel
- S. 116 Windows / Word / Powerpoint
- S. 117 Datensicherung / Online Banking / Tastschreiben
- S. 118 Smartphone
- S. 120 Programmierung



## Junge Vhs

- S. 122 x-Tra
- S. 123 Malen / Tastschreiben



## Senaka

- S. 125 Vorträge



## Infos

- S. 126 Kooperationspartner
- S. 128 Stichwortverzeichnis
- S. 130 AGB und Datenschutz



# Das Team der vhs Arnsberg/Sundern

## Leitung

---



**Dr. Tobias Schulte**

vhs-Leiter und Fachbereichsleiter

Bereiche: Gesellschaft und Politik, senaka  
und alle Veranstaltungen in Sundern

Telefon: 02933 909950-4  
t.schulte@vhs-arnsberg-sundern.de



**Sylvia Müller-Dörfler**

Stellv. Leiterin, Fachbereichsleiterin

Bereiche: Pädagogik, Psychologie,  
Gesundheit, Kunst und Kultur, Deutsch  
und Integration in Arnsberg und Neheim,  
Fremdsprachen

Telefon: 02932 9728-14  
s.mueller-doerfler@vhs-arnsberg-sundern.de



**Karin Blume**

Verwaltungsleiterin

Telefon: 02932 9728-15  
k.blume@vhs-arnsberg-sundern.de

## Neheim

---



**Natalja Markwart**

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 02932 9728-12  
natalja.markwart@vhs-arnsberg-sundern.de



**Magdalena Ploch**

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 02932 9728-16  
m.ploch@vhs-arnsberg-sundern.de



**Irina Schellenberg**

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 02933 9835777  
i.schellenberg@vhs-arnsberg-sundern.de



**Katharina Vasiliev**

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 02932 9728-0  
k.vasiliev@vhs-arnsberg-sundern.de



**Manuela Viktor-Rein**

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 02932 9728-22  
m.viktor-Rein@vhs-arnsberg-sundern.de



**Marion Weber**

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 02932 9728-11  
marion.weber@vhs-arnsberg-sundern.de

## Fachbereichsleiterinnen



**N. N.**

**Bereiche:** EDV, berufliche Bildung  
Telefon: 02933 9229588



**Dr. Carina Middel**

**Fachbereichsleiterin**  
**Bildungsurlaube**  
Telefon: 02933 9229588  
c.middel@vhs-arnsberg-sundern.de  
bildungsurlaub@vhs-arnsberg-sundern.de



**Svenja Seep**

**Fachbereichsleiterin**  
**Bereiche:** Beruf, Computer und Neue Medien, Religion, Umwelt und Verbraucherfragen, Musik in Arnsberg und Neheim, Fremdsprachen  
Telefon: 02931 14281  
s.seep@vhs-arnsberg-sundern.de

## Arnsberg

## Sundern



**Sandra Balkenohl**

**Verwaltungsmitarbeiterin**  
Telefon: 02931 13464  
s.balkenohl@vhs-arnsberg-sundern.de



**Patrick Giebels**

**Verwaltungsmitarbeiter**  
Telefon: 02931 13464  
p.giebels@vhs-arnsberg-sundern.de



**Petra Schmidt**

**Verwaltungsmitarbeiterin**  
Telefon: 02933 909950-6  
p.schmidt@vhs-arnsberg-sundern.de

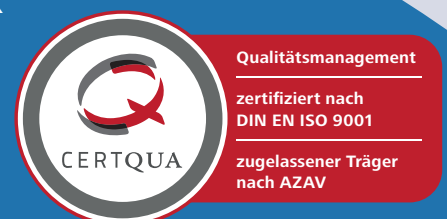


**Sabine Rohe**

**Verwaltungsmitarbeiterin**  
Telefon: 02933 909950-5  
s.rohe@vhs-arnsberg-sundern.de

## Leitbild und Qualitätspolitik

Begegnung, Leben, Vielfalt – dafür steht die vhs Arnsberg/Sundern. Unsere Volkshochschule ist eine moderne, nach ISO zertifizierte Einrichtung der Weiterbildung. Mit dem abgebildeten Logo bescheinigt uns CERTQUA unsere Leistungsfähigkeit. Unser Ziel ist es, unsere Organisation stetig zu verbessern. Dabei arbeiten wir auf Grundlage des Weiterbildungsgesetzes des Landes NRW. Immer im Blick: aktuelle gesellschaftspolitische Entwicklungen und individuelle Bildungsbedürfnisse. Und natürlich die Zufriedenheit und der Lernerfolg unserer Teilnehmer:innen.



## Geschäftsstellen

### Neheim

---



Möhnepark, Werler Str. 2 A  
59755 Arnsberg  
Telefon: 02932 9728-0  
Telefax: 02932 9728-26  
vhs@vhs-arnsberg-sundern.de

**Öffnungszeiten:**

montags bis donnerstags: 8 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr  
freitags: 8 bis 12 Uhr  
Sprechzeiten der Fachbereichsleiter:innen nach Vereinbarung  
Für Rollstuhlfahrer geeignet

### Arnsberg

---



Peter Prinz Bildungshaus  
Ehmsenstr. 7  
59821 Arnsberg  
Telefon: 02931 13464  
vhs@vhs-arnsberg-sundern.de

**Öffnungszeiten:**

montags bis donnerstags: 8 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr  
freitags: 8 bis 12 Uhr  
Sprechzeiten der Fachbereichsleiter:innen nach Vereinbarung  
Für Rollstuhlfahrer geeignet

### Sundern

---



Franz-Josef-Tiggies-Platz 1  
59846 Sundern  
Telefon: 02933 909950-5  
vhs@vhs-arnsberg-sundern.de

**Öffnungszeiten:**

montags bis donnerstags: 8 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr  
freitags: 8 bis 12 Uhr  
Sprechzeiten der Fachbereichsleiter:innen nach Vereinbarung  
Für Rollstuhlfahrer geeignet

### Unterrichtsfreie Zeiten in allen Geschäftsstellen

12.02.2024 (Rosenmontag), 25.03. bis 05. 04.2024 (Osterferien), 01.05.2024 (Tag der Arbeit), 9.05.2024 (Christi Himmelfahrt), 20.05. bis 21.05.2024 (Pfingsten), 30.05.2024 (Fronleichnam), 08.07. bis 20.08.2024 (Sommerferien)

# Anmeldung zu unseren Kursen und Veranstaltungen

## So melden Sie sich an

Haben Sie einen Kurs oder eine Veranstaltung in einer der vhs-Geschäftsstellen Neheim, Arnsberg oder Sundern gefunden, an denen Sie teilnehmen möchten? Dann können Sie sich hierzu unabhängig vom Veranstaltungsort in allen Geschäftsstellen anmelden: persönlich, telefonisch oder schriftlich – über unsere Website, per E-Mail, Post oder Fax.

Wir bearbeiten Ihre Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs. Eine Anmeldebestätigung versenden wir für Kurse der Geschäftsstellen Neheim, Arnsberg und Sundern nur bei Anmeldung über unsere Website. Falls Sie unsicher sind, ob Sie einen Platz im gewünschten Kurs erhalten haben, rufen Sie uns bitte an.

## Wenn Sie es sich anders überlegen

Ihre Anmeldung zu unseren Veranstaltungen ist verbindlich. Unabhängig davon, ob Sie tatsächlich teilnehmen, verpflichtet Sie die Anmeldung dazu, das im Programmheft ausgewiesene Entgelt zu zahlen.

Abmeldungen aus gebuchten Kursen und von Vorträgen der Geschäftsstellen Neheim, Arnsberg und Sundern sind bis sieben Tage vor Beginn der Veranstaltung gebührenfrei möglich. Bitte melden Sie sich ggf. in den vhs-Geschäftsstellen, nicht bei den Dozentinnen ab.

## Damit es in Zukunft schneller geht

Wenn Sie planen, weitere Veranstaltungen der vhs Arnsberg/Sundern zu besuchen, empfehlen wir eine Anmeldung über den Stammhörer-Log-in auf unserer Website. Sie geben dort bei der Registrierung einmalig die erforderlichen Daten wie Adresse, Telefonnummer und Bankverbindung ein und können über Ihren Account in Zukunft unkompliziert und schnell weitere Kurse buchen. Ein zusätzlicher Vorteil: Interessante Veranstaltungen, für die Sie sich nicht gleich anmelden wollen, können Sie in Ihrer Merkliste speichern und noch Wochen später darauf zugreifen.

## Veranstaltungen im LSB Hachen bzw. Naturhotel Steinbergs Wildewiese

Sie möchten an einem Bildungsurlaub im Naturhotel Steinbergs Wildewiese oder dem LSB Hachen teilnehmen? Für alle Seminare benötigen wir eine schriftliche oder telefonische Anmeldung. Nach Eingang erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung. Die Fristen bei Abmeldung richten sich nach den Stornobedingungen im jeweiligen Seminarhaus. Bei Veranstaltungen im Sport- und Tagungszentrum des LSB sind Stornierungen bis 7 Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei; 49 Tage vor bis zum Beginn des Seminars fallen 50 % der Unterbringungs- und Verpflegungskosten sowie 80 % der Unterrichtsgebühren an. Bei Veranstaltungen im Naturhotel Steinbergs Wildewiese sind Stornierungen bis 3 Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei; 21 Tage vor bis zum Beginn des Seminars fallen 80 % der Unterbringungs- und Verpflegungskosten sowie 100 % der Unterrichtsgebühren an. Bei Ausfall der Veranstaltung erhalten Sie eine Absage.

## Anmeldung zu Bildungsurlauben

Die vhs Arnsberg/Sundern bietet Bildungsurlaube nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz in NRW an. Wenn Sie von Ihrem Anspruch auf Bildungsurlaub Gebrauch machen und an einer unserer Veranstaltungen teilnehmen möchten, müssen Sie Ihren Bildungsurlaub zunächst beim Arbeitgeber beantragen, spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn. Die hierzu notwendigen Unterlagen wie Ankündigung und Kursprogramm erhalten Sie nach der Anmeldung bei der vhs.



**WDR** **2**

**Früh raus?  
Geht besser  
zusammen!**

**RADIO AN  
SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**



# Politik, Gesellschaft, Umwelt

## vhs: Demokratische Orte des Lernens

**Der Fachbereich „Politik, Gesellschaft, Umwelt“** regt zur kritischen Beschäftigung mit politischen Themen und zur Teilhabe und Mitgestaltung des gesellschaftlichen Lebens an. Breit angelegt umfasst das Programm politische und geschichtliche, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche sowie psychologische und pädagogische Themen. Die Veranstaltungen vermitteln spannendes Wissen und sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch. So eröffnen sie Lernräume, in denen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

**Die Volkshochschulen** verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Sie schaffen mit offenen Bildungsangeboten Raum für Auseinandersetzungen und Verständigung. Ein besonderer Stellenwert kommt der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert.



## Demokratie und Zusammenhalt in Europa

In Kooperation mit der Friedrich-Ebert-Stiftung  
**„Demokratie und Zusammenhalt in Europa“.**

Seit Jahren gibt es immer wieder Herausforderungen für die Solidarität und den Zusammenhalt in Europa. Zunächst waren es die Finanz- und Wirtschaftskrise, dann die anhaltende Corona-Pandemie, die Flüchtlingskrise, der Krieg in der Ukraine und auch die Klimakrise. Populistische Parteien und Protestbewegungen konnten sich als politische Kräfte in Europa etablieren. Für Wohlstand, Sicherheit und Zukunftsfähigkeit des Kontinents wird der Zusammenhalt Europas als unabdingbar angesehen. Das politische Projekt EU kann nur als Union der Demokratie und Rechtsstaatlichkeit dauerhaft erfolgreich sein. In dieser Veranstaltung wollen wir mit Blick auf die Europawahlen am 9. Juni 2024 die aktuellen Entwicklungen in der Europäischen Union diskutieren und Handlungsoptionen ausloten, um die europäischen demokratischen Strukturen zu stärken und eine solidarische Zukunft Europas zu gestalten.

### PROGRAMM

**18.00 Uhr Begrüßung**  
**Sohel Ahmed, Friedrich-Ebert-Stiftung**  
**Sylvia Müller-Dörfler,**  
**Stellv. Leiterin der vhs Arnberg/Sundern**

### Diskussion mit:

**Birgit Sippel, Mitglied des Europäischen Parlaments**  
**Dr. Jens Wäckerle, Universität Köln**

### Moderation:

**Inge Blask, MdL**

**20.00 Uhr Ende der Veranstaltung und Ausklang**

**100-001 / Birgit Sippel / Inge Blask, MdL / Dr. Jens Wäckerle,**  
**Universität Köln**

**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Fr. 01.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr**

*1 Termin / 4 Ustd. / entgeltfrei*

## Lesung mit Sven Plöger:

### Zieht euch warm an, es wird noch heißer!

#### **Können wir den Klimawandel noch beherrschen?**

Eine Veranstaltung der vhs Arnberg/Sundern und der Berufsbildungsakademie der Volkshochschulen im HSK.

Die Veranstaltung wird gefördert durch die Stiftung der Sparkasse Arnberg/Sundern.

Die Flutkatastrophe im Ahrtal 2021, das Dürrejahr 2022 mit Wasserknappheit, massiven Waldbränden und Hitzewellen - UN-Generalsekretär António Guterres sagt: „Wir sind auf dem Highway in die Klimahölle.“ Doch was tun die meisten Regierungen und viele von uns privat? Wenig bis nichts, lieber erstmal abwarten! Statt Probleme anzupacken und die noch verbleibende Zeit zu nutzen, reden wir uns lieber die Welt schön. Helfen wird das niemandem, denn die Natur ist für unsere Wünsche taub, in ihr finden schlicht physikalische Prozesse statt. In seinem Vortrag wird der bekannte ARD-Meteorologe Sven Plöger darstellen, wie wir eine nachhaltigere und gerechtere Welt für unsere Kinder und



Enkel schaffen können. Wo müssen wir uns verändern und wo können uns technische Lösungen helfen? Und wie können wir besser kommunizieren, um wieder zu mehr Miteinander zu können? Alles beginnt - wie immer - mit der Haltung im Kopf!

**101-100 / Sven Plöger**  
**Arnsberg, Sauerland-Theater, Feauxweg 6**  
**Do. 18.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2,67 Ustd. / 8,00 €  
Kund:innen der Sparkasse Arnsberg/Sundern erhalten auf den regulären Eintrittspreis einen Nachlass von 3,00 Euro. Bitte geben Sie dafür bei Ihrer Online-Anmeldung im Feld „Bemerkungen“ an, dass Sie Kunde der Sparkasse Arnsberg/Sundern sind.

## Bombenangriff der RAF auf den Sorpedamm am 17. Mai 1943

In Kooperation mit der senaka.

Vor dem völkerrechtswidrigen Einmarsch deutscher Truppen am 01. September 1939 in Polen hatte das Land mit England und Frankreich am 31. März 1939 einen Garantievertrag (Beistandspakt) abgeschlossen, durch den Polen für den Fall eines deutschen Angriffes die Unterstützung durch die Streitkräfte Englands und Frankreichs zugesichert wurde. Am 03. September 1939 haben England und Frankreich dem damaligen Deutschen Reich den Krieg erklärt. Kurz darauf eröffnete das NS-Regime den Luftkrieg gegen England, dessen Ziel es war, die Lufthoheit über England für eine spätere Invasion des Landes zu gewinnen. Am 17. Mai 1943 erfolgte der erste Angriff der britischen Luftwaffe auf den Sorpedamm, den dieser dank seiner Konstruktion - wenn auch nicht unbeschadet - überstanden hat. Im Vortrag wird der Angriff in die historische Situation eingeordnet und genauer beschrieben. Ebenso wird der Blick auf die Folgen des Luftkrieges für die Zivilbevölkerung näher beleuchtet.

**101-060 / Heinz-Dieter Japes**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Fr. 17.05.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Info

Für die Online-Vorträge In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen erhalten angemeldete Teilnehmende spätestens einen Tag vor der Veranstaltung den Link zugeschickt, mit dem sie den virtuellen Kursraum betreten können

Der Zugang ist etwa 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn frei geschaltet, damit Sie das Funktionieren von Bild und Ton testen können.

## Donald Trump und der Populismus in den USA

vhs online

**Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live**

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

**101-130 / Prof. Michael Hochgeschwender**  
**ZOOM**

**So. 10.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

## Russlands Blick auf den Ukraine-Krieg

vhs online

In Kooperation mit der VHS Böblingen/Sindelfingen

Der russische Angriff auf die Ukraine ist von Wladimir Putin immer auch mit Bezugnahme auf die Geschichte begründet worden. Am 12. Juli 2021 hat die russische Regierung einen 7000-Wörter langen Essay Putins veröffentlicht, in dem der russische Präsident der Ukraine den Status einer eigenständigen Nation abspricht und die Gemeinsamkeiten der Menschen in Russland und der Ukraine betont, die zusammen mit den Bürgern in Belarus eine „dreieinige russische Nation“ formen würden. In anderen Stellungnahmen hat sich Putin mit Peter dem Großen verglichen und eine russische Welt ausgerufen, die auch gegen Widerstand umgesetzt werden müsste. Die Frage, wie Russland unter Putin auf die Ukraine schaut, ist damit ein zentrales Element zur Erklärung der Hintergründe des Kriegs und ein wichtiger Bestandteil für einen potentiellen Friedensschluss geworden.

**101-140 / Dr. Franziska Schedewie**  
**Online-Vortrag (edudip)**  
**Di. 04.06.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 5,00 €

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit Sie die Zugangsdaten rechtzeitig bekommen.



## Die Französische Revolution: Grundlegung der modernen Demokratie

*In Kooperation mit der senaka.*

Die Französische Revolution war nicht nur ein Gründungsereignis der modernen Demokratie, sondern zugleich auch ein dynamischer Prozess, in dessen Verlauf eine große Vielfalt von Ideen und Projekten für die Ausgestaltung einer demokratischen Gesellschaft entworfen und im Realversuch ausprobiert wurden. Die Revolution wurde so zu einem Experimentierfeld für die Entwicklungsmöglichkeiten, Widersprüche und Abgründe der revolutionär konstituierten Moderne.

In dem Vortrag soll zum einen der spezifisch revolutionäre, die Ordnung des Ancien Régime umstürzende und neue Wege in die Zukunft eröffnende Charakter der Französischen Revolution herausgearbeitet werden. Zum anderen wird es darum gehen, anhand von zentralen thematischen Fragen wie der Verfassungsgebung und der politischen Herrschaft, der demokratischen Öffentlichkeit, der sozialen Frage und der Geschlechterverhältnisse oder den Problemen von Militarismus und Krieg ihre prägende, bis in die Gegenwart wirkende Kraft für die weitere Entwicklung der modernen Demokratie und Gesellschaft herauszuarbeiten.

**102-100 / Prof. Wolfgang Kruse  
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7  
Mo. 04.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

## Die multiplen Krisen der Gegenwart vhs<sup>online</sup>

*Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live*

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht. Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung. Zu den zahlreichen Ehrungen, mit denen er ausgezeichnet wurde, gehören der Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa und der Hildegard-Bingen-Preis für Publizistik.

**102-110 / Gustav Seibt  
ZOOM**

**Mi. 20.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

*Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.*

## Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA vhs<sup>online</sup>

*Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live*

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt – China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert. Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. Bei C.H. Beck erschien zuletzt „Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft im Indopazifik“.

**102-130 / Matthias Nass  
ZOOM**

**Do. 02.05.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

*Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.*

## Erstwahlprofis - auch in Arnsberg und Sundern

Bei jeder Wahl gibt es junge Menschen, die zum ersten Mal das Recht haben, ihre Stimme abzugeben: Die Erstwähler:innen! Sie über Politik zu informieren und über die Bedeutung von Demokratie zu sensibilisieren ist eine bleibende Aufgabe. Das Projekt „Erstwahlprofis“ möchte genau dort ansetzen: In dem Projekt werden Jugendliche und junge Erwachsene zu Wahlhelfer:innen ausgebildet und zugleich für Demokratie begeistert. Es ist ein niedrighschwelliger Einstieg für kurzfristiges ehrenamtliches Engagement und die persönliche Auseinandersetzung mit demokratischen Werten. Das Projekt ist durch „Haus Rissen“ – eine Einrichtung der politischen Bildung in Hamburg – ins Leben gerufen worden. Die Abteilung „Bürgerdienste“ der Stadt Arnsberg und die vhs Arnsberg/Sundern haben sich dazu entschlossen, das Projekt in die Region Arnsberg und Sundern zu tragen, um auch hier für neue Akzente zu sorgen. Im Seminar lernen die Teilnehmenden durch abwechslungsreiche Methoden und ein großes Rollenspiel alles, was sie brauchen, um am Wahltag als Expert:innen auftreten zu können. Die Umsetzung soll erstmals im Zugehen auf die Europawahl am 09. Juni 2024 erfolgen.

Weitere Infos auf [www.arnsberg.de/erstwahlprofis](http://www.arnsberg.de/erstwahlprofis).



## Influencer und politische Kommunikation in sozialen Medien

vhs online

In Kooperation mit der VHS Böblingen/Sindelfingen

2019 bebte das politische Deutschland für ein paar Tage. Grund hierfür war ein blauhaariger Jugendlicher mit einem YouTube-Kanal. Spätestens seit Rezo mit seinem Video „Die Zerstörung der CDU“ Einfluss auf den Europawahlkampf genommen hat, werden Influencerinnen als Teil des politischen Diskurses wahrgenommen und respektiert. Doch wie relevant sind Influencerinnen in der politischen Kommunikation? Wer hört auf sie? Sind sie die neuen Gatekeeper in der digitalen Medienwelt? Und wie nutzen Parteien die Strahlkraft von Multiplikator:innen im Netz für ihre eigene Agenda? Nach einer kurzen Einordnung zum Stand der digitalen politischen Kommunikation in Deutschland im Jahr 2024 wird der Dozent diese Fragen beantworten und anschließend einen Ausblick auf die Trends der politischen Kommunikation geben. Der Dozent ist Lehrbeauftragter für Public Affairs an der Universität Passau, Politikberater, Blogger und Speaker

**102-140 / Martin Fuchs**

**Online-Vortrag (edudip)**

**Di. 09.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 5,00 €

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit Sie die Zugangsdaten rechtzeitig bekommen.

## Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

In Kooperation mit dem SKF Hochsauerland

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung sind Willenserklärungen und ermöglichen ein hohes Maß an Selbstbestimmung für den Fall, dass wir bei schwerer Krankheit oder nach einem Unfall versorgt werden müssen. Die Vorsorgevollmacht hilft, Behördenangelegenheiten, Wohnungsangelegenheiten, Vermögensangelegenheiten und auch Gesundheitsangelegenheiten vorsorglich zu regeln und kann eine rechtliche Betreuung vermeiden. Für den Fall einer notwendigen Betreuerbestellung kann in einer Betreuungsverfügung eine Person benannt werden. In der Patientenverfügung steht die medizinische Versorgung im Vordergrund, so dass Sie selbstbestimmt konkrete Lebens- und Behandlungssituationen durchsetzen können.

**103-001 / Karen Temmen**

**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**

**Do. 07.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Um Anmeldung wird gebeten.

So können wir Sie bei Änderungen informieren.

**103-002 / Gregor Neuhäuser**

**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**

**Do. 22.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Um Anmeldung wird gebeten.

So können wir Sie bei Änderungen informieren.

## Seminarreihe Rechtliche Betreuung – Grundlagen und Aufgaben - Teil I

Themen werden Voraussetzungen und Umfang einer Betreuung sein. Hierzu gehören beispielsweise Pflichten des Betreuers und Wünsche der Betreuten. Berichterstattung an das Betreuungsgericht. Aktenanlage, Betreuungsplanung, Hilfeplan, Erfassung der Gesundheits- und Vermögensangelegenheiten, Wohnungsauflösung, Wichtige Ereignisse, Ende der Betreuung. Merkblatt für Betreuer:innen: Vermögensschadenshaftpflicht, Aufwandsentschädigung, Antrag auf Festsetzung der Aufwandsentschädigung. Teil II findet im Herbst 2024 statt-

**103-005 / Karen Temmen**

**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Do. 07.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Um Anmeldung wird gebeten.

So können wir Sie bei Änderungen informieren.

## Das 1 x 1 der Geldanlage

### Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf gestiegenen Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen werden behandelt: Sparverhalten der Deutschen, Möglichkeiten der Geldanlage, Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie, Risiken bei der Geldanlage sowie Vermögenssicherung und -aufbau.

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

**103-007 / Carsten Witt**

**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**

**Mi. 14.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 15,00 €





## Erfolgreich anlegen und investieren – Kurs für Einsteiger:innen

Dieses Seminar bietet einen umfassenden und leicht verständlichen Überblick über die komplizierte Finanzwelt. Den Teilnehmenden wird gezeigt, inwiefern die weltweiten wirtschaftlichen Entwicklungen Anlagechancen bieten, aber auch Risiken mit sich bringen. Von Aktien bis Zertifikaten: Was ist wirklich gut und sicher? Was hilft gegen drohende Inflation? Braucht man für ein Vermögen hohe Einnahmen? Hinzugezogen werden Beispielrechnungen aus der Praxis (Zinseszins, Inflation, Cost Average etc.). Mit dem „Rüstzeug“ aus dem Seminar, das explizit keine Verkaufs- oder Werbeveranstaltung sein will, verstehen Sie wichtige finanzwirtschaftliche Zusammenhänge und können zukünftig gut informiert die besseren und sichereren Anlageentscheidungen treffen.

**103-010 / Alexander Wiepen**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggis-Platz 1**  
**Sa. 13.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 8 Ustd. / 52,00 €

## Mit dem Erbe Gutes tun – Tipps zur Testamentsgestaltung

*In Kooperation mit der senaka.*

„9 Tipps zur Testamentsgestaltung“. Die Referentin kombiniert praktische Tipps und Informationen zum Thema Vererben und Testament mit einer philosophischen Herangehensweise und Fragen wie „Wie kann man mit dem Erbe Gutes tun?“ oder „Was bleibt von mir, wenn ich nicht mehr bin?“.

Die Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“ ist ein Zusammenschluss von 22 namhaften gemeinnützigen Organisationen und Stiftungen und möchte Menschen bei dem Vorhaben unterstützen, mit Ihrem Erbe Gutes zu bewirken. Die Initiative bietet dazu im Rahmen eines Vortrags Rat bei der Nachlassgestaltung für den guten Zweck sowie Hilfestellung bei der Testamentsgestaltung im Allgemeinen. Susanne Anger ist Sprecherin der Initiative und hat in den vergangenen Jahren auf Messen, an Universitäten und bei vielen Veranstaltungen für Senioren und Seniorinnen Tipps zur Testamentsgestaltung gegeben.

**103-020 / Susanne Anger**  
**ZOOM**  
**Di. 07.05.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / entgeltfrei

*Der Link zum Online-Vortrag wird Ihnen kurz vor Veranstaltungsbeginn zugesandt.*

## Erwerbsgemindert oder berufsunfähig – was wäre wenn?

*In Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Westfalen*

Es kann alle treffen: Krankheit oder Unfall können dazu führen, dass berufstätige Personen nicht mehr oder nur noch wenig arbeiten können. In solchen Fällen soll die Erwerbsminderungsrente das ausfallende Erwerbseinkommen von gesetzlich Rentenversicherten ganz oder teilweise ersetzen. Aber wie funktioniert die Erwerbsminderungsrente, wie hoch ist diese Rente, welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Diese Fragen beantwortet der Vortrag „Erwerbsgemindert oder berufsunfähig - Was wäre wenn?“

Im Vortrag werden zudem Themen wie ein möglicher Hinzuverdienst, die Verschiebung der Altersgrenzen sowie Leistungsverbesserungen der vergangenen Reformen für Erwerbsminderungsrenten dargestellt. Die Renten-Fachleute der DRV Westfalen erklären auch die Unterschiede zwischen Erwerbsminderung und Berufsunfähigkeit.

**103-044 / Dirk Brauns**  
**Virtueller Kursraum**  
**Di. 19.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**

1 Termin / 3 Ustd. / entgeltfrei

*Der Zugangslink samt Anleitung wird allen angemeldeten*

*Teilnehmer:innen einen Tag vor der Veranstaltung per Mail zugeschickt.*

## Frau und Rente: Wie bin ich abgesichert?

*In Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Westfalen*

Warum sollten Frauen häufig noch genauer auf ihre Altersvorsorge achten als Männer? Diese ist eine von vielen Fragen, die beim Vortrag „Frau und Rente: Wie bin ich abgesichert?“ beantwortet werden. Der Aufbau einer eigenständigen Altersvorsorge ist für Frauen wichtig. Zumal sie häufig außerhalb des Berufes vieles leisten, was dann in der Rentenversicherung besondere Berücksichtigung oder Beachtung finden sollte. Beispiele dafür sind die Auswirkungen von Elternzeit, der Pflege von Angehörigen, Teilzeitarbeit oder Mini-Jobs. Was bringt dies im Rentenversicherungskonto? Ein wichtiger Komplex ist auch das Thema Scheidung: Wie wirkt sich ein Versorgungsausgleich auf die späteren Rentenansprüche aus?

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

**103-046 / Dirk Brauns**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Do. 21.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**

1 Termin / 3 Ustd. / entgeltfrei

**103-047 / Dirk Brauns**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Do. 25.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**

1 Termin / 3 Ustd. / entgeltfrei



## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Arnsberg  
**Am 25. November ist der Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen.**

Schon seit 1981 organisieren Menschenrechtsorganisationen alljährlich zum 25. November Veranstaltungen, bei denen die Einhaltung der Menschenrechte von Frauen und Mädchen auf die Agenda gesetzt werden. Ins Zentrum rücken dabei die Themen Zwangsprostitution, sexueller Missbrauch, Sextourismus, Vergewaltigung ebenso wie Genitalverstümmelung, Häusliche Gewalt und Zwangsheirat. Die Gleichstellungsstelle möchte am 25.11.23 in der Zeit von 10.00 - 13.00 Uhr eine Aktion auf dem Neheimer Markt und dem Gutenbergplatz im Rahmen des öffentlichen Marktgeschehens starten. In diesem Seminar, das im Rahmen dieses Tages stattfindet, geht es darum, sich mit seinen Ängsten und Unsicherheiten auseinanderzusetzen, die eigenen Stärken zu erkennen und einzusetzen. Dies geschieht u. a. durch Körperschulung und Selbstverteidigungstechniken.

**103-108 / Karin Liefländer**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 19.01.2024, 14:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / entgeltfrei

## Steuererklärung für Rentner und Pensionäre – Einführungsabend

....und Menschen, die es einmal werden wollen

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Immer mehr Rentner müssen Steuern zahlen – dafür sorgen die Rentenerhöhungen und vor allem das Alterseinkünftegesetz. Und viel zu viele Rentner verschenken Jahr für Jahr Geld ans Finanzamt, das sie sich per Steuererklärung zurückholen könnten. Die Referentin beschäftigt sich seit über 40 Jahren mit dem Thema Steuern, ist Autorin und staatlich geprüfte Betriebswirtin mit sehr viel Praxiserfahrung. Sie erklärt in ihrem Vortrag, wer überhaupt eine Steuererklärung abgeben muss, informiert über die neuen Regelungen, erläutert die sie-

ben Einkunftsarten und zu welcher Einkunftsart die jeweilige Rente gehört. Sie gibt wichtige Steuerspartipps, damit mehr von der Rente bleibt. Der anschauliche Vortrag dauert rund 45 Minuten. Nach einer kurzen Pause werden Ihre Fragen zum Thema Steuererklärung 2023/2024 beantwortet.

Aufgrund der hohen Nachfrage ist dieser Abend eine Wiederholung der Veranstaltung aus dem Herbstsemester 2023.

**104-010 / Gabriele Waldau-Cheema**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmstr. 7**  
**Mi. 17.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

## Steuererklärung für Rentner und Pensionäre – Teil 2

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Nachdem am Einführungsabend ein Überblick über die Steuererklärung gegeben wurde, geht es am zweiten Abend ausschließlich um die Erläuterung der sieben Einkunftsarten und aktuelle gesetzliche Änderungen. Der Besuch des Einführungsabends wird daher vorausgesetzt.

**104-012 / Gabriele Waldau-Cheema**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmstr. 7**  
**Mi. 24.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / Diese Veranstaltung wird von der Verbraucherzentrale NRW unterstützt und ist daher entgeltfrei.



## Arnsberger Frauen stärken

Gesellschaftliche Rollen von Frauen und Männern sind immer noch sehr unterschiedlich und auch die damit verbundenen Konsequenzen. So sind es meistens Frauen, die sich um die Kindererziehung und die familiäre Altenpflege kümmern. Nicht selten ist Altersarmut eine Folge langjähriger Familienarbeit. Auch sind es zum größten Teil Frauen, die sich häuslicher Gewalt ausgesetzt sehen oder die im Fall von Trennung und Scheidung den „Kürzeren“ ziehen.

**Diese Fortbildungsreihe** hat das Ziel, Wissen zu vermitteln, um sich im Bedarfsfall gut aufstellen zu können, also resilient/krisenfest zu sein, um die eigenen familiären und beruflichen Ziele trotz Hindernisse sinnvoll verfolgen zu können. Nicht jeder Frau ist es zeitlich möglich, an Präsenzveranstaltungen teilzunehmen. Daher können ausgewählte Veranstaltungen **digital verfolgt bzw. unter [www.arnsberg.de/gleichstellung](http://www.arnsberg.de/gleichstellung)** abgerufen werden.

Ganz problemlos – nach Bedarf und zeitlicher Möglichkeit – von zu Hause aus.

Weitere Informationen zu den Angeboten sind unter [www.arnsberg.de/arnsbergerfrauenstaerken](http://www.arnsberg.de/arnsbergerfrauenstaerken) zu finden.

Wir laden Sie ein, dieses kostenlose Angebot zu nutzen.

Info



## Home Smart Home – KI im intelligenten Zuhause

vhs online

In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen

Mehr Sicherheit, höherer Komfort und ein geringerer Energieverbrauch — das sind die Versprechen der Hersteller von Smart-Home-Produkten. Durch den Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) und maschinellem Lernen soll sich dabei die Technik individuell an die Bedürfnisse der Menschen anpassen und die Wohnqualität in den eigenen vier Wänden erhöhen. Doch was können die Produkte tatsächlich? Welchen Mehrwert haben sie? Welche Kosten entstehen? Worauf ist beim Kauf und der Installation solcher Systeme zu achten? Wie sicher sind dann meine Daten? Dieser Web-Vortrag zeigt die Hintergründe und Fallstricke auf und versucht, Antworten auf diese und weitere Fragen zu finden. Mit einigen Tipps und Tricks wird dann auch Ihr eigenes Zuhause smart und sicher.

**104-020 / Florian Kirchbuchner**  
**Online-Vortrag (edudip)**  
**Mo. 15.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 5,00 €

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.  
Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit Sie die Zugangsdaten rechtzeitig bekommen.

## Der Wolf in NRW

Im Frühjahr 2020 gab es das erste Mal seit mehr als 150 Jahren wieder Wolfswelpen in NRW.

Wie kam es zu dieser Wiederbesiedlung und welche Konflikte und Ängste bringt das mit sich? Wie können wir Menschen lernen, mit einem großen Beutegreifer in unseren Wäldern zu leben und wie können Weidetiere geschützt werden?

Die Referentin ist 1. Vorsitzende der Gesellschaft zum Schutz der Wölfe e.V. ([www.gzsdw.de](http://www.gzsdw.de)).

**104-050 / Nicole Kronauer**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Do. 22.02.2024, 18:30 - 20:30 Uhr**

1 Termin / 2,67 Ustd. / 7,50 €



## Der Schlabberkappes – Arnsberger Nachhaltigkeitsfestival



Nachhaltigkeit und die Ziele der Agenda 2030 stehen erneut im Zentrum, wenn ein buntes Team von Veranstaltenden (Stadt Arnsberg, Verbraucherzentrale NRW, Stadtsportverband Arnsberg, Stadtwerke Arnsberg und Volkshochschule Arnsberg/Sundern, u.a.) zum Arnsberger Nachhaltigkeitsfestival SCHLABBERKAPPES einlädt. Firmen, Organisationen und Vereine aus Arnsberg und der Region präsentieren dabei ihre Ideen für eine nachhaltige Lebensweise oder bieten regionale, ökologische und/oder fair hergestellte Produkte und Lebensmittel zum Probieren und Verkauf.

Wir wollen erkunden, wie einfach es geht, Nachhaltiges zu schaffen, wie preiswert es sein kann und wie Nachhaltigkeit schmeckt... Spannende Fragen, auf die es nicht nur eine, sondern viele glücklich machende Antwort gibt.

Das Nachhaltigkeitsfestival ist ein Beitrag zur Erreichung der Ziele der Agenda 2030 der Vereinten Nationen und der Arnsberger Nachhaltigkeitsstrategie.

Weitere Informationen zum Programm und die genauen Veranstaltungstermine finden sich unter [www.schlabberkappes.de](http://www.schlabberkappes.de) und in den sozialen Netzwerken unter dem Hashtag #schlabberkappes

**104-080**  
**Kursort: Der Kursort wird noch bekannt gegeben**  
**Sa. 29.06.2024, 11:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin / entgeltfrei

Info

### Neue Perspektiven durch Windkraft in Sundern.

Aktuell stehen auf dem Sunderaner Stadtgebiet zwei Windkraftanlagen. Das wird sich in den nächsten Jahren allerdings erheblich ändern. An verschiedenen Stellen haben Projektierer Pläne für den Bau von Windkraftanlagen vorgestellt. Eine Studie des Landes NRW aus dem Jahr 2022 sieht ein Potenzial von bis zu 100 neuen Windenergieanlagen auf Sunderaner Gebiet. Die vhs Arnsberg/Sundern wird vor diesem Hintergrund in den nächsten Monaten verschiedene Veranstaltungen zum Thema „Windenergie“ anbieten. Ziel ist es, in einen konstruktiven Austausch zu kommen, um das Für und Wider von Windenergieanlagen abwägen zu können. Darüber hinaus sollen auch Einblicke in den Prozess der Flächenplanungen gegeben und Möglichkeiten ausgelotet werden, wie mit der durch die Windenergie erzielten Wertschöpfung umgegangen wird. Sobald Veranstaltungen geplant sind, wird die vhs Arnsberg/Sundern darüber informieren. Wir laden schon heute herzlich zur Beteiligung ein.

Für Rückfragen steht Ihnen der Fachbereichsleiter zur Verfügung Tobias Schulte 02933/9099504 / [t.schulte@vhs-arnsberg-sundern.de](mailto:t.schulte@vhs-arnsberg-sundern.de).



## Klimaschutz ist Gemeinschaftsaufgabe

*In Kooperation mit der senaka.*

NRW als relevante Ebene für Politik, Wirtschaft und Zivilgesellschaft. Das 1,5 Grad Ziel ist von der globalen Staatengemeinschaft beschlossen. Die Umsetzung geschieht am Ende ganz konkret vor Ort. Dazwischen gibt es viele Ebenen, die in ihren Bereichen notwendige Vorgaben machen. Im Wahljahr richtet sich der Blick insbesondere nach Europa, wo mit dem Green-Deal der Weg zur Klimaneutralität 2045 ausgehandelt wird. Das wird auch Auswirkungen auf NRW haben. Aber unabhängig davon ist die Art und Weise, wie in NRW Klimaschutz gemacht wird, relevant – und stellenweise einzigartig. Sebastian Krieger (Referent für Klima- und Energiepolitik bei KlimaDiskurs.NRW) stellt die aktuellen Vorhaben auf landespolitischer Ebene ebenso vor wie den einzigartigen Verein KlimaDiskurs.NRW, der gesellschaftsumfassend arbeitet und mehr als 170 Mitglieder unter dem Doppelziel vereint, das Klima zu schützen und den Wirtschafts- & Industriestandort NRW zu stärken.

**104-100 / Sebastian Krieger**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mi. 20.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

## Das Klima in der Stadt

vhs online

### Stadtökologie verstehen, Klimaschutz umsetzen und Anpassungsstrategien vornehmen

*In Kooperation mit dem Referat für nachhaltige Entwicklung der Stadt Arnsberg*

Welche Faktoren beeinflussen das Klima in der Stadt? Wie kann eine nachhaltige Stadtplanung zum Klimaschutz beitragen? Welche Strategien gibt es, um Städte gegen Klimafolgen zu schützen? Diese Fragen stellen wir uns gemeinsam im Kurs, in dem wir lernen, zwischen Klimaschutz- und Klimaanpassung zu unterscheiden und Wechselwirkungen mit dem Leben in der Stadt zu verstehen. Auf Grundlage von einigen Zahlen und Fakten zu den Themen überlegen wir uns gemeinsam, welche Strategien in der Stadtplanung verfolgt werden können und wie sich die einzelnen Menschen für mehr Klimaschutz engagieren können. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Berührungspunkten, Meinungen und Fragen zur nachhaltigen Stadtplanung. Ein professioneller Hintergrund und weitreichende Erfahrungen werden von den Teilnehmenden nicht erwartet.

Die Referentin Nina ist Stadt- und Landschaftsplanerin. Unter dem Namen „Freie Nützlinge“ arbeitet sie seit Ende 2021 freiberuflich in der Umweltbildung.

**104-110 / Nina Kohlmorgen**  
**ZOOM**  
**Di. 23.04.2024, 17:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 5,00 €

## Die Biodiversität in der Stadt

vhs online

### Artenvielfalt kennenlernen, Bedrohungen erkennen und Naturschutz umsetzen

*In Kooperation mit dem Referat für nachhaltige Entwicklung der Stadt Arnsberg*

Welche Faktoren beeinflussen die Artenvielfalt in der Stadt? Wie kann eine nachhaltige Stadtplanung zum Artenschutz beitragen? Welche Bedrohungen für die Artenvielfalt gibt es in Städten? Diese Fragen stellen wir uns gemeinsam im Kurs, in dem wir die drei Aspekte der Biodiversität kennenlernen, um Wechselwirkungen mit dem Leben in der Stadt zu verstehen. Auf Grundlage von einigen Zahlen und Fakten zu den Themen überlegen wir uns gemeinsam, welche Strategien in der Stadtplanung verfolgt werden und wie sich die einzelnen Menschen für mehr Artenschutz engagieren können. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Berührungspunkten, Meinungen und Fragen zur nachhaltigen Stadtplanung. Ein professioneller Hintergrund und weitreichende Erfahrungen werden von den Teilnehmenden nicht erwartet. Die Referentin ist Stadt- und Landschaftsplanerin. Unter dem Namen „Freie Nützlinge“ arbeitet sie seit Ende 2021 freiberuflich in der Umweltbildung.

**104-112 / Nina Kohlmorgen**  
**ZOOM**  
**Fr. 17.05.2024, 17:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 5,00 €





## Die 15-Minuten-Stadt – klimaschonende Mobilität für alle? vhs<sup>online</sup>

*In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen*

Wie wäre es, wenn alles, was Menschen regelmäßig nachfragen — Geschäfte, Schulen, Restaurants, Gesundheitseinrichtungen oder Erholungsflächen — zu Fuß oder mit dem Fahrrad in maximal 15 Minuten anzutreffen wäre? Das Konzept der „15-Minuten-Stadt“ formuliert die Idee einer dezentralen Versorgung mit Gütern und Dienstleistungen. Der mögliche Verzicht auf das eigene Auto würde Städte und Quartiere von Luft- und Lärmbelastungen entlasten. Es gäbe mehr Raum für Grünflächen und öffentliche Begegnung, mehr gesundheitsfördernde aktive Mobilität und Lebensqualität. Aber es stellen sich Fragen: Wie kann ein solches Leitbild umgesetzt werden? Und ist die „15-Minuten-Stadt“ auch abseits der Großstädte ein Versprechen?

**104-114 / Prof.Dr.-Ing. Stefan Siedentop**

**Online-Vortrag (edudip)**

**Mi. 10.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 5,00 €

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit Sie die Zugangsdaten rechtzeitig bekommen.

## Nachhaltig Urlaub machen: Von den Möglichkeiten und Grenzen des guten Willens vhs<sup>online</sup>

*In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen*

Natürlich wissen wir, dass Reisen umweltbelastend sind und dass wir unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern müssen. Zu selten wird aber diese Einsicht in umwelteffektives Handeln umgesetzt. Wie kommt das? Wie funktionieren Reiseentscheidungen? Wie „ticken“ Touristen, wenn es um Nachhaltigkeit geht? Der Webvortrag wird einen kleinen konzeptionellen Ausflug in die Tücken des Konzeptes der Nachhaltigkeit und in die Psychologie machen. Außerdem werden neueste Ergebnisse aus der Forschung über Einstellungen zum nachhaltigen Reisen vorgestellt. Schließlich geht es um Faktoren, die die Entscheidung für nachhaltiges Reisen beeinflussen.

**104-120 / Prof.Dr.Dipl.-Psych. Martin Lohmann**

**Online-Vortrag (edudip)**

**Mi. 31.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 5,00 €

Der Link wird Ihnen kurz vor Veranstaltungsbeginn zugeschickt.





## Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit vhs<sup>online</sup>

### Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt. Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt. Dr. Franziska Tanneberger ist habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum. Ihr Forschungsschwerpunkt sind Niedermoore in Mittel- und Osteuropa sowie Sibirien, insbesondere Brutvögel, Torfbildung und Effekte der landwirtschaftlichen Nutzung. Sie ist Autorin zahlreicher Fachpublikationen, Herausgeberin von Standardwerken wie dem „Europäischen Moorbuch“ und Hauptautorin des Global Peatland Assessment. Das Greifswald Moor Centrum ist Schnittstelle zwischen Wissenschaft, Politik und Praxis für alle moorbezogenen Fragen und eine Partnerschaft von Universität Greifswald, Michael Succow Stiftung und DUENE e.V. 2019/2020 war Franziska Tanneberger Vorsitzende des MV Zukunftsrates. Darüber hinaus ist sie in verschiedenen Umwelt- und Naturschutzinitiativen ehrenamtlich aktiv sowie Teil der Projektsteuerung von toMOORow, einem Kooperationsprojekt der Umweltstiftung Michael Otto.

**104-410 / Dr. Franziska Tanneberger**  
**ZOOM**  
**Do. 25.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.



**Bei den Online-Vorträgen aus der Reihe vhs.wissen-live können Vorträge von Expert:innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgt und anschließend per live-chat gemeinsam diskutiert werden.**

Die Reihe vhs.wissen-live ist ein Kooperationsprojekt verschiedener deutscher Volkshochschulen. Eine Anmeldung ist nur bis 15 Uhr am Veranstaltungstag möglich. Teilnehmende bekommen den Link zu der angebotenen ZOOM-Konferenz automatisch nach der Anmeldung in einer separaten Mail einige Stunden vor Beginn zugeschickt. Voraussetzungen: Digitales Endgerät mit Tonausgabe und optional Installation der Software „ZOOM“ bzw. die entsprechende App.

Es wird das Video-Konferenz-System edudip eingesetzt. Sie benötigen einen Desktop-Rechner, Laptop, Tablet oder Smartphone. Bei den mobilen Endgeräten wird zur Zeit das Betriebssystem iOS unterstützt. Den Link zu Ihrem gebuchten Online-Vortrag erhalten Sie kurz vor Beginn per E-Mail.

## klimafit

Die Extremwetterereignisse der letzten Jahre haben gezeigt, dass sich die Rahmenbedingungen unseres Alltags unter dem Einfluss des Klimawandels längst verändert haben. Das stellt Privatpersonen, aber auch die Kommunen vor neue Herausforderungen. Worin bestehen die Ursachen des Klimawandels? Auf welche Folgen müssen wir uns einstellen? Was bedeutet der Klimawandel für die eigene Kommune? Welche Möglichkeiten des Handelns im Klimaschutz und in der Anpassung gibt es? Mit dem Weiterbildungskurs „klimafit – Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?“ geben wir den Teilnehmenden konkretes Wissen und Handlungsmöglichkeiten für den Alltag an die Hand und bringen sie mit Expert:innen und Mitstreiter:innen in den Dialog.

Der Kurs wird seit seiner Entstehung 2017 kontinuierlich methodisch weiterentwickelt und inhaltlich aktualisiert. Die Teilnehmenden profitieren neben vertieftem Grundlagenwissen insbesondere von der Vernetzung mit lokalen Akteur:innen, sodass an vielen Standorten Folgeaktivitäten entstehen.

**104-420 / Dipl.-Ing. Carsten Peters / Sebastian Marcel Witte Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**

**Mi. 20.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr,**  
**Di. 16.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr,**  
**Di. 07.05.2024, 18:00 - 20:00 Uhr,**  
**Di. 14.05.2024, 18:00 - 21:00 Uhr,**  
**Di. 28.05.2024, 18:00 - 20:00 Uhr,**  
**Di. 11.06.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

6 Termine / 21,33 Ustd. / 30,00 €

## Windenergienutzung im Wald: Umweltauswirkungen und Minderungsmöglichkeiten

*In Kooperation mit der senaka.*

Die Landesregierung NRW hat einen Erlass zum Ausbau Erneuerbarer Energien in Kraft gesetzt, der Erleichterungen für den Ausbau der Windkraft im Wald vorsieht. Verglichen mit anderen Formen der Energieerzeugung ist der Flächenbedarf für Windkraftanlagen eher gering. Dennoch handelt es sich um Eingriffe, die v.a. im Wald mit weitreichenden Umweltauswirkungen verbunden sind. Innovative Technologien und Maßnahmen zur Kompensation von Umweltauswirkungen können allerdings dazu beitragen, einen Ausgleich der Interessen von Windenergieausbau und Umwelt- und Artenschutz zu erreichen. Im Rahmen des Vortrags werden wichtige Aspekte näher erörtert und anschaulich dargestellt.

**104-510 / Prof. Dr. Rolf Nieder Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Do. 13.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €



## Meine Immobilie?

Dafür habe ich  
jemanden!

*Wir beraten und helfen  
umfassend und kompetent!*

**Haus & Grund**  
Eigentümerschutz-Gemeinschaft  
Neheim-Hüsten e.V.  
Engelbertstraße 11  
59755 Arnsberg  
Telefon 0 29 32/2 25 44  
Telefax 0 29 32/8 38 40  
e-mail: [hausundgrund@cityweb.de](mailto:hausundgrund@cityweb.de)



Neheim - Hüsten e.V.

[www.hausundgrund-neheim-huesten.de](http://www.hausundgrund-neheim-huesten.de)



## Update Energieeinsparungsrecht, Förderlandschaft und Erneuerbare

237. Energie-Stammtisch

**104-512 / Dipl.-Ing. Carsten Peters**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mo. 22.01.2024, 18:30 - 20:45 Uhr**

1 Termin / 3 Ustd. / entgeltfrei  
Diese Veranstaltung findet als Hybrid-Angebot statt.

## Heizen mit Holz - Nachhaltig bei passendem Einsatz und richtiger Anwendung

238. Energie-Stammtisch

**104-513 / Dipl.-Ing. Carsten Peters / Martin Schwarz**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mo. 26.02.2024, 18:30 - 20:45 Uhr**

1 Termin / 3 Ustd. / entgeltfrei  
Diese Veranstaltung findet als Hybrid-Angebot statt.

## Energieversorgung der Zukunft – Ideen aus einer regionalen Fachhochschule

239. Energie-Stammtisch

**104-516 / Prof. Klaus Panke / Prof. Thorsten Czesla**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mo. 18.03.2024, 18:30 - 20:45 Uhr**

1 Termin / 3 Ustd. / entgeltfrei  
Diese Veranstaltung findet als Hybrid-Angebot statt.

## Exkursion Klimawandel

240. Energie-Stammtisch

Auf vielfachen Wunsch: Exkursion Klimawandel. Erleben Sie wieder einen spannenden Rundgang im Stadtwald Arnsberg. Dort zeigt Revierförster Sebastian Demmel, wie sich die Hinweise auf den Klimawandel verstärkt haben und warum wir fossile Energieträger schnellstmöglich durch erneuerbare Energien ersetzen müssen. **Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und eigene Verpflegung.**

**104-518 / Dipl.-Ing. Carsten Peters / Sebastian Demmel**  
**Sa. 20.04.2024, 10:00 - 14:30 Uhr**

1 Termin / 6 Ustd. / entgeltfrei  
Treffpunkt und Revier im Arnsberger Stadtwald werden noch festgelegt und allen angemeldeten Teilnehmer:innen mitgeteilt.

## Der Energiestammtisch

Info

In Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale in Arnsberg.

Seit 1994 trifft sich monatlich der Stammtisch der Energieberatung der Verbraucherzentrale Arnsberg zu einem Schwerpunktthema aus dem Bereich Energieeinsparung, erneuerbare Energien, Haustechnik o. ä.

Daneben besteht Gelegenheit zum Fachsimpeln und zum Erfahrungsaustausch. Die Themen werden teilweise vorher festgelegt, zum Teil ergeben sie sich aus den Wünschen der Teilnehmer:innen der vorhergehenden Stammtische. Die aktuellen Themen werden in der Presse und im Internet veröffentlicht, oder schreiben Sie an [arnsberg.energie@verbraucherzentrale.nrw](mailto:arnsberg.energie@verbraucherzentrale.nrw), Sie werden dann in den Verteiler aufgenommen und zu jedem Stammtisch per Mail eingeladen.

**Bitte melden Sie sich an:**  
**[arnsberg.energie@verbraucherzentrale.nrw](mailto:arnsberg.energie@verbraucherzentrale.nrw),**  
**Tel.: 02932 - 51097-03 oder 02931 13464 (vhs).**

**Achtung: Die Energiestammtische in Arnsberg finden grundsätzlich als Hybrid-Veranstaltungen statt. Sie können persönlich zum Stammtisch kommen, aber auch von daheim aus online daran teilnehmen.**

## Bürgersolaranlagen – Erneuerbaren Strom in der Gemeinschaft erzeugen

241. Energie-Stammtisch

**104-522 / Dipl.-Ing. Carsten Peters**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mo. 13.05.2024, 18:00 - 20:45 Uhr**

1 Termin / 3,67 Ustd. / entgeltfrei  
Diese Veranstaltung findet als Hybrid-Angebot statt.

## Stecker Solargeräte: Technik, Anwendung, rechtliche Vorgaben

242. Energie-Stammtisch

**104-523 / Dipl.-Ing. Carsten Peters**  
**Neheim, der genaue Ort wird über unsere Homepage, Presse und Social Media noch bekannt gegeben.**  
**Sa. 29.06.2024, 11:30 - 13:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei  
Dieser Energie-Stammtisch findet im Rahmen des Arnsberger Nachhaltigkeitsfestivals „Schlabberkappes“ statt.



## Wärmepumpe – eigentlich eine altbekannte Technik

243. Energie-Stammtisch

**104-525 / Dipl.-Ing. Carsten Peters**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mo. 16.09.2024, 18:30 - 20:45 Uhr**

1 Termin / 3 Ustd. / entgeltfrei

## Steckersolar

Eigener Solarstrom ist nicht nur Hausbesitzern vorbehalten – auch Mieter und Wohnungseigentümer können zum Beispiel an ihren Balkonen kleine Sonnenkraftwerke betreiben. Wie das funktioniert, warum es sich lohnt und was dabei zu beachten ist, darum geht es an diesem Abend. Die Grundlagen der sogenannten Stecker-Solargeräte, die zu Preisen ab etwa 350 Euro erhältlich sind und die Stromrechnung dauerhaft senken können, sind ebenso Thema wie technische und finanzielle Fragen und die rechtliche Vorgaben. Zur Veranschaulichung bringt der Referent, der als Energieberater bei der Verbraucherzentrale NRW tätig ist, ein Stecker-Solargerät mit. Im Anschluss beantwortet der Experte Fragen der Zuhörenden.

**104-530 / Dipl.-Ing. Carsten Peters**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggel-Platz 1**  
**Mi. 13.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**

1 Termin / 3 Ustd. / entgeltfrei

## Die Klimagruppe

Alle vier Wochen, immer am ersten Mittwoch im Monat, treffen sich in dieser Gruppe Menschen, die sich für das Klima einsetzen möchten – das können lokale, aber auch internationale Projekte sein. In der Klimagruppe geht es um Information, Diskussion und das Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten, im Kleinen (Ernährung, Umgang mit Energie oder nachhaltiges Einkaufen) wie im Großen (Dämmung des Hauses, Umstellung auf regenerative Energiequellen u.ä.). Willkommen sind alle Menschen, die sich austauschen und vor allem handeln möchten. Unterstützung gibt es dabei durch die Stadt Arnsberg, die Verbraucherschutzzentrale und die vhs.

**104-540**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Am 3. Januar und am 1. Mai verschiebt sich das Treffen der Gruppe um jeweils eine Woche, also auf den 10.01. und den 08.05.2024.**

6 Termine / 12 Ustd. / entgeltfrei

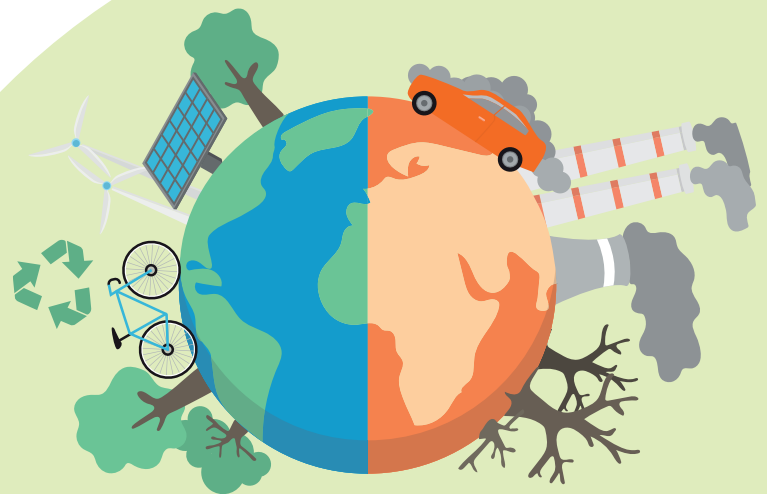
## Bewusst verbrauchen

Info

Die vhs stärkt Verbraucherkompetenzen – in Kooperation mit der Beratungsstelle und der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW in Arnsberg.

### Die Verbraucherzentrale NRW

Der Bundesverband der Verbraucherzentralen setzt sich, zusammen mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer, für die Stärkung der Verbraucherrechte und die Selbstbestimmung der Verbraucher ein. Diese sollen darauf vertrauen können, dass sie das für sie passende, beste und sicherste Produkt erhalten können. Bildung ist dabei eine notwendige Voraussetzung, um Informationen und Wissen rund um den Konsumalltag aufzunehmen und verantwortungsbewusste Konsumentenentscheidungen treffen zu können.



Freizeit- und Erlebnisbad • Premium-Sauna • Fitnessclub • Wellness & Beauty

**Nass**

Die perfekte Verbindung  
zwischen Sport, Spaß  
und Erholung



Neues Freizeitbad Arnsberg GmbH  
Am Solepark 15  
59759 Arnsberg  
Tel.: 02932 47573-0  
[www.nass-arnsberg.de](http://www.nass-arnsberg.de)

  @freizeitbadnass



## Tipps zur Gartengestaltung

### Gärten kreativ und klimafreundlich gestalten.

Sie möchten aus Ihrem Garten eine Wohlfühl-Oase machen und ihn gleichzeitig klimafreundlich umgestalten? Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der Gartenplanung. Sie erlernen den Einsatz von raumbildenden Gestaltungstricks und Planungsmethodik. Wie entwickle ich Ideen und ein stimmiges Gesamtkonzept? Mit welchen Tricks kann ich für ein besseres Kleinklima sorgen? Welche Vorgaben und Vorschriften muss ich beachten? Wie bekomme ich meine Ideen auf's Papier? Der Kursleiter ist Landschaftsarchitekt.

**104-608 / Dipl.-Ing. Michael Pawlas**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Sa. 02.03.2024, 09:30 - 14:45 Uhr**

1 Termin / 6 Ustd. / 29,00 €

Ausführliche Seminarunterlagen sind während des Kurses für 5 Euro beim Dozenten zu erwerben.

**104-610 / Dipl.-Ing. Michael Pawlas**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Di. 05.03.2024, 19:00 - 21:15 Uhr**

2 Termine / 6 Ustd. / 29,00 €

Ausführliche Seminarunterlagen sind während des Kurses für 5 Euro beim Dozenten zu erwerben.

## Dein individueller Traumgarten vhs online

*In Kooperation mit der vhs HSK*

Sie träumen schon lange von einem wunderschönen Garten, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Oder haben Sie schon einiges ausprobiert, aber so richtig will es einfach nicht klappen? Dann ist dieser Kurs genau richtig! Wir machen Schluss mit Pflanzen, die eingehen, weil sie einfach nicht zum Standort passen, teuren Fehlkäufen und wild - zusammengewürfelten Gestaltungsstilen. Wir beginnen, gemeinsam Ihren Traumgarten zu planen. Am Ende dieses Kurses kennen Sie Ihren ganz eigenen Gartenstil, haben ein komplettes Gartenkonzept ausgearbeitet und Ihre Pflanzeneinkaufsliste in der Hand. So können Sie bestens vorbereitet in die Gartensaison starten und ohne Umwege Ihren Traumgarten anlegen. Im Kurs wird Wert auf Umweltbewusstsein, Nachhaltigkeit und ökologischen Gartenbau gelegt.

**104-615 / Jane Silburn**  
**ZOOM**  
**Do. 14.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

6 Termine / 12 Ustd. / 49,00 €

Der Kurs findet online statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen vor Kursbeginn per Mail zugeschickt.

## Zimmerpflanzen vhs online

*In Kooperation mit der vhs HSK*

Zimmerpflanzen sind ein großer Trend und sie haben eine positive Auswirkung auf uns. Damit sie bald auch Ihr Heim erobern und dort wachsen und gedeihen, können Sie in diesem Kurs alles zur Pflege und zu den Ansprüchen Ihrer neuen Lieblinge lernen. Wir schauen uns verschiedene Pflanzenarten an, darunter Blattpflanzen, Sukkulenten und Kakteen sowie einige Raritäten. So klappt es mit dem grünen Daumen!

**104-616 / Jane Silburn**  
**ZOOM**  
**Do. 13.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

3 Termine / 6 Ustd. / 25,00 €

Die Zugangsdaten werden Ihnen vor Kursbeginn per Mail zugeschickt.

## Dein individueller Kräutergarten vhs online

*In Kooperation mit der vhs HSK*

Kräuter sind wunderbar. Die vielseitigen Pflanzen sind gesund, nützlich und verfeinern die kreative Küche. Damit sie ihren Duft bald auch in Ihrem Haus und Garten verströmen, lernen Sie in diesem Kurs alles, was der Hobbygärtner auf dem Weg zum eigenen Kräutergarten braucht. Wir gehen auf viele Kräuter und ihre Verwendung ein, schauen uns an, wie die Topfkultur funktionieren kann und wie man ein abwechslungsreiches und vielfältiges Kräuterbeet anlegt.

**104-617 / Jane Silburn**  
**ZOOM**  
**Do. 16.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

3 Termine / 6 Ustd. / 25,00 €

## Kräuterwanderung: Bärlauch und Co

Mit offenen Augen durch die Natur spazieren und dabei Pflanzen entdecken, die häufig unscheinbar aussehen, aber jede Menge zu bieten haben, das ist Ziel dieses Angebots. Bei dieser Kräuterwanderung geht es vor allem um Bärlauch und Co. In Begleitung einer Fachfrau starten Sie zu einem Spaziergang durch die nähere Umgebung, lernen Pflanzen kennen und sammeln, was Sie für den zweiten Teil des Tages brauchen. Dann geht es nämlich ans Probieren, Verarbeiten und Konservieren der Naturschätze. Lassen Sie sich ein auf einen Tag voller Genüsse - das ist nicht nur für den Körper gesund, sondern tut auch der Seele gut.

**104-620 / Anke Schneidewind**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Sa. 13.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 25,00 €

Im Kursentgelt sind € 5,00 Materialkosten enthalten.





## Verborgene Schätze

Mit geschärften Sinnen geht es unter Anleitung einer erfahrenen Wanderführerin durch den heimischen Forst. Sie wird nicht nur erklären, was dort wächst, sondern auch den Blick für Besonderheiten schärfen. Ausdrücklich erwünscht ist das Fotografieren dieser Motive - mit Kamera oder Handy - auf dass die Beteiligten die Schönheiten der Natur als Bild mit heim nehmen können. Auf diese Weise lernen sie den Wald nicht nur besser kennen, sie erfahren auch, was ihn schützt und sehen, welche Schätze in ihm verborgen sind. Tipps zur Motivwahl und für den richtigen Blickwinkel gibt Ihnen die Wanderführerin, die auch eine versierte Fotografin ist.

Diese Veranstaltung ist gedacht für Menschen, die gerne wandern und trittsicher sind. **Bitte bringen Sie etwas Verpflegung für sich mit.**

**104-630 / Britta Lieder**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Sa. 11.05.2024, 11:00 - 15:00 Uhr**

1 Termin / 5,33 Ustd. / 25,00 €  
Treffpunkt ist am Peter-Prinz-Bildungshaus, hier werden Fahrgemeinschaften gebildet.

## Grundkurs Bienenhaltung

In diesem Kurs erfahren Sie alles über die Haltung und Pflege von Bienenvölkern. Was ist wichtig bzgl. der Biologie und Lebensweise der Bienen? Welche Arbeitsmaterialien benötige ich? Welche Sommer- und Pflegearbeiten sind notwendig, z.B. wenn ein Bienenjahr zu Ende geht? Wie verläuft eine Honigernte? Darüber hinaus wird Wissen zu grundlegenden Themen wie Biologie der Honigbiene, Schwarmbiologie, Bienengesundheit, benötigte Arbeitsgeräte und vieles mehr vermittelt. Der Kurs besteht aus den theoretischen Abenden sowie 5-8 praktischen Übungen am Bienenvolk (Termine nach Absprache).

**104-645 / Jürgen Meyer**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1**  
**Mi. 14.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

6 Termine / 12 Ustd. / 110,00 €

## Wildpflanzen: Grüner Start in das Frühjahr

Wer freut sich im Frühjahr nicht über das frische, saftige Grün am Wegesrand. Ein genauer, prüfender Blick lässt dann vermutlich Fragen aufkommen: Nicht alle Pflanzen sind direkt bekannt. Bei dieser Wanderung werden wir unterwegs sein in Wiese und Wald und auch den Blick an den Wegesrand wagen. Dort lernen wir viele essbare Pflanzen kennen, die man gar nicht unbedingt zu Hause anbauen muss, sondern direkt in der Natur ernten kann. Sie sind herzlich eingeladen, sich auf diese Entdeckertour einzulassen - regionaler und nachhaltiger geht es kaum.

**Wichtig: festes Schuhwerk und wettergerecht kleiden.**

**Wer sammeln möchte, bitte Messer oder Schere und einen Korb oder Tasche mitbringen!**

**104-650 / Gabi Vogt**  
**Hagen, Brückenplatz**  
**So. 10.03.2024, 09:00 - 13:00 Uhr**

1 Termin / 5,33 Ustd. / 25,00 €

## Superfood: Sommerpflanzen in der Natur entdecken

Wenn der Sommer seinen Höhepunkt erreicht, die Tage lang und länger werden, spießt in der Natur das Leben an allen Ecken und Enden. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Entdeckertour durch Wiesen und Wälder, um so aufmerksam zu werden für das vielfältige Pflanzenleben. Oft scheinen sie unscheinbar, fast nicht wahrnehmbar. Doch steckt viel gesunde Energie in ihnen! Auf unserer kleinen Wanderung werden wir viele solcher Pflanzen kennenlernen. Superfood der Natur - regionaler und nachhaltiger geht es kaum.

**Wichtig: festes Schuhwerk und wettergerecht kleiden.**

**Wer sammeln möchte, bitte Messer oder Schere und einen Korb oder Tasche mitbringen!**

**104-652 / Gabi Vogt**  
**Hagen, Brückenplatz**  
**So. 09.06.2024, 09:00 - 13:00 Uhr**

1 Termin / 5,33 Ustd. / 25,00 €





## Zeitreisen unter Wasser: Spektakuläre Entdeckungen von Ostsee bis Bodensee vhs online

*In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen*

Seit jeher fasziniert Menschen das Unbekannte. Das gilt auch gerade für das, was sich in der Unterwasserwelt verbirgt. Sie hält eindrucksvolle Überraschungen parat, die den Inhalt der Geschichtsbücher, noch heute verändern können. Der Referent gibt einen spannenden Einblick in Deutschlands Kulturerbe unter Wasser und zeigt, mit welchen modernen Methoden Fundstellen dokumentiert werden. Ob in bayerischen Seen, niedersächsischen Mooren oder badenwürttembergischen Höhlen, im schleswig-holsteinischen Wattenmeer oder an der Ostseeküste Mecklenburg-Vorpommerns: Überall in Deutschland wurden faszinierende archäologische Entdeckungen gemacht: versunkene Siedlungen aus der Steinzeit, römische Brücken, germanische Opfergaben, Hafenanlagen und Schiffe der Wikinger, mittelalterliche Hansekoggen sowie Kriegsschiffe und Flugzeugwracks aus dem 20. Jahrhundert. Sie erlauben Rückschlüsse auf die Landschafts- und Siedlungsgeschichte, Schiffsbaukunst, Handelsbeziehungen und historische Schlachten, aber auch zum Alltag an Küsten und Seen. Der Referent ist Forschungstaucher und Unterwasserarchäologe und u.a. unterwegs für „TerraX“ (ZDF)

**104-660 / Dr.rer.nat. Florian Huber**

**Online-Vortrag (edudip)**

**Mi. 13.03.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 5,00 €

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

## Fernbeziehungen und Lebensorte vhs online

*In Kooperation mit der vhs hsk.*

Sie leben in einer Beziehung, aber nicht am gleichen Lebensort? Keiner von beiden möchte seinen Lebensort aufgeben? Der Partner oder die Partnerin muss aus privaten oder beruflichen Gründen den gemeinsamen Lebensort wechseln, der andere will oder muss bleiben? Abhängig von den individuellen Voraussetzungen und Vorstellungen des Partners oder der Partnerin gibt es auch für diese nicht leichten Wohn- und Lebenssituationen attraktive Lösungen. Die Schnittmenge von zwei Lebensorten bietet ungeahnte Möglichkeiten. Entdecken Sie über diesen spannenden Online-Workshop richtungsweisende Perspektiven mit Blick auf Ihre gemeinsame Zukunft an zwei Lebensorten. Lassen Sie sich überraschen! Die ortsunabhängige Teilnahme am Onlinekurs empfiehlt sich für Paare. Gerne können Sie aber auch als Einzelperson teilnehmen.

**105-010 / Reinhard Schwöpe**

**Virtueller Kursraum**

**Fr. 26.04.2024, 19:00 - 21:15 Uhr**

1 Termin / 3 Ustd. / 13,50 €

## NUR MUT – Ängste verstehen, Ängste überwinden vhs online

Warum leiden einige Menschen ihr Leben lang unter quälenden Ängsten, während andere scheinbar nie damit kämpfen müssen? Dieser Vortrag gibt einen detaillierten Einblick in die Entstehung von Ängsten, erklärt, wie sie den Körper beeinflussen und zeigt auf, dass Angst auch eine wichtige Funktion erfüllen kann. Doch vor allem vermittelt er Wege, wie man Ängste überwinden kann. Zum Abschluss dieses Online-Vortrags wird den Teilnehmern eine EFT-Einheit speziell zum Thema Angst angeboten. EFT, die Technik der emotionalen Freiheit, nutzt Klopfakupressur und Energiepsychologie, um die Blockaden des Energieflusses in unserem Körpersystem aufzulösen. Denn wenn unser Körper ein Energiesystem ist, das oft aus dem Gleichgewicht gerät, dann hilft das Klopfen auf bestimmte Meridianpunkte, das System wieder ins Gleichgewicht zu bringen, Emotionen fließen zu lassen und die Ängste zu lösen.

**105-102 / Ute Becker**

**ZOOM**

**Di. 12.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 13,00 €

## Das Gesetz der Anziehung – die unsichtbare Macht, die dein Leben lenkt vhs online

In diesem Vortrag versinken wir tief in das faszinierende Universum des Gesetzes der Anziehung. Der Vortrag ermutigt das Publikum in die wundersame Welt der eigenen Gedanken einzutauchen, um die Erkenntnis zu gewinnen, dass wir alle der eigene Schöpfer unseres Glückes sind. Er soll dazu anregen, darüber nachzudenken, wie die Macht der Gedanken und das Gesetz der Anziehung genutzt werden können, um positive Veränderungen im Leben zu bewirken.

Der Vortrag nimmt die Zuhörer auf eine emotionale Reise mit, indem er bewegende Erfahrungen teilt und konkrete Tipps für die Umsetzung im Alltag liefert.

**105-105 / Ute Becker**

**ZOOM**

**Di. 16.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 13,00 €





## Sei deines Glückes Schmied – und was dich davon abhält

Das Leben von heute ist geprägt von Zeitdruck, Stress und stetigen Veränderungen. Die Krankenkassen verzeichnen eine drastische Zunahme psychisch bedingter Erkrankungen. Viele Menschen fühlen sich überfordert und klagen körperlich und seelisch ausgebrannt zu sein. Der Workshop ist darauf ausgerichtet, den Blickwinkel auf das eigene Leben zu verändern. Sie erfahren, wie Sie aus der Fremdbestimmung heraus, in ein selbstbestimmtes Leben kommen.

Sie lernen Naturgrundgesetze und Phänomene kennen und wie sie unsere Wahrnehmung beeinflussen. Mit Hilfe einfacher mentaler Techniken und praktischen Übungen lernen Sie, sich das Leben leichter zu machen. Aus dieser Leichtigkeit heraus, ist es möglich eigenmächtig notwendige Schritte für ein glückliches Leben einzuleiten. Denn jeder ist selbst seines Glückes Schmied.

Sudhir Gurram ist Mentalcoach. Er hilft Menschen dabei - durch auflösen von emotionalen und mentalen Blockaden (Glaubenssätzen) - ihre Wahrnehmung zu verändern um dann eigenverantwortlich ihr Leben schöpferisch zu gestalten. **Bitte viel Neugier, Schreibzeug und ausreichend Trinkwasser mitbringen.**

**106-020 / Sudhir Gurram**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1**  
**Sa. 16.03.2024, 09:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 20,00 €

**106-022 / Sudhir Gurram**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1**  
**Sa. 25.05.2024, 09:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 20,00 €

## Die Kraft Deiner Gedanken

„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab“ (Marc Aurel). Wir sind uns meistens nicht bewusst, welche Kraft unsere Gedanken haben. Doch die Beeinflussung unserer Gedanken können wir steuern! Der Mensch hat etwa 60.000 gedankliche Aktivitäten täglich und davon 99 Prozent unbewusst. Wir erleben also nur 1 Prozent bewusst. Kann man das ändern? Vielleicht erlernen Sie an diesem Abend das Lenken Ihrer eigenen Gedanken und können somit einen Teil Ihres Lebensglücks selbst gestalten.

**106-049 / Holger Feuring**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1**  
**Mi. 27.03.2024, 18:30 - 20:45 Uhr**

1 Termin / 3 Ustd. / 15,00 €

## Die Kraft der Gedanken – Workshop

Wir können Gedanken nicht sehen und nicht anfassen, und doch wirken sie und bestimmen den größten Teil unseres Lebens, unseres Schicksals. Gedanken können uns zu höchsten Leistungen anspornen oder auch krank machen, denn viele unserer Gedanken sind negativ. Jeder einzelne unserer Gedanken kehrt aber zu uns als Ereignis, Situation oder Begegnung zurück. Also sollten wir lernen, bewusst zu denken, um so unser Leben wieder selbst und positiv bestimmen zu können. In diesem Workshop werden wir viele Übungen lernen, die Sie zu Hause umsetzen können.

**106-060 / Holger Feuring**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1**  
**Sa. 06.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 8 Ustd. / 44,00 €

## Systemaufstellung und Familienaufstellung

vhs  Bildungurlaub

Die Familien- und Systemaufstellung ist eine Methode, mit der neue Perspektiven und Lösungen für scheinbar unlösliche oder steckengebliebene schwierige Kommunikationen im privaten oder beruflichen Leben gefunden werden können. Oft werden in Familien unbewusste Einstellungen und Verhaltensweisen weitergegeben, die entweder für das Familien- und Beziehungswesen, oder auch für die berufliche Zusammenarbeit im Team oder mit Klienten eher hemmend oder blockierend sein können. Oft gibt es für die Beteiligten keine erkennbare Ursache und damit auch - scheinbar - keine Lösung. Aufstellungen können Einblicke in die jeweiligen unbewussten Haltungen und verfahrenen Kommunikationsmuster geben und schon alleine dadurch einen ersten Lichtblick auf eine mögliche Lösung der jeweiligen Fragestellung mit sich bringen.

In dem Seminar geht es zum einen um einige Grundlagen der Methode und der inneren Haltung in der Familien- und Systemaufstellung. Zum anderen geht es um das konkrete Erleben der – möglichen – Wirksamkeit anhand von Beispielen aus den privaten oder beruflichen Zusammenhängen der Teilnehmenden. Dazu werden einige kleinere Übungen aus der Aufstellungsarbeit und auch Aufstellungen selbst durchgeführt.

*Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt.*

**106-100 / Barbara Thierhoff**  
**Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof,**  
**Altenhellefelder Str. 10**  
**Mo. 22.04.2024, 14:00 - 14:00 Uhr**

5 Termine / 42 Ustd. / 599,00 € o. Ü. / 694,00 € im EZ / 634,00 € im DZ; Entgelt inklusive Verpflegung. Geben Sie bitte bei Ihrer Onlinereservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.



## Christlicher Fundamentalismus

vhs<sup>online</sup>

In Kooperation mit der vhs Menden/Hemer/Balve und der vhs Soest  
Denkt man an den christlichen Fundamentalismus, fallen einem häufig die USA und dort der Einfluss von Evangelikalen und anderen christlichen Gruppen auf die Politik, Gesellschaft und Wirtschaft vor Ort ein. Ein George W. Bush sen. und jun. hätten es nicht durch die Unterstützung von entsprechenden Gruppen geschafft, ins Weiße Haus einzuziehen, ebenso wenig wie Donald Trump. Wie aber funktionieren diese Netzwerke zwischen christlichen Gruppen und der großen Politik? Wie wurden in der Vergangenheit religiöse Ansichten aus diesem Spektrum in die konkrete Politik umgesetzt? Und was genau hat das mit Rassismus zu tun? Der Vortrag will zum einen die Denkmuster von christlichen Fundamentalisten offenlegen und zum anderen aufzeigen, wie solche Gruppen Einfluss auf die Politik weltweit nehmen. Die Referentin hat an der Ruhr-Universität Bochum ein Masterstudium in Germanistik und Theologie absolviert und arbeitet freiberuflich in der Erwachsenenbildung.

**108-005 / Cassandra Speer**

**ZOOM**

**Di. 06.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

## Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

vhs<sup>online</sup>

**Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live**

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon

lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist. Prof. Dr. Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre. Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig. Er war einer der beiden Sprecher des ersten unabhängigen Expertenkreises Antisemitismus des Deutschen Bundestags und Mitautor der Konzeption des Münchner NS-Dokumentationszentrums. Seine Bücher über »Heinrich Himmler« (2008), »Joseph Goebbels« (2010) und »Hitler« (2015) fanden weltweit Beachtung. Zuletzt erschienen »Wannseekonferenz« (2016) sowie »Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte« (2021).

**108-010 / Prof. Dr. Peter Longerich**

**ZOOM**

**Do. 18.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

## Ein Meilenstein auf dem Weg zur europäischen Einigung

vhs<sup>online</sup>

Die deutsch-polnische Aussöhnung

In Kooperation mit der vhs Menden/Hemer/Balve und der vhs Soest  
Das deutsch-polnische Verhältnis war über ein Jahrhundert geprägt von tiefstem Hass als Resultat der polnischen Teilungen, des 1. Weltkriegs und vor allem bedingt durch die Verbrechen, welche das NS-Regime zu verantworten hatte. Auch die Grenzverschiebungen gen Westen nach dem 2. Weltkrieg und die massenhafte Vertreibung der Deutschen aus den Gebieten jenseits von Oder und Neiße zementieren die gegenseitige Abneigung auf lange Zeit, so schien es jedenfalls. Es waren am Anfang nicht die Politiker auf beiden Seiten, die Zeichen der Versöhnung aussendeten, sondern die Christen bzw. deren geistliche Führer auf beiden Seiten. Mit dem deutsch-polnischen Briefwechsel aus dem Jahr 1965, dem die EKD-Denkschrift vorausging, gingen die Episkopate beider Länder einen Meilenstein aufeinander zu und legten damit den Grundstein für die spätere Ostpolitik Willy Brandts sowie den deutsch-polnischen Nachbarschaftsvertrag. Der Vortrag möchte zum einen die historischen Kontexte dieses Briefwechsels beleuchten und zum anderen zentrale Aussagen dessen herausarbeiten sowie die Bedeutung des Ganzen für die späteren historischen Ereignisse erläutern.

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

**108-015 / Cassandra Speer**

**ZOOM**

**Di. 07.05.2024, 18:30 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.



## Sinnliche Wahrnehmung der gebauten Umwelt: Beobachten auf alltäglichen Wegen.

vhs  online

*In Kooperation mit der senaka.*

Auf unseren alltäglichen Wegen durch Städte und Dörfer nehmen wir die gebaute Umwelt meist nur beiläufig wahr. So fällt uns kaum auf, wie stark Mensch und Architektur sich gegenseitig beeinflussen - und das auf ganz vielseitige Weise. Mit diesem Seminar sollen die Teilnehmenden sensibilisiert werden, ihre Umwelt bewusster wahrzunehmen, ihre Sinne zu schulen und somit ihre alltägliche Umgebung aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Vor- und Nachteile, Schönes und Belastendes, Inspirierendes und Beängstigendes kann entdeckt, reflektiert und beschrieben werden. Julian Franke vermittelt in einer einstündigen Onlinesitzung einige grundlegende Inhalte zur Wahrnehmungslehre zwischen Architektur, Psychologie und Philosophie, die eine Woche später in einem gemeinsamen Spaziergang durch Sundern vor Ort anhand von konkreten Wahrnehmungsübungen überprüft und diskutiert werden.

**108-500 / Julian Franke**

**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz**

**03.06.2024: Online-Termin via zoom.**

**10.06.2024: Treffpunkt ist das Gebäude der vhs in Sundern (Franz-Josef-Tiggies-Platz 1)**

2 Termine / 4 Ustd. / 10,00 €

## Mit der Volkshochschule auf ... Hawaii – Vortrag mit Digitalfotos

*In Kooperation mit der senaka.*

**Feuer und Flamme: Videofilmvortrag mit landeskundlichen Erläuterungen.**

Werfen Sie Ihre vorgefasste Meinung über Bord! Hawaii ist mehr als Hula am Palmenstrand. Wenn Sie noch nicht auf den Inseln im Pazifik gewesen sind, werden Sie nicht glauben, dass Sie auf engstem Raum eine Vielfalt von Landschaften antreffen. Gerade haben Sie noch Ihren Regenschirm benötigt, weil es nur so vom Himmel schütete, eine Autostunde entfernt ist es trocken, wie in der Wüste. Wer Schnee und Sandstrand auf einer Entfernung von knapp 50 Meilen nicht als Gegensätze ansieht und Wandern durch faszinierende tropische Regenwälder genießt, der ist auf Hawaii richtig. Dabei haben wir das Wichtigste vergessen: Vulkane lassen uns einen faszinierenden Blick ins Erdinnere werfen, wie sonst nirgendwo auf der Welt. Hölle und Himmel auf Erden? Beide vertragen sich problemlos auf Hawaii und machen aus den Inseln im Pazifik einen „Kontinent“, auf dem uns sechs von sieben Landschaftszonen begegnen: Tropen, Subtropen, gemäßigte Breiten, boreale Nadelwälder, Küsten- und Bergwüsten.

**109-081 / Dr. Gerhard Brüser / Volker Gerhard Albert Blank**

**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**

**Mo. 19.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

*Um Anmeldung wird gebeten.*

*So können wir Sie bei Änderungen informieren.*

## Mit der Volkshochschule in... Zentralchina – Vortrag mit Digitalfotos

*In Kooperation mit der senaka.*

**Superlative Chinas. Natur und Kultur in Hunan und Shanxi. Videofilmvortrag mit landeskundlichen Erläuterungen.**

Die Referenten haben in Zentralchina Ziele angesteuert, die im Westen kaum bekannt sind. „Langnasen“ verirren sich nun einmal nicht in die Traumwelt von bizarren Berglandschaften und in tiefe Schluchten mit frei herumlaufenden Rhesusaffen im Dschungel südlich des Jangtsekiang! Kein Wunder, dass den Reisenden aus Deutschland immer wieder die „Spucke wegbleibt“, auf einer Reise mit Eindrücken, die alle Mitreisenden als „unglaublich, unvorstellbar, wahnsinnig, umwerfend“ charakterisierten.

Dem ist nichts hinzuzufügen, denn man eilt beinahe täglich von einer Stätte des Unesco-Weltkulturerbes zu Plätzen mit Einträgen aus dem Guinness-Buch der Rekorde, u.a. in die schwer zugängliche Zaubewelt der atemberaubenden Karstlandschaft der Avatare (dem erfolgreichsten Film aller Zeiten). Der Kontrast zum modernen China, z. B. in der Millionenmetropole Xian, ist gewaltig. Auch dort legen wir einen Stopp ein.

**109-082 / Dr. Gerhard Brüser / Volker Gerhard Albert Blank**

**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**

**Mo. 11.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

*Um Anmeldung wird gebeten.*

*So können wir Sie bei Änderungen informieren.*



# KINDER-UNI

Immer am Sonntag nach Vollmond laden wir, das Bildungsbüro der Stadt Arnberg sowie die vhs Arnberg/Sundern Euch zu einer spannenden Stunde ein, in der es diesmal um Straßenkunst, Asterix und Obelix, spannende Rekorde, Astronauten und Roboter geht.

Die Referent\*innen, allesamt namhafte Wissenschaftler\*innen und Fachleute in ihrem Bereich, präsentieren die Themen kindgerecht, interaktiv und sehr anschaulich. Wenn Ihr teilnehmen wollt, ruft einfach an (02931 13464) oder schaut auf unserer Homepage nach ([www.vhs-arnberg-sundern.de](http://www.vhs-arnberg-sundern.de)).

Wir brauchen Eure E-Mail-Adresse (oder die Eurer Eltern), damit wir Euch jeweils am Freitag vor den Vorträgen den entsprechenden Link zuschicken können.

Alle Vorträge dieser Reihe sind für Euch kostenfrei, Ich könnt alle anschauen oder auch nur einen, und Ihr könnt im Chat Fragen stellen.

Die Vorlesungen der vhs.Online-Kinderuni sind für Kinder von acht bis zwölf Jahren gedacht und werden organisiert von der vhs Boblingen/Sindelfingen.

## Warum malen manche Künstler ihre Kunst auf die Straße?

vhs online

Unter Straßenkunst, auf Englisch „Street-Art“, versteht man Kunst, die man sehen kann, ohne in ein Museum gehen zu müssen. Vielleicht hast du auch schon einmal Gemälde an Wänden, Stromkästen oder Laternenpfählen gesehen. Darf man überhaupt einfach so auf der Straße malen und klecksen? Wer sind diese Künstler? Und was haben Kinder damit zu tun, dass man Street-Art überall auf der Welt findet? Darüber redet der Street-Art-Experte, der sich freut, wenn Städte bunter werden.

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

**115-010 / M.A. Gerritt Retterath**  
**Online-Vortrag (edudip)**  
**So. 25.02.2024, 11:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / entgeltfrei

## Lebten die Gallier wirklich wie Asterix und Obelix?

vhs online

Die Kelten, die die Römer Gallier nannten, kennst du aus den Comics von Asterix und Obelix. Das neueste Heft ist gerade erschienen. Auch wenn unsere Comic-Helden nicht gelebt haben, so gab es doch die Gallier. Dennoch haben Archäologen herausgefunden, dass sich in den Geschichten auch ein paar Fehler eingeschlichen haben. Gab es wirklich einen Zaubertank, der die Gallier unverwundbar machte? Was hat es mit den Hinkelsteinen auf sich? Was machten die Druiden mit goldenen Sichel? Standen Wildschweine auf dem Speiseplan? Und wer ist denn überhaupt Teutates?

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

**115-020 / Maren Lage**  
**Online-Vortrag (edudip)**  
**So. 24.03.2024, 11:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / entgeltfrei

**Was sind die spannendsten Rekorde der Meerestiere?** vhs online  
Viele Meerestiere können viel mehr, als wir uns vorstellen können. Sie sind wie Supersportler also echte Rekordhalter unseres Planeten. Komm mit auf die spannende Reise unter das Meer und erfahre etwas über die super ungewöhnlichen und erstaunlichen Rekorde der Meerestiere. Du wirst garantiert auch von Tieren hören, die du noch nie gesehen hast.

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren

**115-030 / Dr. Thomas Henningsen**  
**Online-Vortrag (edudip)**  
**So. 28.04.2024, 11:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / entgeltfrei

## Wie ist es, als Astronaut im Weltall zu sein?

vhs online

Auf der Online-Reise ins Weltall zeigt dir der Astronauten-Experte viele spannende Filmausschnitte und Experimente. Wie fühlen sich Astronauten beim Spacewalk, also dem „Spaziergang“ im Weltall und was ist dort alles anders als hier auf der Erde? Es gibt dort Schwerelosigkeit, Temperaturunterschiede, Vakuum und Strahlung. Das macht den Ausflug ins Weltall zu einem großen, aber auch ziemlich anstrengenden Abenteuer.

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

**115-040 / Dr. Richard Bräuker**  
**Online-Vortrag (edudip)**  
**So. 26.05.2024, 11:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / entgeltfrei

## Können Roboter intelligenter als Menschen werden?

vhs online

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

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

**115-050 / Prof. Dr. rer. nat. Nadine Bergner**  
**Online-Vortrag (edudip)**  
**So. 23.06.2024, 11:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / entgeltfrei





### Unterschätztes Städtequartett: Antwerpen, Brügge, Brüssel, Gent (Vortrag)

*In Kooperation mit der senaka.*

**Vortrag mit Digitalfotos und landeskundlichen Erläuterungen,  
a. a. zur Studienfahrt der vhs im Mai 2024.**

Mittelalterliche Stadtkerne, internationales Flair und Weltoffenheit begeistern alle Touristen in Flandern. Hier hat man immer schon gewusst, Glockenspiele, mittelalterliche Tafelmalerei, avantgardistische Mode, postmoderne Architektur, industriellen Fortschritt, hervorragendes Essen und Trinken zusammenzubringen und trotzdem eine eigene Identität beizubehalten. Der Vortrag eignet sich sehr gut als Vorbereitung und Informationsabend für die Studienfahrt der vhs nach Flandern vom 24. – 27. Mai 2024.

**109-083 / Dr. Gerhard Brüser  
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7  
Di. 27.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

*1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €*

*Um Anmeldung wird gebeten.*

*So können wir Sie bei Änderungen informieren.*

### Rumänien: Dracula, Siebenbürgen und die Karpaten

*In Kooperation mit der senaka.*

Rumänien ist ein Land im Aufbruch. In dörflich geprägten Landschaften scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. UNESCO-Weltkulturerbe-Wehrkirchen im mitteleuropäisch geprägten Zentrum Siebenbürgens lassen uns ebenso erstaunen wie die farbenfrohen Moldauklöster weiter östlich oder der Fröhliche Friedhof in Sapan-ta. Die Kreuzzugsheere des 12. und 13. Jahrhunderts hinterließen in Rumänien ebenso ihre Spuren wie der Deutsche Ritterorden. Hauptsehenswürdigkeiten bleiben für uns Sibiu (Hermannstadt), Brasov (Kronstadt) und das residenzartige Timisoara der Donau-Schwaben. Aber auch das ‚schaurige‘ Dracula-Schloss in Bran, das romantischen Schäßburg („rumänisches Rothenburg“) sowie Alba Julia, die Partnerstadt von Arnsberg werden uns in bester Erinnerung bleiben. Der Vortrag eignet sich sehr gut als Vorbereitung und Informationsabend für die Studienfahrt der VHS nach Rumänien vom 22.06. – 01.07.2024.

**109-085 / Dr. Gerhard Brüser  
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7  
Di. 19.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

*1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €*

*Um Anmeldung wird gebeten.*

*So können wir Sie bei Änderungen informieren.*

**Vor-Ort-Versicherer.**

Ganz in Eurer Nähe,  
wenn es darauf ankommt.

**Kaiser & Brakel oHG**  
Settmeckestr. 9, 59846 Sundern  
Tel. 02933 97810  
kaiser-brakel@provinzial.de

**PROVINZIAL**



## Wanderparadies Dolomiten

*In Kooperation mit der senaka.*

Das schönste Gebirge dieser Welt präsentiert unwirklich kühne, himmelhohe Felsbastionen mit wilden Steilwänden und in herrlichem Kontrast dazu liebliche Almwiesen und wanderleichte Ziele. Alle beliebten Touren leuchten von der Leinwand: das Villnößtal und die Peitlerkofel-Tour, über die Seiser Alm hinauf zum Schlern, die Wanderung durch den sagenumwobenen Rosengarten, die Überquerung des Sella-Massivs, der beliebte Seekofel am Pragser Wildsee und die benachbarte Plätzwiese, die traumhaft-schöne Fanesalpe mit Zielen für eine ganze Woche, die grandiose Wanderregion um die Drei Zinnen, die beliebtesten Ziele über Cortina d'Ampezzo und schließlich die herrliche Pala-Gruppe im Süden. Stimmungsvolle Einlagen mit Bergblumen, Wetterimpressionen, typischen Dolomiten-Szenen und von den stillen Winkeln Südtirols runden diese Diaschau ab. Ein Info-Blatt hält alle Stationen dieser Reise fest.

**109-103 / Dieter Freigang**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**So. 25.02.2024, 17:30 - 19:15 Uhr**

1 Termin / 2,33 Ustd. / 8,00 €

Um Anmeldung wird gebeten.

So können wir Sie bei Änderungen informieren.

## Die spanische Mittelmeerküste

*In Kooperation mit der senaka.*

Barcelona, die Hauptstadt Kataloniens, verfügt über einzigartige Bauten des Architekten Antoni Gaudí. In Valencia fasziniert die „Stadt der Künste und Wissenschaften“ des Baumeisters Calatrava durch ultramoderne Bauten in einem trockengelegten Flussbett. Alicante, die „Perle der Costa Blanca“, ist ein beliebtes Badeziel. Cartagena wurde im Altertum von Karthagern gegründet und bietet eine Fülle historischer Aspekte. Málaga ist, auch wegen der „Alhambra“, ein bedeutendes Urlaubsziel an der „Costa del Sol“.

**109-105 / Heribert Schaller**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mi. 14.02.2024, 17:30 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

## Die Kanaren – Inseln in den Subtropen

*In Kooperation mit der senaka.*

Die Kanaren werden auch „Inseln des ewigen Frühlings“ genannt; das macht sie bei Nordeuropäern zu beliebten Urlaubszielen. Der Archipel besteht aus sieben größeren Inseln und bietet neben einem ausgeglichenen Klima und vielen Stränden eine Fülle spektakulärer Sehenswürdigkeiten: von Feuerbergen auf Lanzarote, über Regenwälder auf La Gomera bis zu den Kunstwerken des Architekten und Umweltschützers César Manrique. Historisch waren die Inseln bedeutend für Fahrten in die neue Welt.

**109-107 / Heribert Schaller**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mi. 10.04.2024, 17:30 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

## „Ankommen“ in Sundern für Neubürger:innen und Interessierte

Das Ankommen in einer Stadt/ Region kann manchmal sehr lange dauern. Man ist oft allein, orientierungslos und fühlt sich überfordert. Man möchte sich in der Stadt/Region verankern, weiß aber nicht wie. An diesem Punkt setzt dieser Workshop an. Ausgehend von den Fragen „Was ist für Sie der Lebensort?“ und „Was bedeutet für Sie Ankommen am Lebensort?“ erstellen wir zunächst in Einzel- und Gruppenarbeit Wunsch- und Bedarfsprofile. Im Anschluss suchen wir nach allgemeinen und individuellen Lösungsmöglichkeiten. Sie bilden den zukünftigen „Ankommenskoffer“. Hilfen, Tipps und Kontakte runden den Workshop ab. Der Workshop richtet sich an Neuzugezogene und Einwohner, die sich nicht „angekommen“ fühlen.

**109-290 / Reinhard Schwöpe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Sa. 24.02.2024, 09:30 - 16:30 Uhr**

1 Termin / 8 Ustd. / 37,00 €



## Gesteine im Raum Südwestfalen und ihre Bedeutung für Bodenbildung und -qualität

*In Kooperation mit der senaka.*

Böden gelten als die „dünne Haut der Erde“. In diesem Vortrag lernen Sie etwas zur Bedeutung von Gestein für Bodenbildung und -qualität: Die naturräumliche Einheit der Hellwegbörden mit der Soester Börde bildet den nördlichen Teil des betrachteten Raums. Löss ist das Ausgangsmaterial der Bördeböden. Die Abgrenzung der Börden nach Süden wird durch den Haarstrang markiert, der den Übergang zu den Gesteinen des Erdalters im Sauer- und Siegerland darstellt. Hier sind unterschiedliche Silikatgesteine, Massenkalk und vulkanische Gesteine verbreitet, die oft durch jüngere Deckschichten überlagert sind. Die Gesteinsvielfalt umfasst ebenfalls Sedimente in Flusstälern sowie Torf als Substrat der Moore.

**110-010 / Prof. Dr. Rolf Nieder**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mo. 06.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

## Böden der Lössbörden: warum sind sie so wertvoll?

*In Kooperation mit der senaka.*

Die Hellwegbörde hat eine besonders hohe Bodenqualität. Parabraunerden aus Löss sind die „klassischen“ Böden der Hellwegbörden. Aufgrund ihrer hohen Speicherkapazität für pflanzenverfügbares Wasser und einer guten Nährstoffausstattung sind sie durch hohe Fruchtbarkeit geprägt. Daher werden sie überwiegend ackerbaulich durch Anbau von Zuckerrüben, Getreide und anderen hochwertigen Nahrungspflanzen genutzt. Die Bördeböden können jedoch durch Bodenerosion sowie Grund- und Stauwasser verändert werden. Dies kann eine große Vielfalt verschiedener Bodentypen auf relativ kleinem Raum bedingen. Dieser Vortrag führt anschaulich ein in die Besonderheiten der Böden in der Region. Lernen Sie die Qualität unserer Böden noch einmal ganz neu kennen!

**110-012 / Prof. Dr. Rolf Nieder**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Do. 23.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

## 32. Mineralien - und Fossilienbörse

*In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Maulwurf*

Olli und die Arbeitsgemeinschaft Maulwurf verlassen das bei Ausstellern und Besuchern beliebte Kulturzentrum Hüsten und verlagern die Mineralien- und Fossilienbörse in die St. Hubertus Schützenhalle im Arnsberger Ortsteil Müschede.

Die Börse war in den vergangenen 31 Jahren auch stets ein Spiegel der emsigen Sammeltätigkeit der Sauerländer Mineralien- und Fossilien-sammler. So etwa beim Bau der Autobahn 46. 1986 gelangen herausragende Bergkristallfunde beim Bau der Anschlussstelle Hüsten. Zwei Jah-

re später durchschnitt die Trasse mit dem Einschnitt „Am Bockstall“ das Grubenfeld der Antimongrube Casparizeche. Heute überspannt die imposante Brücke der B 229 die ehemalige Fundstelle. Mit dem letzten Lückenschluss zwischen Arnsberg und Freienohl gelang bis zur Verkehrsfreigabe am 20. Oktober 2003 ein tiefer Einblick in das Landschaftsbild vor 325



Millionen Jahren. Im Einschnitt an der „Scherse“ bei Oeventrop gelangen einzigartige Fossilfunde von Pflanzen und Tieren. Dabei wurden sogar neue, bisher unbekannte Arten entdeckt und beschrieben. Alle diese Funde waren stets auch auf der Mineralien- und Fossilienbörse zu sehen. Mit dem Umzug in die gut erreichbare Schützenhalle in Müschede steht nun eine größere Halle zur Verfügung. Endlich können wir unsere Warteliste abarbeiten. Eine Liste engagierter Sammler, die schon lange darauf warten, einen Platz auf Olli Maulwurfs Börse zu ergattern, um ihre Schätze zu präsentieren. Die Maulwürfe garantieren wie immer ein vielfältiges Angebot an Mineralien, Edelsteinen, Meteoriten, Fossilien, sowie praktischem Sammlerzubehör. Genießen Sie eine Pause im Sammler-café. Der Erlös der Veranstaltung geht wie immer an den Förderverein Wendepunkt e.V. Arnsberg.

Weitere Informationen unter: <http://www.maulwurf-arge.de>

**110-130 / Peter Penkert**  
**Schützenhalle, Müschede, Hubertusstraße 9**  
**So. 21.04.2024, 11:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / entgeltfrei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Astronomische Runde für alle

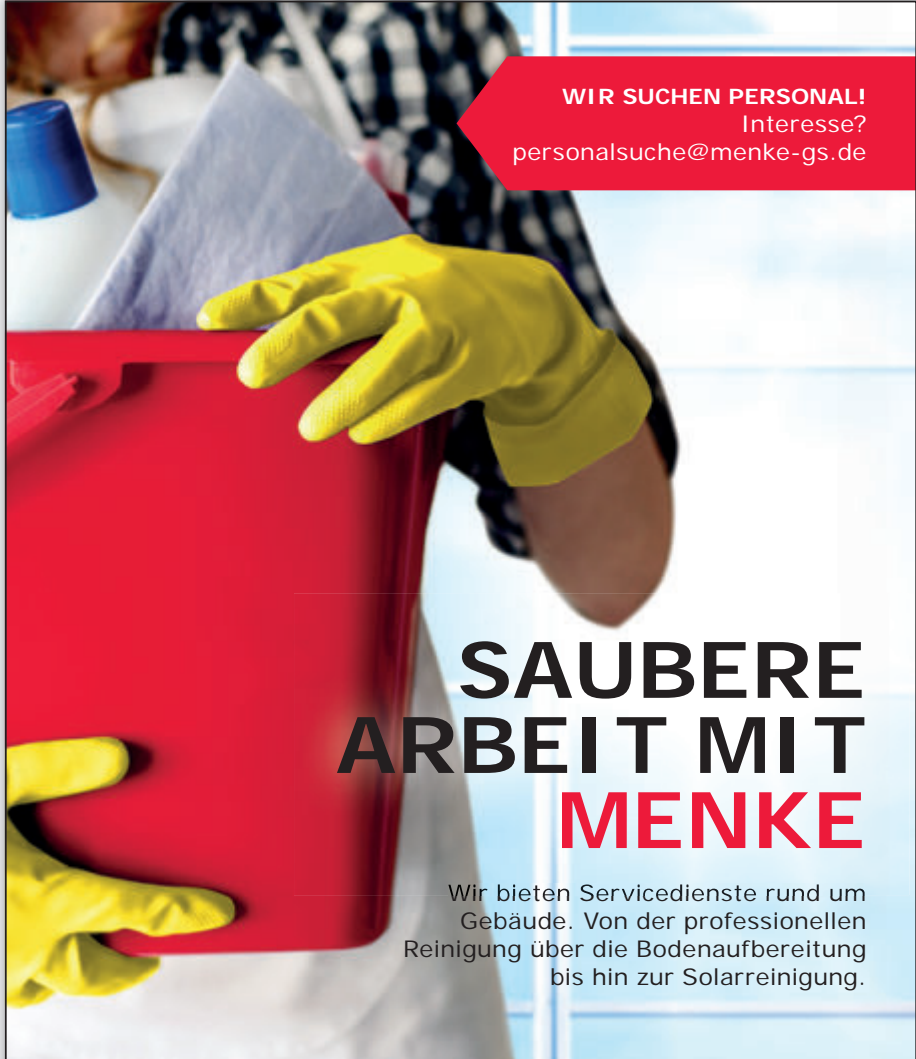
vhs online

*In Kooperation mit der vhs HSK*

Der majestätische Anblick des dunklen Sternenhimmels lässt wohl keinen Menschen unberührt. Angefangen beim Mond mit seinen wechselnden Lichtgestalten über die funkelnden Sterne und hellen Planeten bis zu den wie Diamanten schimmernden Sternhaufen bietet der Nachthimmel vielerlei: Er weckt unsere (wissenschaftliche) Neugier, lässt „Natur“ im wörtlich weitesten Sinn erleben und birgt Antworten auf die Frage nach unserem Platz im Universum. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die sich mit diesen vielfältigen Aspekten der ältesten Wissenschaft beschäftigen wollen. Beispielhafte Themen sind: Der aktuelle Sternhimmel: Was ist gerade mit bloßem Auge, Fernglas oder Amateur-Teleskop zu beobachten?; Vom glühenden Gas zum blühenden Leben - die faszinierende Geschichte des Universums vom Urknall bis heute; Sternbilder und ihre Mythen - Geschichten aus den Tiefen der Seele, am Himmel verewigt; Von der Himmelsscheibe von Nebra bis zum Hubble-Weltraumteleskop wie wir unseren Platz im Kosmos fanden. Die Kursinhalte richten sich nach den Interessen der Teilnehmer. Er ist auch für Kinder ab zwölf Jahren geeignet. Astronomische Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht erforderlich.

**110-290 / Rolf Becker**  
**ZOOM**  
**Mi. 07.02.2024, 19:00 - 19:45 Uhr**

5 Termine / 5 Ustd. / 20,00 €



**WIR SUCHEN PERSONAL!**  
Interesse?  
[personalsuche@menke-gs.de](mailto:personalsuche@menke-gs.de)

# SAUBERE ARBEIT MIT MENKE

Wir bieten Servicedienste rund um Gebäude. Von der professionellen Reinigung über die Bodenaufbereitung bis hin zur Solarreinigung.

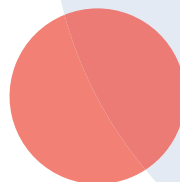
**DIENSTLEISTUNGEN VON MENKE**



Menke Gebäudeservice GmbH & Co. KG  
Von-Siemens-Str. 2 | 59757 Arnsberg  
[www.menke-gs.de](http://www.menke-gs.de)  
Service-Nr. 01803-970 9000



**Menke**  
Gebäudeservice





## Sterne und Galaxien

*In Kooperation mit der senaka.*

Am 17. Februar 1600 wurde in Rom ein Ketzler mit dem Namen Giordano Bruno auf dem Scheiterhaufen hingerichtet. Er hatte u.a. behauptet, dass Sterne weit entfernte andere Sonnen seien, die eventuell von eigenen Planeten umkreist würden, auf denen sich auch Lebewesen finden könnten. Genau das wird nun in der modernen Astronomie wieder behauptet: Sterne sind andere, weit entfernte Sonnen. Im Vortrag wird auf die unterschiedlichen Typen, ihre „Funktionsweise“ sowie ihre vom Typ abhängige Entwicklungsgeschichte bis hin zum Neutronenstern oder „stellarem Schwarzen Loch“ ausführlich eingegangen. Dabei werden auch so seltsame Begriffe wie „Weißer Zwerg“ und „Roter Riese“ erläutert. Über Exoplaneten und erst Recht über außerirdische Lebensformen weiß die Astronomie bisher leider noch sehr wenig - beziehungsweise überhaupt nichts. Die Entfernungen zwischen den Sternen sind einfach zu groß. Selbst bis zu unserem „Nachbarn“ Proxima Centauri ist das Licht (und damit auch ein Funksignal) über vier Jahre unterwegs. Der zweite Teil des Vortrags beschäftigt sich dann mit den Galaxien: Sterne und Gas-/Staubwolken sind im Universum nicht einfach regellos verteilt, sondern entstehen und vergehen in der Regel in „Galaxien“. Unsere Sonne befindet sich in einer „Milchstraße“ genannten Spiralgalaxie, die mehr als 200 Milliarden Sterne, aber auch große Mengen an Staub und Gas (in erster Linie Wasserstoff) enthält. Dieses unvorstellbar große Gebilde (Durchmesser etwa 100.000 Lj) rotiert um ein „Schwarzes Loch“ mit dem Namen Sgr A\*. Bis 1924 glaubten die meisten Astronomen, diese Milchstraße (mit ein paar „Nebeln“ drumherum) mache das Universum aus. Inzwischen weiß man, dass es unzählbar viele von ihnen geben muss. Sie sind schwammartig „angeordnet“ mit großen Leerräumen (Voids) dazwischen. Großrechner können ein solches Universum simulieren - das geht allerdings nur, wenn man die uns bisher völlig unbekannt „Dunkle Materie“ in die Rechnung miteinbezieht. Der Referent ist Mitglied bei den Sternfreunden Münster (Kosmologiegruppe).

**110-300 / Wolfgang Albrecht**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Do. 21.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

Um Anmeldung wird gebeten.

So können wir Sie bei Änderungen informieren.

## Das Universum

*In Kooperation mit der senaka.*

Für Einstein stand bis 1931 fest, dass das Universum ewig, unendlich und statisch sein müsse. Es war für ihn einfach ein emotionales Problem, akzeptieren zu müssen, dass diese vielen Galaxien sich voneinander entfernen - und das auch noch (wie 1998 gezeigt wurde) beschleunigt. Das gesamte Universum expandiert also. Für die Ursache der Beschleunigung hat man zumindest schon mal einen Namen: „Dunkle Energie“. Aber wohin dehnt es sich aus, kann man vielleicht mit ganz modernen Teleskopen einen „Rand“ erkennen? Und wenn es sich ausdehnt, dann muss es ja doch mal ganz klein gewesen sein (sozusagen ein Babyuniversum). Die Kosmologie spricht vom „Urknall“. Wie lange ist das her - und was war vorher? Welche „Beweise“ lassen sich für ein solches Modell finden? Im Vortrag geht es also um das „Standardmodell der Kosmologie“ - aber auch um die neuerdings sich bemerkbar machenden Probleme. Der Referent ist Mitglied bei den Sternfreunden Münster (Kosmologiegruppe).

**110-305 / Wolfgang Albrecht**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mi. 24.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

Um Anmeldung wird gebeten.

So können wir Sie bei Änderungen informieren.

## Digitale Forensik: Die Zukunft der Verbrechenaufklärung



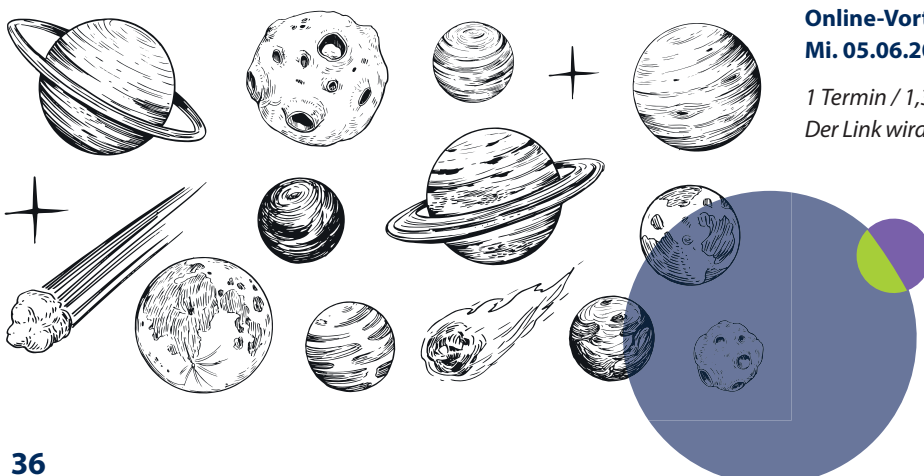
*In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen*

Die computergestützte Tathergangs-Rekonstruktion hat durch die Entwicklungen in der letzten Dekade an Bedeutung gewonnen. Prof. Dirk Labudde wird anhand von Ergebnissen aus seinem aktuellen Buch „Digitale Forensik. Die Zukunft der Verbrechenaufklärung“ verschiedene reale Fälle besprechen und die digitalen Analysemethoden vorstellen. Der Webvortrag führt vom Tatort bis in den Gerichtssaal und zeigt, welchen Einfluss die Digitalisierung auf die Verbrechenaufklärung hat. Am Beispiel der Goldmünze und des Grünen Gewölbes werden Digitale Zwillinge der Tatverdächtigen in das Tatvideo eingebaut und verglichen. Die digitale Rekonstruktion von Tatorten ermöglicht es, nicht mehr vorhandene Orte im Rechner zu neuem Leben zu erwecken und Antworten auf forensische Hypothesen zu geben.

**110-310 / Prof. Dr. Dirk Labudde**  
**Online-Vortrag (edudip)**  
**Mi. 05.06.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 5,00 €

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.





## Wie Künstliche Intelligenz unsere Arbeitswelt verändert

vhs<sup>online</sup>

In Kooperation mit der VHS Böblingen/Sindelfingen

Derzeit sind wir schwer beeindruckt von den Anwendungen der Künstlichen Intelligenz. Die Zahl der potentiellen Funktionalitäten scheint riesig und regelmäßig berichten die Medien über neue Innovationen. Das löst Spekulationen und auch Ängste davor aus, dass bestimmte Jobs mit ähnlichen Aufgaben- oder Interaktionsmustern künftig vollständig automatisch übernommen werden. Und auch eine zunehmende Zahl an Studien befasst sich mit dem Spektrum der Tätigkeiten, die von KI-Anwendungen übernommen werden könnten. Erleben wir „nur“ einen Hype? Oder sind die Befürchtungen berechtigt?

Dieser Web-Vortrag befasst sich mit aktuellen Erkenntnissen über die Auswirkungen der KI auf die Arbeitswelt. Dabei geht Dr. Michael Stops auch darauf ein, an welchen Stellen selbst die KI-Branche Grenzen für die Einsetzbarkeit ihrer Innovationen sehen. Dr. Michael Stops, Senior Researcher in der Forschungsgruppe „Berufe in der Transformation“ des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) in Nürnberg und beim Forschungsprojekt „ai:conomics“

**111-010 / Dr. Michael Stops**

**Online-Vortrag (edudip)**

**Mo. 05.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 5,00 €

Der Link wird Ihnen kurz vor Veranstaltungsbeginn zugeschickt.

## Schach von Anfang an

**Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen, die das Schachspiel von Anfang an erlernen möchten.**

In diesem Kurs können Sie das Schachbrett, die Schachfiguren und Schritt für Schritt die Gangarten der Schachfiguren erlernen. Sie bekommen einen Einblick in die Schachregeln, (z.B. enPassant, Rochade, Umwandlung der Bauern....etc.). Sie können die Wertigkeiten der Schachfiguren kennenlernen. Natürlich werden wir Eröffnungs-, Mittelspiel- und Endspielprinzipien besprechen. Und vieles mehr... wie z.B. Mattbilder. Das Schachspielen soll auch Spaß machen, deshalb haben wir auch Gelegenheit zum Spielen. Auch wenn Sie das Schachspiel schon verstehen, sind Sie herzlich willkommen.

**200-100 / Markus Tillmann**

**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggas-Platz 1**

**Fr. 02.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**

5 Termine / 3,33 Ustd. / 46,00 €

## Du, unsere Nachteule in der Zustellung



## WERDE ZUSTELLER (m/w/d)

Ab sofort belieferst du unsere Leser\*innen täglich (Montag bis Samstag) in den Nachtstunden bis 6 Uhr morgens mit ihren Zeitungen und weiteren Printprodukten.

### Du bist:

- Mindestens 18 Jahre alt
- Pünktlich und zuverlässig
- Bereit zur Nachtarbeit (6 Tage / Woche)
- Mobil – eigener PKW wünschenswert

### Wir bieten:

- Teilzeit- oder Nebenjob (bis zu 35h/Woche)
- € 12,41 Stundenlohn + Nachtzuschlag
- Kilometergeld
- Eigenverantwortliche Tätigkeit
- Einsatz in Wohnortnähe

### Du bist an der Stelle interessiert?

Dann bewirb dich jetzt per Mail an [zustellerbewerbung@funkemedien.de](mailto:zustellerbewerbung@funkemedien.de) telefonisch **0800 / 450 40 50** oder unter [www.funke-zusteller.de](http://www.funke-zusteller.de)



# Studienfahrten und Exkursionen

## Mit Studienfahrten den Horizont erweitern

**Haben Sie Lust und Zeit**, mit anderen Gleichgesinnten neue Reiseziele zu erkunden oder bereits bekannte Orte neu zu entdecken? Das Studienfahrten-Angebot der vhs Arnberg/Sundern bietet Ihnen diese Möglichkeit. Die Studienfahrten stehen allen interessierten Menschen offen. Sie bieten eine breite Auswahl an Zielen innerhalb und außerhalb Europas an, führen in die Kultur und Kulturgeschichte, Landeskunde und die politische Situation ein und ermöglichen die Begegnung mit den Menschen vor Ort.

Jede Reise wird von einer fachkundigen vhs-Reiseleitung vorbereitet und begleitet. Diese wird gegebenenfalls vor Ort durch örtliche deutschsprachige Reiseleiter unterstützt.

### Dublin und seine nähere Umgebung

Wer einmal in Dublin oder Irland war, möchte dorthin gerne auch ein zweites oder drittes Mal.

Warum? Einerseits liegt es an der Landschaft, die alle in ihren Bann zieht, andererseits an den Menschen, ihrer Lebensweise und Kultur.

In großen Gruppen zu reisen, ist nicht jedermanns Sache. Die vhs bietet im Januar 2024 Kleingruppen an, nach Dublin zu fliegen und dort erste Eindrücke der irischen Hauptstadt zu sammeln. Dabei zeigen wir Ihnen verschiedene Stadtteile von Dublin, lassen Ihnen aber auch Zeit für individuelle Spaziergänge. Wir passen uns bei unseren Touren ans Wetter an und werden versuchen, zusätzlich einen Ausflug in die nähere Umgebung von Dublin (Halbinsel Howth oder/und Sandycove Beach/Dalkey) einzubauen. Danach sind Sie mutig genug, die Stadt (und vielleicht ganz Irland?) auf eigene Faust zu erkunden.

**So., 07.01.2024 – Fr. 12.01.2024**

**109-401 / Dr. Gerhard Brüser**

**Preis: 899,00 € im DZ, inkl. Flug**

**Teilnehmerzahl: 6-8 Personen**

### Wandern auf den Kanalinseln Guernsey, Sark und Herm

Die Kanalinseln sind mit ihren spektakulären Küstenpfaden, langen Sandstränden, engen Buchten und herrlichen Ausblicken, ihrer einmaligen, exotisch anmutenden Vegetation und einem gemäßigten Klima ein meerumspültes Wanderparadies. Von ihrer bewegten, spannenden Geschichte zeugen Megalithgräber, mittelalterliche Burgen, Befestigungsanlagen bis hin zu Bunkern aus dem zweiten Weltkrieg. Die Inseln liegen geographisch näher an der französischen Normandie Küste als am englischen Festland. Überall spürt man den Einfluss beider Nationen, insbesondere bei Sprache und Speisen. Politisch betonen Jersey und

Guernsey ihre Unabhängigkeit: einerseits voneinander, gleichzeitig von Großbritannien und von der EU. Treu sind sie gegenüber dem britischen Königshaus, das ihnen vor vielen hundert Jahren staatliche Unabhängigkeit zugesichert hat. Ein spannendes und wunderschönes Reiseziel, das noch vom Massentourismus verschont geblieben ist. Unsere Wanderungen auf Guernsey und Jersey sowie unser Ausflug mit Rundwanderung über Herm führen über gut ausgebaute, manchmal stufenreiche Wege, bergauf und bergab. Die Strecken liegen bei 12 bis 20 km pro Tag und können bei Bedarf abgekürzt werden durch Bus oder Taxi. Gute, feste Wanderschuhe und Bekleidung für alle Wetterlagen (10 bis 20 Grad, Sonne, Regen, Wind) sind erforderlich. Wanderstöcke werden empfohlen. Die Strecken können von allen Menschen mit einer normalen Kondition bewältigt werden.

**Sa. 11.05.2024 – Sa. 18.05.2024**

**109-335 / Petra Bierhaus-Mölders / Gabi Vogt**

**Preis: ca. 1580,00 € im DZ, EZ-Zuschlag ca. 350,00 €**

**8 Tage inkl. Übernachtung, Frühstück, Abendessen / evtl. ein Verlängerungstag je nach Verkehrsverbindungen. Anreise mit Flug und Fährüberfahrten, Transfers.**

**ACHTUNG: Die Fahrt 2024 ist aktuell ausgebucht.**

**Aufgrund der großen Nachfrage ist eine weitere Studienreise auf die Kanalinseln für Mai 2025 angedacht. Bitte lassen Sie sich bei Interesse bereits frühzeitig vormerken!**

### Yoga-Seminar auf Norderney

Yoga lässt zunächst die Bewusstwerdung des eigenen Körpers und seiner ihm eigenen Rhythmen zu. Über Körperhaltungen mit integrierter bewusster Atemführung und Meditation werden Grundlagen für eine optimale Selbststeuerung geschaffen. Spannungen können abgebaut und Stressursachen erkannt werden. Beim Yoga haben Sie die Möglichkeit, Ihr Leben positiv zu beeinflussen. In diesem Seminar können Sie Yoga in Gemeinschaft mit anderen Interessierten in der entspannten Atmosphäre einer Insel kennen lernen oder die vorhandenen Kenntnisse erweitern. Das Seminar eignet sich für Erwachsene jeden Alters mit und ohne Vorkenntnisse. Weitere Informatio-



nen erhalten Sie bei der Seminarleiterin. Verbindliche Anmeldung bis zwei Monate vor der Veranstaltung.

**Fr., 03.05.2024 - Do., 09.05.2024**  
**301-300 / Christa Brockmüller**  
**Preis: 832,00 € im DZ**

**Unterricht, Unterkunft und Verpflegung sind im Preis enthalten, Anreise auf eigene Kosten.**

## Flandern: Brügge, Antwerpen, Gent, Brüssel und Ypern

4-tägige Kunst- und Städtereise nach Antwerpen, Gent, Brügge und Brüssel.

In allen vier Orten begeistern uns romantische Stadtkerne, internationales Flair und Weltoffenheit. Im flandrischen Teil Belgiens hat man es verstanden, mittelalterliche Baukunst, postmoderne Architektur, avantgardistische Mode, hervorragendes Essen und Trinken zusammenzubringen.

In Antwerpen nehmen wir uns u. a. Zeit für drei Hauptwerke von Peter Paul Rubens in der Kathedrale. Gent ist eine Stadt der Studenten/innen, denen wir zu Hunderten zwischen Wasserburg und den pittoresken Zunfthäusern am Leie-Kai begegnen. Vom Hotel im zentral gelegenen Gent aus machen wir einen Abstecher ins unbedingt sehenswerte Ypern. Brügge ist längst kein verschlafenes Nest mehr, sondern wird tagsüber von Touristen aus Welt geradezu überrannt. Brüssels schönste Seiten (Stichwort: Rathaus und Männeken Pis) zeigen wir auf einem Spaziergang und einer Busfahrt durch die Außenbezirke der Metropole.

Mitreisende, die Flandern von früheren Fahrten her kennen, erhalten Hinweise, um sich selbständig auf Entdeckungstour zu begeben und z. B. den Genter Altar (Eintritt ca. 16 €) oder das Groeninge Museum in Brügge (ca. 14 €) zu besichtigen.

**Fr., 24.05.2024 – Mo., 27.05.2024**  
**109-424 / Dr. Gerhard Brüser**  
**Preis: 489,00 € im DZ**  
**Mindest-Teilnehmerzahl: 25**

## Rumänien: Dracula, Siebenbürgen und die Karpaten

Rumänien, ein Land mit aufgeschlossenen Menschen, ist dabei, die Vergangenheit hinter sich zu lassen. Wir queren auf unserer Reise durch den Norden und Osten die tiefen Schluchten und unberührten Wälder der Karpaten. Farbenprächtige Klosterkirchen in der Bukowina erstaunen uns ebenso wie die vielen Unesco-Weltkulturerbe-Kirchen im Zentrum Siebenbürgens. Natürlich besichtigen wir auch die Städte Brasov (Kronstadt), Sibiu (Hermannstadt), Schäßburg (das „rumänische Rothenburg“), Alba Julia (Partnerstadt von Arnsberg), das residenzartige Timisoara der Donau-Schwaben und das Schloss von Dracula in Bran. 10-tägige Bus-Rundreise mit reichhaltigem Besichtigungsprogramm.

**Sa, 22.06.2024 - Mo, 01.07.2024**  
**109-326 / Dr. Gerhard Brüser**  
**Preis: 999,00 € im DZ**  
**Mindest-Teilnehmerzahl: 25**

## Stuttgart

**Eine 4-tägige Kunst- und Städtereise ins schwäbische Stuttgart**

**- in Kooperation mit dem Kunstverein Sundern-Sauerland e. V.**

**IN PLANUNG für Do., 06.06.2024 - So., 09.06.2024**



## Weitere Infos

finden Sie auf unserer Website: [www.vhs-arnsberg-sundern.de](http://www.vhs-arnsberg-sundern.de).

Ausführliche Programme mit Reiseverlauf sowie ein Formular für die schriftliche Anmeldung bei der vhs können telefonisch angefordert werden: Tel. 02932 9728 12.



# Kultur, Gestalten

## Kultur macht stark

**In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung** erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

**Kulturelle Bildung** schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



## Zeit zum Schreiben für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

vhs  online

### Freies, Kreatives und Biographisches Schreiben

Schreiben kann jeder. Das glauben Sie nicht? Nehmen Sie einen Stift, ein Blatt Papier, schütteln Sie alle Bewertungen ab, die zwischen ihnen und dem Blatt stehen und schreiben Sie so, wie Sie den ganzen Tag über mit sich selbst reden. Jede Schreibinheit beginnt mit 10 Minuten freiem Schreiben nach einem Impuls. Danach widmen wir uns einem besonderen Schreibgenre wie dem Freiem, Assoziativen, Biographischen, Kreativem oder Poetischem Schreiben. Schriftsteller wie Julia Cameron, Natalie Goldberg, Eudora Welty, Annie Dillard, Brenda Ueland oder Ray Bradbury und Stephen King bilden dabei die künstlerische und fachliche Grundlage. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Beatrix Schulte schreibt seit mehr als 40 Jahren fast jeden Tag ein paar Seiten. Als Kind flossen ihre Wörter ungefiltert ins Tagebuch, später war das Schreiben geprägt von Regeln im Philosophie- und Pädagogik-Studium. Erst durch „Der Weg des Künstlers“ von Julia Cameron fand sie ihre eigene Stimme und schrieb selbst viele Schreibratgeber wie „Die Seelenfeder“, „Die Stille zwischen den Worten“, „11 Uhr Schreiben“ oder „...dann wird mein Herz noch größer“.

**202-032 / Beatrix Schulte**

**ZOOM**

**Sa. 13.04.2024, 10:45 - 12:00 Uhr**

5 Termine / 8,33 Ustd. / 44,00 €

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.  
Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit Sie die Zugangsdaten rechtzeitig bekommen.

## Impro-ART: Träume nicht dein Leben, sondern (er)lebe deine Träume

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass Sie nur noch funktionieren, statt selbstbestimmt zu leben? Wenn Sie wissen möchten, was Selbstverwirklichung mit Improvisationstheater zu tun hat, dann ist dieser Erlebnis-Workshop genau der richtige für Sie. Schon der rumänische Arzt und Entwickler des Psychodramas Jacob Levy Moreno (1889-1974) war der Auffassung, dass der Mensch nur einen Teil der ihm zur Verfügung stehenden Möglichkeiten lebt. Er sprach dabei von nicht genutzten inneren Rollen (Ressourcen) und den damit verbundenen Auswirkungen auf das äußere Leben.

**204-045 / Walter Hönig**

**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggel-Platz 1  
So. 17.03.2024, 10:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 8 Ustd. / 58,00 €



## Salsa Rhythmuschulung – Einzelanmeldung

Die polyrhythmische Musik der Karibik unterscheidet sich sehr von unseren Hörgewohnheiten und natürlich bewegt man sich auch ganz anders dazu. Der Tanzkurs für Erwachsene richtet sich an Neulinge in der Welt der Latinotänze. Aber auch Kenner anderer Tänze können sicher etwas Neues lernen. Im Vordergrund stehen Rhythmusübungen und Salsa-typische Grundbewegungen, die einzeln und nebeneinander geübt werden. Alles natürlich mit geschmeidiger Musik aus den Urlaubszentren der Karibik! Keine Figuren, kein Paartanz!

**205-010 / Franz Christian Feldmann**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Fr. 02.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

3 Termine / 6 Ustd. / 21,00 €

## Salsa für Paare – Anfänger:innen

Extra für Sauerländer, auch ohne karibische Lockerheit, die dennoch gerne ausprobieren möchten, wie sich Salsa und Merengue anfühlen. Nach anfänglichem Klatschen, Schnipsen und Stampfen haben wir bald die ersten Grundschriffe und typischen Grundbewegungen intus - alles zu schneidiger Musik der großen Antilleninseln. Natürlich kommt das kleine Einmaleins des Führens und Folgens dazu. Am Ende jedes Kursabends werden wir auch einen in „Salsatecas“ regelmäßig gespielten Gruppentanz üben. Wem es zu Hause an Übungsmöglichkeiten für Salsa-Tänze fehlt oder wer das neu Gelernte verfeinern möchte, der freut sich möglicherweise auf den Anschlussstanzkurs. **Bitte mitbringen: sportliche Trainingskleidung, keine Abendgarderobe.**

**205-020 / Franz Christian Feldmann**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Fr. 23.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

5 Termine / 10 Ustd. / 35,00 €

## Salsa für Paare – Fortgeschrittene

Nach Wiederholung einiger Elemente des Grundkurses modifizieren wir diese und beginnen, mit einem Lächeln im Gesicht und ein paar einfachen Drehungen, Emotionen tänzerisch auszudrücken. Mit viel Musik lernen Sie zackige Rhythmusvariationen, neue Schritte und entzückende Figuren für Ihren nächsten Ausflug in die Welt der Salsa-Tänze! Denn wir verabreden uns wieder zu einem gemeinsamen Ausflug zu einer Salsateca in der näheren Umgebung. Nichts für Verfechter von Tanzschulkonventionen oder Tanzsport, sondern für Freunde des lockeren Karibik-Tanzstils. **Bitte mitbringen: sportliche Trainingskleidung, keine Abendgarderobe.**

**205-030 / Franz Christian Feldmann**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Fr. 29.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

5 Termine / 10 Ustd. / 35,00 €

## Tanz für Menschen mit Handicap

Durch Gruppentänze, Reihentänze und klassische Gesellschaftstänze können geistig behinderte Menschen an Musik und Rhythmus herangeführt werden. Sie erhalten eine weitere Bildung der Grob- und Feinmotorik. Vor allem wird das positive Gruppenverhalten gefördert. Eine Betreuung und Beaufsichtigung der Teilnehmer:innen, die über den Tanzunterricht hinausgeht, kann im Kurs nicht geleistet werden.

**205-040 / Ralph Marohn**  
**Arnsberg, Tanzschule Marohn, Neumarkt 2**  
**Sa. 27.01.2024, 14:00 - 15:00 Uhr**

8 Termine / 8 Ustd. / 40,00 €





### Tanz – Körper – Energie

Zen, wird oft definiert als „die Offenbarung der Einfachheit“, deswegen ist tanZen die Offenbarung der Einfachheit, erfahren durch unseren Körper in Bewegung in dem gegenwärtigen Moment. Auf seinen Körper zu hören ist bereits der erste Akt des Bewusstseins. Im Workshop werden wir mit einem Warm-up anfangen, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt auf der Atmung, dem Gewicht und der Verbindung mit der Erde. In einer zweiten Phase wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen Originalität in der Bewegung viel Platz gegeben. Wir werden gemeinsam versuchen, einen „Raum“ zu schaffen, in dem die Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen kann. In der Bewegung liegt das Mysterium unserer Emotionen und durch die Sprache des Körpers schafft die Energie, sich in einen Dialog zu verwandeln und eine echte Kommunikation zwischen Menschen zu schaffen. In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein, um einen Dialog mit denen zu schaffen, die uns „zuhören“. Tanz und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen! **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken.**

**205-050 / Antonio Rusciano**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Sa. 03.02.2024, 14:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 26,00 €

### Apulien – Im Land der Trulli und der Tarantella

*In Kooperation mit der senaka*

Apulien kennen wir aus den Schulbüchern als das Land der Staufer. Das Castel del Monte gilt als Lieblingsschloss Friedrichs II. Auf jeden Fall ist es ein Lieblingsziel deutscher Touristen. Apulien, das Land im Stiefelabsatz Italiens, hat indes viele Gesichter, angefangen bei den Zeugnissen der Römerzeit und der vorrömischen Besiedlung. In Brindisi markieren zwei Säulen den angeblichen Endpunkt der Via Appia. Der Wein des Salento, die Oliven von Ostuni und das Brot von Altamura stehen für die kulinarischen Aspekte der Region. Die weiße Tropfsteinhöhle von Castellana gehört, wie Geologen behaupten, zu den schönsten der Erde. Kurios sind die Trullihäuser von Alberobello, die ebenfalls zu einem Markenzeichen Apuliens geworden sind, genau wie die Tarantella, die ihren Namen von der Stadt Taranto ableitet. Der Vortrag will eine Einführung geben in eine der faszinierendsten Gegenden Süditaliens und ein Auftakt zu neuen Erkundungen sein.

**206-000 / PD Dr. Walther K. Lang**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Sa. 24.02.2024, 14:30 - 18:15 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 12,00 €

*Zwischendurch wird eine Pause eingelegt. Kaffee und Gebäck sind im Entgelt enthalten. Um Anmeldung wird gebeten.*

*So können wir Sie bei Änderungen informieren.*

### Expressionismus – Die Künstler der Brücke

*In Kooperation mit der senaka*

Fast zeitgleich mit dem Fauvismus in Frankreich entstand in Dresden eine junge Künstlergemeinschaft, die sich zum Ziel setzte, die Malerei ihrer Zeit radikal zu verändern: Die Brücke. Ein geradezu revolutionäres Novum war, dass die meisten dieser jungen Künstler in der Malerei Autodidakten waren. Getrieben von einem gesteigerten Ausdruckswillen, wollten die Künstler der Brücke eigene Emotionen in Farbe umsetzen. Der stark empfundene Dualismus zwischen Natursehnsucht und moderner Großstadterfahrung brachte spannungsgeladene, zuweilen dissonante Bilder hervor. Spitze, eckige Formen und übersteigerte Farben wurde der im wilhelminischen Deutschland immer noch hofierten akademischen Malerei als ein Fehdehandschuh entgegengeschleudert. Die Bilder der Brücke trafen den Nerv ihrer Zeit: in ihnen entlud sich das Unbehagen einer ganzen Generation am Vorabend des ersten Weltkriegs.

**206-001 / PD Dr. Walther K. Lang**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mo. 26.02.2024, 16:30 - 18:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

*Um Anmeldung wird gebeten.*

*So können wir Sie bei Änderungen informieren.*

### Im Zeitalter Gainsboroughs – Stilikonen der Empfindsamkeit

*In Kooperation mit der senaka*

Thomas Gainsborough war neben Reynolds und Romney einer der fragtesten Portraitisten Englands im Zeitalter der Empfindsamkeit. Seine mit virtuoser Leichtigkeit hingepinselten hauchdünnen Stoffe sind die Quintessenz dieser überfeinerten Epoche am Vorabend eines großen Umbruchs. Gainsboroughs Bilder sind ein schwelgerischer Lobpreis des weiblichen Ideals der anmutigen und sensiblen Sinnlichkeit. Gestalten wie Georgiana Spencer, die Dutchess of Devonshire, und Emma Hart, die spätere Lady Hamilton, strahlten weit über ihr soziales Umfeld hinaus. In ihnen kristallisiert sich eine ganze Epoche heraus. Sie erscheinen wie eine späte filigrane Blüte einer Kultur vor der Katastrophe. Die französische Revolution, die Europa in eine Zeit der Kriege und Umbrüche stürzte, setzte dieser Epoche auch in Großbritannien ein Ende. Bis heute jedoch haben diese Figuren kaum etwas von ihrer Faszinationskraft verloren.

**206-002 / PD Dr. Walther K. Lang**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Di. 27.02.2024, 16:30 - 18:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

*Um Anmeldung wird gebeten.*

*So können wir Sie bei Änderungen informieren.*



## Das doppelte Lottchen – Goethes Lotte und die Leiden des jungen Werther

*In Kooperation mit der senaka*

Charlotte Buff war bereits in festen Händen, als sie dem jungen Rechtspraktikanten Goethe in Wetzlar begegnete, der sich heftig in sie verliebte. In den „Leiden des jungen Werther“ verarbeitete Goethe diese schmerzhafteste Erfahrung. Dennoch ist das Buch nicht wirklich ein autobiographisches Werk, denn zu eng sind hier Dichtung und Wahrheit verwoben. Es war eine aussichtslose Liebe, die bei dem einen in den Selbstmord und bei dem anderen in eine schnelle Tröstung mündete. Thomas Mann war es, der die Unterschiedlichkeit zwischen den beiden Geschichten in seinem Spätwerk „Lotte in Weimar“ dahingehend zuspitzte, dass sich die einst umworbene Frau noch nach Jahrzehnten dem nagenden Zweifel gegenüber sieht, ob sie denn überhaupt die echte Lotte gewesen sei: wenn auch nicht Werthers Lotte, dann zumindest „Goethes Lotte“, so der wortgewandte Kellner Mager in Thomas Manns Roman. Das Thema führt uns zurück in eine kurze aber prägende Phase im Leben des jungen Goethe, auf der Schwelle zum Welterfolg.

**206-003 / PD Dr. Walther K. Lang**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mi. 28.02.2024, 16:30 - 18:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

Um Anmeldung wird gebeten.

So können wir Sie bei Änderungen informieren.

## Trastevere - Im Herzen von Rom

*In Kooperation mit der senaka*

Trastevere, das Stadtviertel jenseits des Tibers, galt bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts als das volkstümliche Herzstück von Rom. Das ehemalige Hafenviertel mit seinen engen und malerischen Gassen lag weit ab von den großen Prachtstraßen des Zentrums. Doch befinden sich hier beeindruckende Kirchen und Paläste, wie Santa Maria in Trastevere, Santa Cecilia und der Palazzo Corsini. Mittelalterliche Mosaiken, Werke von Raffael und Bernini wirken als magische Anziehungspunkte. Mittlerweile ist Trastevere, dank seiner ausgeprägten Gastronomie und der Vielzahl seiner Trattorien und Bars, ein touristischer Schwerpunkt geworden. Trotzdem hat Trastevere noch viel von seinem ursprünglichen Reiz bewahrt.

**206-004 / PD Dr. Walther K. Lang**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Do. 29.02.2024, 16:30 - 18:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

Um Anmeldung wird gebeten.

So können wir Sie bei Änderungen informieren.

## Futurismus – Säbelrasseln der Avantgarde

*In Kooperation mit der senaka*

Der erste Weltkrieg wurde 1914 von vielen Künstlern und Intellektuellen Europas als eine notwendige Katharsis begrüßt. Doch keine Künstlergruppe hat den Krieg förmlich so herbeigesehnt wie die italienischen Futuristen, die eine wahre Kriegstreiberei entfesselten, als Italien bei Kriegsausbruch zunächst noch neutral blieb. Künstlerische Avantgarde und nationalistische Verblendung gingen selten so sehr Hand in Hand. Der italienische Futurismus ist die wortgewaltigste der Avantgarde-Bewegungen des frühen 20. Jahrhunderts. Ihr Vordenker und Wortführer Filippo Tommaso Marinetti ist eine der schillerndsten Figuren dieser bewegten Zeit. Die Künstler, die er für seine Ideen gewinnen konnte, vor allem Umberto Boccioni und Giacomo Balla, haben, stark beeinflusst vom französischen Kubismus, eine Kunst der dynamischen Bewegung entwickelt, die den Götzendienst der Geschwindigkeit ins Zentrum ihrer Kunst stellt.

**206-005 / PD Dr. Walther K. Lang**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Fr. 01.03.2024, 16:30 - 18:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

Um Anmeldung wird gebeten.

So können wir Sie bei Änderungen informieren.

## Caspar David Friedrich. Gipfelstürmer der Romantik

*In Kooperation mit der senaka*

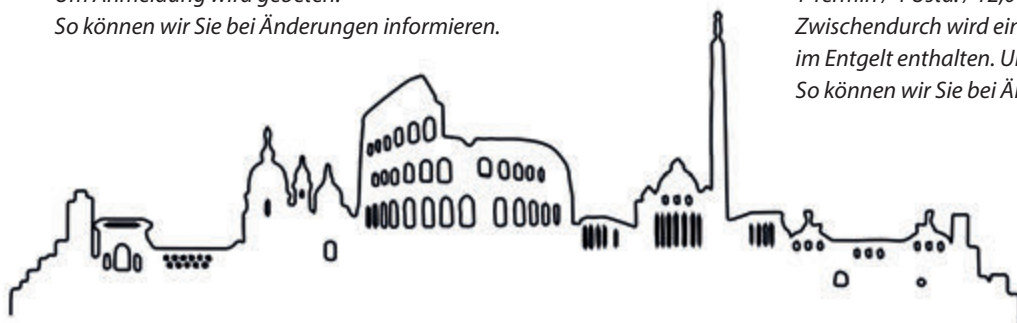
Vor 250 Jahren wurde Caspar David Friedrich in Greifswald geboren. Er ist nicht nur der größte Maler unter den Dresdner Romantikern, er ist der Inbegriff der deutschen Romantik schlechthin. Wer an die Kunst der Romantik denkt, der denkt an die Bildwelten Caspar David Friedrichs: Verschneite Friedhöfe, Nebelschwaden, Tannendickicht und immer wieder der Blick auf das weite, unendliche Meer. Es sind Metaphern der Sehnsucht, Bilder der Abkehr von Alltag und Gegenwart, die aus den Werken Friedrichs sprechen. Nichts in ihnen atmet biedermeierliche Gemütlichkeit und weinseligen Frohsinn. Die Bilder Friedrichs sprechen von Einsamkeit und Todessehnsucht. Sie sind eine Gegenwelt zur bürgerlichen Wirklichkeit ihrer Zeit und jeder Zeit. Das, was heute unumstritten als Inbegriff der Romantik gilt, war indes zu Lebzeiten Friedrichs nur eine der verschiedenen Spielarten der deutschen Romantik.

**206-006 / PD Dr. Walther K. Lang**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Sa. 02.03.2024, 14:30 - 18:15 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 12,00 €

Zwischendurch wird eine Pause eingelegt. Kaffee und Gebäck sind im Entgelt enthalten. Um Anmeldung wird gebeten.

So können wir Sie bei Änderungen informieren.





## Was macht KI mit der Kunst, und umgekehrt, Kunst mit KI?

vhs online

In Kooperation mit der VHS Böblingen/Sindelfingen

Kann KI Kunst? Die Dozentin diskutiert anhand von aktuellen Beispielen den Einfluss von Künstlicher Intelligenz auf die zeitgenössische künstlerische Praxis und Kreativszene. Dabei werden u. a. Fragen zur künstlerischen Autorschaft, Authentizität und Originalität, Ko-Kreativität und Kollaboration im Netzwerk von menschlichen und nicht-menschlichen Akteuren sowie zur Ästhetik der neuen technisierten Produktionen aufgeworfen. Prof. Dr. Pamela C. Scorzin M. A. ist Kunsttheoretikerin und Kritikerin (AICA-Mitglied), Professorin für Kunstwissenschaft und Prodekanin des Fachbereichs Design der Fachhochschule Dortmund. Für das KUNSTFORUM International war sie zuletzt als Gastherausgeberin und Autorin der Themenbände „AI Art: Kann KI Kunst? Neue Positionen und technisierte Ästhetiken.“ (2021) und „Mixed Realities. Neue Wirklichkeiten in der Kunst“ (2023) tätig. Sie forscht, arbeitet und lebt in Dortmund, Mailand und Los Angeles.

**206-010 / Prof. Dr. Pamela C. Scorzin**

**Online-Vortrag (edudip)**

**Di. 05.03.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 5,00 €

Der Link wird Ihnen kurz vor Veranstaltungsbeginn zugeschickt.

Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit Sie die Zugangsdaten rechtzeitig bekommen.

## Blicke ins Universum der Queerkultur vhs online

In Kooperation mit der VHS Böblingen/Sindelfingen

Seit über 2000 Jahren kennt die Kunstgeschichte und Archäologie queere Kunst- und Kulturäußerungen. Queer, das ist hier als Sammelbezeichnung für die verschiedenen Gruppen der LGBTIQ\*-Gemeinschaft gemeint, also für Menschen, die sich nicht als heterosexuell oder cis-geschlechtlich definieren. Neben der politischen Emanzipation war und ist in diesen Gruppen immer auch die bemerkenswerte künstlerische Ausdruckskraft und Kreativität ein Thema, die Öffentlichkeit und Kultur in vielen Bereichen mitprägt. Der Vortrag gibt anhand von ein paar Schlaglichtern einen Eindruck über die Ästhetik und Ausdrucksform dieser Bewegung. Der reichbebilderte Vortrag korrespondiert auch mit dem Buch „Einhorn, Leder, Sternentaub - Blicke ins Universum der Queerkultur“, das im Herbst 2023 im Starfruit Verlag erscheint und das von dem Referenten als Hauptautor verantwortet wird. Dr. Marian Wild Freiburger Kunsthistoriker, Diplomingenieur für Architektur, Dozent und Kurator

**206-115 / Dr. Marian Wild**

**Online-Vortrag (edudip)**

**Di. 06.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 5,00 €

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

## Faszination buntes Gesicht – Acrylmalerei

In diesem Kurs werden die Grundzüge eines Gesichtes erklärt, skizziert und dann Schritt-für-Schritt farbig gestaltet. Es wird an einem Beispielbild erklärt, diesem Motiv können die Teilnehmer:innen folgen. Eigene Fotos können mitgebracht werden. Es wird abgeraten, Fotos von bekannten Personen wie z.B. Familie oder Prominenten zu verwenden, weil der Anspruch auf Ähnlichkeit dem Prozess im Weg stehen kann. Bitte einen quadratischen Keilrahmen ca. 50x50/60x60/70x70 cm mitbringen. Pinsel sind vorhanden, Farben können gegen Kostenerstattung aus dem Atelier genutzt werden.

**207-100 / Elke Frommhold**

**Sundern, Berghaus, Akademie für Kunst und Kultur,**

**Stockumer Str. 7**

**Do. 11.04.2024, 18:00 - 21:45 Uhr**

**Do. 18.04.2024, 18:00 - 21:45 Uhr**

2 Termine / 10 Ustd. / 59,70 €

## Zeichnen und Malen - Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Themen und Materialien können von den Teilnehmenden individuell gewählt werden. Die Gestaltung einer Mappe, die häufig für die Bewerbung um einen Studienplatz gebraucht wird, wird im Kurs angeleitet. Aquarell-, Acryl-, Tempera- oder Ölfarben sowie verschiedene Zeichenmaterialien, wie Bleistift, Kreide, Tusche, Kohle etc., können (auch in Kombinationen) in diesem Kurs zum Einsatz kommen. Bei einer ganz auf die persönlichen Wünsche der Teilnehmer:innen abgestimmten Beratung werden z. B. Aspekte der Perspektive (Fluchtpunkt- und Farbperspektive), Plastizität (Licht und Schatten durch Modulation), Farbmischungen, Farbkontraste oder auch verschiedene Schraffuren, sowie Techniken des Verreibens (Kreide, Kohle) erörtert.

**Bitte mitbringen: Eine Auswahl an Zeichen- und Malutensilien sowie Malgründe (Papier, Karton, Leinwand etc.) und evtl. Motiv-Vorlagen (Gegenstände, Abbildungen).**

**207-103 / Wolfgang Wagner**

**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Mo. 19.02.2024, 17:30 - 19:45 Uhr**

5 Termine / 15 Ustd. / 48,70 €





## Zeichnen und Malen – Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Themen und Materialien können von den Teilnehmenden individuell gewählt werden. Die Gestaltung einer Mappe, die häufig für die Bewerbung um einen Studienplatz gebraucht wird, wird im Kurs angeleitet. Aquarell-, Acryl-, Tempera- oder Ölfarben sowie verschiedene Zeichenmaterialien, wie Bleistift, Kreide, Tusche, Kohle etc., können (auch in Kombinationen) in diesem Kurs zum Einsatz kommen. Bei einer ganz auf die persönlichen Wünsche der Teilnehmer:innen abgestimmten Beratung werden z. B. Aspekte der Perspektive (Fluchtpunkt- und Farbperspektive), Plastizität (Licht und Schatten durch Modulation), Farbmischungen, Farbkontraste oder auch verschiedene Schraffuren, sowie Techniken des Verreibens (Kreide, Kohle) erörtert.

**Bitte mitbringen:** Eine Auswahl an Zeichen- und Malutensilien sowie Malgründe (Papier, Karton, Leinwand etc.) und evtl. Motiv-Vorlagen (Gegenstände, Abbildungen).

**207-103V / Wolfgang Wagner**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mo. 08.04.2024, 17:30 - 19:45 Uhr**

5 Termine / 15 Ustd. / 48,70 €

## Aquarellmalerei - Mischtechnik - Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Beim Aquarellmalen kommt eine Mischtechnik zum Tragen, mit der die Kursteilnehmer:innen nach und nach vertraut gemacht werden. Wir verwenden dabei Aquarellfarben, wasserfeste und wasserlösliche Kreide, Deckweiß, Acrylfarben und Tusche. Wir experimentieren mit Caparol-Binder und lernen den Umgang mit dem Spachtel. Anleitungen in der Bildgestaltung führen zu sicherem Umgang in der Pinselführung, der Farbauswahl und der Anwendung neuer Gestaltungstechniken. **Bitte mitbringen:** Aquarellpapier, Bleistift, Kreiden, Pinsel und Aquarellfarben.

**207-105 / Malgorzata Pszczolkowska**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mo. 29.01.2024, 09:30 - 11:45 Uhr**

10 Termine / 30 Ustd. / 97,50 €

**207-106 / Malgorzata Pszczolkowska**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 30.01.2024, 09:30 - 11:45 Uhr**

10 Termine / 30 Ustd. / 97,50 €

## Aquarellmalerei – Unterschiedliche Techniken

### Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Wir erarbeiten Aquarelle in unterschiedlichen Techniken und experimentieren mit Kreiden, Tusche, Acrylfarben sowie einigen artfremden Hilfsmitteln. Mit diesen verschiedenen Gestaltungselementen entwickeln wir sehr persönliche Bilder von Landschaften, Häusergruppen, Figuren, Stillleben und Blumen in Mischtechnik.

**Bitte mitbringen:** Aquarellpapier, Bleistift, Kreiden, Pinsel und Aquarellfarben.

**207-110 / Renate Kaltenbach**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Do. 08.02.2024, 09:30 - 11:45 Uhr**

6 Termine / 18 Ustd. / 58,50 €

## Acryl-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

**Fast jeder kennt das: man möchte etwas malen, bekommt es aber nicht richtig hin.**

In den meisten Fällen handelt es sich um eine falsche Farbvermischung. Das Bild wirkt irgendwie flach und eventuell kalt. Nur wer die Farben kennt und diese richtig miteinander vermischt ist in der Lage, das gewünschte Ergebnis auf Papier oder Leinwand zu bringen.

Wir tasten uns an verschiedene Farben heran, lernen das richtige Vermischen der Farben auf Papier oder Leinwand, erschaffen sanfte und weiche Übergänge und setzen für die Tiefe im Bild gezielte Licht- und Schatteneffekte ein. Im Anschluss daran werden wir uns an ein Motiv wagen. Die Acryl-Malkurse laufen nicht nach einem starren Programm ab. Im Vordergrund stehen die Freude und der Spaß am Malen und den Umgang mit Farben. Auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden wird flexibel eingegangen, um so die kreative Malerei zu unterstützen.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Kurse können aber auch aufeinander aufbauen.

**Bitte mitbringen:** Malunterlage, Malkittel, Zeichenblock, Farbkasten, verschiedene Pinsel, Wasserbehälter, Lineal und Bleistift.

Ein Keilrahmen 40x40 cm kann für 5,- € erworben und die Acrylfarben gegen ein Entgelt von 5,- € von der Dozentin benutzt werden.

**207-390 / Michaela Pieper**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggas-Platz 1**  
**Mi. 17.01.2024, 17:30 - 19:45 Uhr**

3 Termine / 9 Ustd. / 45,50 €

**207-392 / Michaela Pieper**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggas-Platz 1**  
**Mi. 06.03.2024, 17:30 - 19:45 Uhr**

3 Termine / 9 Ustd. / 45,50 €



## Leinwände mit Kunstblumen gestalten

Kreiere dein eigenes Blumenbild aus Kunstblumen und anderen verschiedenen Materialien. Lasse deiner Kreativität freien Lauf und schalte vom Alltag ab. In diesem Kurs geht es um das kreative Gestalten und die Erfahrung, dabei zugleich zu entspannen. Die Kunstblumen werden mit Heißkleber auf die schwarz gefärbten Leinwände geklebt, sodass ein schönes Blumenmuster entsteht. Das Bild kann nachträglich als Deko oder auch als Geschenkidee dienen. Ein kreativer Abend in Gesellschaft und mit Musik.

Im Kursentgelt sind die Materialkosten bereits enthalten.

**208-200 / Jasmin Fortmann**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Do. 25.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 30,00 €

## Keramik

Der Kurs ermöglicht vielfältige Erfahrungen im Umgang mit Ton, Engoben und Glasuren. Das Glasieren der gebrannten Keramiken erfolgt nach Terminabsprache mit den Teilnehmer:innen.

**208-350 / Ramona Schwarz**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Fr. 15.03.2024, 19:00 - 21:15 Uhr**  
**Sa. 16.03.2024, 10:00 - 16:00 Uhr**  
**So. 17.03.2024, 10:00 - 12:15 Uhr**

3 Termine / 20 Ustd. / 80,30 €

Für Verbrauchsmaterialien und für Brennpauschale sind 50,00 € direkt an den Dozenten zu zahlen.

## Silberring - selbst gestaltet

Unter fachlicher Anleitung lernen die Teilnehmer:innen die Grundtechniken des Goldschmiedehandwerks (Sägen, Löten, Hämmern, Feilen) am Beispiel eines selbst zu gestaltenden Silberringes kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Alle notwendigen Werkzeuge bringt die Kursleiterin mit.

**208-510 / Ursula Becke**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Sa. 13.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 9 Ustd. / 37,80 €

Kosten für individuell verbrauchte Materialien in Höhe von ca. 21,00 € sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

**208-511 / Ursula Becke**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Sa. 04.05.2024, 10:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 9 Ustd. / 37,80 €

Kosten für individuell verbrauchte Materialien in Höhe von ca. 21,00 € sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

## Geschichte und Zukunft der Mode

### Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live

Beindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukunft nachdenken können. Prof. Dr. Ulrika Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge, Alfons Kaiser ist leitender Journalist bei der FAZ und dort u.a. für Mode zuständig.

**209-000 / Prof. Dr. Ulrika Rublack / Alfons Kaiser**  
**ZOOM**  
**Di. 05.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.  
Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit Sie die Zugangsdaten rechtzeitig bekommen.

## Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs führt in den Umgang mit der Nähmaschine ein. Inhalte wie Einfädeln, Aufspulen, Besonderheiten der Stiche usw. werden ebenso vermittelt wie die Fertigung und Ausbesserung von Kleidung und ihre Gestaltung. Gestaltungsmöglichkeiten mit der Nähmaschine von Deko, wie z. B. Tischsets etc., werden erläutert.

**Bitte mitbringen:** Nähgarn, Stoffschere, Handarbeitsschere, Haushaltsschere (für Papier und Kunststoff), Stecknadeln, Maschinen- und Handnähnadeln, Schneiderkreide, Permanentmarker und, soweit vorhanden, Ihre eigene Nähmaschine.

**209-001 / Petra Bansen**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 30.01.2024, 17:30 - 19:00 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €

**209-002 / Petra Bansen**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 30.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €



## Nähkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse und Fertigkeiten für das Nähen, Ausbessern oder Umgestalten von Kleidung oder Dekoration (Tischsets, Tischläufer, Kissenhüllen). Individuelle Wünsche sollten nach Möglichkeit vor Kursbeginn mit der Kursleiterin abgesprochen werden. Mitzubringen sind: Stoff, Nähgarn, Stoffschere, Haushaltsschere für Papier und Kunststoff, Stecknadeln, Maschinen- und Handnähnadeln, Schneiderkreide, Permanentmarker, Verlängerungskabel. Schnitte werden bei Bedarf von der Kursleiterin gestellt.

**209-076 / Kornelia Friebe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Mo. 29.01.2024, 18:30 - 20:45 Uhr**

5 Termine / 15 Ustd. / 85,00 €

**209-077 / Kornelia Friebe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Mo. 15.04.2024, 18:30 - 20:45 Uhr**

5 Termine / 15 Ustd. / 85,00 €

**209-078 / Kornelia Friebe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Do. 01.02.2024, 18:30 - 20:45 Uhr**

5 Termine / 15 Ustd. / 85,00 €

**209-079 / Kornelia Friebe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Do. 18.04.2024, 18:30 - 20:45 Uhr**

5 Termine / 15 Ustd. / 85,00 €

## Nähmaschinen-Führerschein für Jugendliche/Erwachsene

### Tageskurs mit eigener Nähmaschine

Wollen Sie Ihre neue Nähmaschine kennenlernen oder diese wieder aus dem Keller holen, um Ihre Kenntnisse aufzufrischen? Dann sind Sie hier richtig! Die Kursleiterin beantwortet gerne alle Fragen z.B. über richtiges Einfädeln, Fadenspannung bis hin zur Pflege Ihrer Nähmaschine. Sie zeigt Ihnen Tipps und Tricks, damit Ihnen das Nähen (wieder) Spaß macht.

**Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine mit Bedienungsanleitung (wenn möglich, nicht älter als 10 Jahre), Verlängerungskabel, Schere, Nähutensilien, Stoff(Reste), Schreibmaterial (Block, Stifte), evtl. Verpflegung.**

**209-087 / Kornelia Friebe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Sa. 17.02.2024, 10:00 - 15:00 Uhr**

1 Termin / 6 Ustd. / 43,00 €

**209-088 / Kornelia Friebe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Sa. 09.03.2024, 10:00 - 15:00 Uhr**

1 Termin / 6 Ustd. / 43,00 €





## Blaue Wunder - Fotografie, Cyanotypie-Workshop

Cyanotypie ist eine alte Fototechnik, mit der Bilder mit wunderschönen blauen Farbtönen hergestellt werden können. In diesem Workshop vermittelt der Dozent die Grundlagen dieses einfachen Belichtungs- und Entwicklungsverfahrens. Wir belichten mit ungiftiger Fotochemie Fotovorlagen und Objekte wie Gräser und Blätter etc. auf selbst hergestelltem Fotopapier. Dabei lassen wir uns von den vielfältigen Möglichkeiten dieser faszinierenden Technik überraschen. Alle Teilnehmenden erstellen mehrere Bilder und sind am Ende des Workshops in der Lage, mit dieser Anleitung zuhause selbstständig Cyanotypen herzustellen.

**211-030 / Ralf Litera**  
 **kreativWerkstatt im Kunstverein Sundern**  
**Sa. 04.05.2024, 10:00 - 15:00 Uhr**

1 Termin / 6 Ustd. / 45,00 €

Es fallen keine zusätzlichen Materialkosten an.  
 Teilnahme nur nach Anmeldung.

## Fotokurs „Ihre Kamera kann mehr... Sie auch!“ Grundkurs mit Fotospaziergang

Um sehr gute Fotos „schießen“ zu können, braucht man keine Super-Kamera. Wichtiger ist, dass die/der Fotograf:in die Technik beherrscht und ein „Auge fürs Motiv“ bekommt. Dies ist das Ziel des Kurses. Damit Sie die Kameratechnik beherrschen, lernen die Teilnehmer:innen zunächst ihre mitgebrachte Kamera - egal welchen Typs - intensiv kennen. Während eines Foto-Spaziergangs wird das Erlernte praktisch umgesetzt, verbunden mit Tipps für bessere Landschaftsfotos, Porträts, Nahaufnahmen usw.

**Bitte Kamera einschließlich Zubehör mitbringen.**

**211-119 / Hartmut Lübbe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggens-Platz 1**  
**Fr. 15.03.2024, 18:30 - 21:30 Uhr**  
**Sa. 16.03.2024, 09:00 - 16:00 Uhr**

2 Termine / 12 Ustd. / 54,00 €



## Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Machen Sie mehr aus Ihren Digitalfotos!

Mit „Adobe Photoshop Elements“ können wir Digitalbilder einfach und vielfältig bearbeiten: Wir werden Tonwerte bzw. Farben korrigieren, Schönheitsfehler retuschieren, Montagen erstellen, wirkungsvolle Effekte oder Beschriftungen hinzufügen sowie hilfreiche Grundlagen behandeln. Fotos können in vielfacher Form präsentiert werden, z.B. als Kalender, Grußkarten, Diaschau (für den PC oder TV). Grundlegende Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

**Eigene Fotos zur Bearbeitung können mitgebracht werden.**

**211-200 / Hartmut Lübbe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggens-Platz 1**  
**Fr. 02.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**  
**Sa. 03.02.2024, 09:00 - 12:00 Uhr**

2 Termine / 8 Ustd. / 46,00 €

## Photoshop Elements 15 – Bilder professionell mit Ebenen bearbeiten vhs Bildungsurlaub

In diesem Wochenseminar erlernen Sie anhand Ihrer Ausgangsbilder durch praktisches Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop Elements. So lernen Sie Schritt für Schritt das Programm und seine Funktionen kennen. Angefangen von dem sehr nützlichem Organizer, der sich fabelhaft für Ihre Bildverwaltung eignet. Sie erfahren alles über die Werkzeuge, das Protokoll, sowohl die globale als auch die lokale Belichtungskorrektur, die verschiedenen Filter bis hin zur Text-Funktion. Ein wichtiges Thema ist sowohl die destruktive als auch die non-destruktive Bildbearbeitung mittels der Ebenen, die es erlauben, komplexe Montagen zu erstellen. Daran anschließend beschäftigen wir uns mit Masken und Einstellungsebenen. Ziel ist ein sicherer Umgang mit Farbräumen und Bildformaten. Durch den hohen Praxisanteil und vielen Übungen an Ihren Bildern werden die erlernten Fähigkeiten vertieft. Am Ende entsteht ein Gesamteindruck des gesamten Workflows für eine gelungene und nachvollziehbare Retusche. Sie erhalten auf den Inhalt des Kurses ein speziell abgestimmtes Video-Tutorial und Skript.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse, Kenntnisse im Umgang mit Windows-Programmen.

Wenn möglich, bitte einen USB-Stick mit eigenen Fotos mitbringen.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt.

**211-210 / Thomas Bocian**  
**Wildewiese, Steinbergs Naturhotel, Wildewiese 1**  
**Mo. 12.02.2024, 14:00 - 14:00 Uhr**

5 Termine / 42 Ustd. / 506,00 € o. Ü. / 810,00 € im EZ

Entgelt inklusive Verpflegung (HP) und Sauna-Nutzung. Geben Sie bitte bei Ihrer Onlinereservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.



## Digitale Fotografie & Bildbearbeitung – Der eigene Workflow

vhs  Bildungsurlaub

Dank digitaler Fotografie ist es leicht geworden, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen, gleich ob für berufliche, private Zwecke für Social Media oder die eigene Homepage. Besonders im Hinblick auf das Budget kann es von Vorteil sein, wenn man kleinere Projekte im Betrieb selbst umsetzen kann, statt auf externe Anbieter zurückgreifen zu müssen. Aber es ist allein mit dem Drücken des Auslösers nicht getan und oft liegen die Ergebnisse nicht in der gewünschten Qualität vor. Dabei ist der technisch sichere Umgang mit der eigenen Kamera entscheidend! Anhand der Bereiche Portrait- und Architekturfotografie lernen die Teilnehmer praxisnah vom Fotografen Thomas Bocian die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie kennen. Zunächst geht es um die allgemeine Bildgestaltung. Anschließend erstellen die Teilnehmenden unter fachlicher Anleitung qualitativ hochwertige und farbverbindliche Fotografien, wonach die entstandenen Bilder dann in der Gruppe präsentiert und besprochen werden. Die Aufbereitung und Weitergabe der Daten für den Web- und Print Bereich erfolgt mit dem Programm Photoshop Elements 15. Über die Sortierung, Verschlagwortung, Korrekturen u.a. der Helligkeit, Farbigkeit bis zur Retusche von störenden Elementen erhalten Sie einen guten Einblick in die Möglichkeiten der Bildbearbeitung. Das Seminar ist für Einsteiger:innen geeignet, aber auch für Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen wollen. Sie erhalten auf den Inhalt des Kurses ein speziell abgestimmtes Video-Tutorial und Skript. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse & eigene Spiegelreflex-, Bridge-, System- oder Kompaktkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten. **Bitte bringen Sie diese inkl. des Handbuches sowie, falls vorhanden, ab dem zweiten Tag ein Stativ und einen USB-Stick mit eigenen Fotos mit.** Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt.

**211-215 / Thomas Bocian**  
**Wildewiese, Steinbergs Naturhotel, Wildewiese 1**  
**Mo. 24.06.2024, 14:00 - 14:00 Uhr**

5 Termine / 42 Ustd. / 506,00 € o. Ü. / 810,00 € im EZ  
Entgelt inklusive Verpflegung (HP) und Sauna-Nutzung. Geben Sie bitte bei Ihrer Onlinereservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.

## 60plus - Vom Digitalbild zum Fotobuch (Grundlagen)

Auch im Zeitalter der digitalen Fotografie hat das gute, alte Fotoalbum nicht ausgedient. Es ist immer noch ein anderes Erlebnis, Erinnerungen an Urlaube, Familienfeste oder andere Anlässe in einem Buch zu betrachten, als sie am Computer anzusehen. Fotobücher sind eine komfortable Möglichkeit, digitale Bilder in eine gedruckte Form zu bringen. Viele Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der Sie Ihr persönliches Fotobuch individuell gestalten können. Die Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet, zusammengestellt und über das Internet oder auf CD an ein Fotolabor geschickt, das daraus Ihr gebundenes Buch so erstellt, wie Sie es vorgeben. Alle Teilnehmer:innen erhalten einen Gutschein für ihr erstes CEWE-Fotobuch und für weitere Fotoprodukte. Computergrundkenntnisse sollten vorhanden sein.

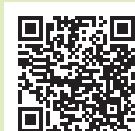
**Bitte mitbringen: mindestens 50 Fotos auf CD oder USB-Stick.**

**211-328 / Frank Albrecht**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmssenstr. 7**  
**Mo. 08.04.2024, 16:00 - 18:15 Uhr**

4 Termine / 12 Ustd. / 69,20 €  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
Zu diesem Angebot gibt es noch einen Fortgeschrittenen-Kurs (211-340).

TIPP

Möchten Sie regelmäßig  
über unsere aktuellen  
Angebote informiert werden?



Abonnieren Sie unseren Newsletter.





## Vom Digitalbild zum Fotobuch

Auch im Zeitalter der digitalen Fotografie hat das gute, alte Fotoalbum nicht ausgedient. Es ist immer noch ein anderes Erlebnis, Erinnerungen an Urlaube, Familienfeste oder andere Anlässe in einem Buch zu betrachten, als sie am Computer anzusehen. Fotobücher sind eine komfortable Möglichkeit, digitale Bilder in eine gedruckte Form zu bringen. Viele Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der Sie Ihr persönliches Fotobuch individuell gestalten können. Die Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet, zusammengestellt und über das Internet oder auf CD an ein Fotolabor geschickt, das daraus Ihr gebundenes Buch so erstellt, wie Sie es vorgeben. Alle Teilnehmer:innen erhalten einen Gutschein für ihr erstes CEWE-Fotobuch und für weitere Fotoprodukte. Computergrundkenntnisse sollten vorhanden sein.

**Bitte mitbringen:** mindestens 50 Fotos auf CD, Speicherkarte oder USB-Stick, gerne auch das eigene Notebook.

**211-330 / Thorsten Dieckmann**  
**Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 30.01.2024, 18:00 - 20:30 Uhr**  
**Do. 01.02.2024, 18:00 - 20:30 Uhr**  
**Di. 06.02.2024, 18:00 - 20:30 Uhr**

*3 Termine / 10 Ustd. / 57,70 €*

*Zu diesem Angebot gibt es noch einen Fortgeschrittenen-Kurs (211-344).*

## Fotobücher selbst gestalten

### Urlaubs- und Familienfotos unvergesslich festhalten

Das gute alte Fotoalbum war gestern - heute können Sie Ihre Fotos als Fotobuch präsentieren, archivieren und verschenken. In diesem Kurs werden wir mit einer kostenlosen Software, die auch von den meisten Fotohändlern genutzt wird, ein Fotobuch erstellen. Bitte bringen Sie eine Auswahl von mindestens 50 Fotos auf einer CD, Kamera-Speicherkarte oder einem USB-Stick mit. Mit einem Fotobuch-Gutschein der Firma CEWE im Wert von 24,95 EUR können Sie Ihr erstes Fotobuch kostenfrei bestellen.

**Bitte mitbringen:** mindestens 50 Fotos auf CD, Speicherkarte oder USB-Stick

**211-334 / Hartmut Lübbe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Fr. 16.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**  
**Sa. 17.02.2024, 09:00 - 12:00 Uhr**

*2 Termine / 8 Ustd. / 46,00 €*

**211-336 / Hartmut Lübbe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Mo. 29.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr**  
**Di. 30.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr**

*2 Termine / 8 Ustd. / 46,00 €*

**211-338 / Hartmut Lübbe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Mo. 01.07.2024, 18:30 - 21:30 Uhr**  
**Di. 02.07.2024, 18:30 - 21:30 Uhr**

*2 Termine / 8 Ustd. / 46,00 €*

## 60plus - Vom Digitalbild zum Fotobuch (Fortgeschrittene)

Sie haben schon erste Fotobücher erstellt und wollen professioneller werden? Dieser Kurs richtet sich an alle, die grundsätzlich mit der Technik vertraut sind, aber Interesse daran haben, weitere Möglichkeiten des Fotobuch-Programms kennen zu lernen.

Alle Teilnehmer:innen erhalten einen Gutschein für ein CEWE-Fotobuch und für weitere Fotoprodukte.

**Bitte mitbringen:** mindestens 50 Fotos auf CD oder USB-Stick.

**211-340 / Thorsten Dieckmann**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mo. 22.04.2024, 15:00 - 17:30 Uhr**

*3 Termine / 10 Ustd. / 57,70 €*

*Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.*





## Vom Digitalbild zum Fotobuch (Fortgeschrittene)

Sie haben schon erste Fotobücher erstellt und wollen professioneller werden? Dieser Kurs richtet sich an alle, die grundsätzlich mit der Technik vertraut sind, aber Interesse daran haben, weitere Möglichkeiten des Fotobuch-Programms kennen zu lernen.

Alle Teilnehmer:innen erhalten einen Gutschein für ein CEWE-Fotobuch und für weitere Fotoprodukte.

**Bitte mitbringen: mindestens 50 Fotos auf CD oder USB-Stick.**

**211-344 / Thorsten Dieckmann  
Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A  
Di. 09.04.2024, 18:00 - 20:30 Uhr**

3 Termine / 10 Ustd. / 57,70 €

Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

## Chor-Workshop mit Emily Dickens und Sam Dressel (Voces8 Foundation)

Nach dem großen Erfolg der Chor-Workshops der vergangenen Jahre, wird im Frühjahr 2024 erneut ein Workshop mit Emily Dickens und Sam Dressel stattfinden. Emily war viele Jahre Sopranistin, Sam viele Jahre Tenor bei dem A-cappella-Ensemble Voces8. Sie sind jetzt unter anderem für die Voces8-Stiftung mit der Leitung von Chor-Workshops und Weiterbildungsaktivitäten beschäftigt.

Bei diesem Workshop stehen Chorsätze von Madrigalen bis hin zu Jazz und Pop auf dem Programm. Mit Begeisterung und Freude am A-cappella-Gesang werden mehrere Stücke erarbeitet, die bei einem öffentlichen Abschlusskonzert am Sonntag um 15:00 Uhr präsentiert werden. Im Mittelpunkt stehen Stimme, Artikulation, Rhythmus und Präsentation. Noten- und Englischkenntnisse sowie Chorerfahrung sind hilfreich. Die Noten zu den ausgewählten Stücken werden vor dem Workshop zur Verfügung gestellt.

**213-000 / Emily Dickens / Sam Dressel / Bianca Kloda  
Hachen, Sport- und Tagungszentrum (LSB), Am Holthahn 1  
Fr. 15.03.2024, 17:00 Uhr - So. 17.03.2024, 16:00 Uhr**

3 Termine / 21 Ustd. / 282,00 € o.Ü. / 398,00 € im EZ / 354,00 € im DZ; Entgelt inklusive Verpflegung. Geben Sie bitte bei Ihrer Onlinereservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.

## Stimmig ins neue Jahr – Entdeckungsreise Stimme vhs Bildungsurlaub

Als Grundlage für einen guten Start in das neue Jahr besinnen wir uns auf unsere eigene Mitte. Im Einklang mit uns selbst finden wir innere Ruhe, holen uns Kraft und Energie. Ausgewählte Atem- und Stimmübungen stärken die Stimme, fördern ihren souveränen Gebrauch und ermöglichen eine rasche Erholung nach anstrengenden Sprechsituationen im Beruf. Singen fördert die seelische und körperliche Gesundheit, wirkt sich positiv auf die Sprechstimme aus, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, stärkt das Selbstvertrauen und flutet das Gehirn mit Glückshormonen. Wir singen Lieder, die Lebensfreude vermitteln und ein Gemeinschaftsgefühl und die Resilienz stärken können. Wir improvisieren mit Klangbildern (als tönende Phantasieren) sowie mit Worten und Texten. Entdecken Sie unbekannte Ressourcen und Fähigkeiten und stärken Sie Ihre innere Lebendigkeit und Freude! Teilnehmer:innen mit und ohne Vorerfahrungen sind herzlich willkommen! Bitte Decke oder Yogakissen nach Bedarf mitbringen.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt.

**213-100 / Maria Freund  
Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof,  
Altenhellefelder Str. 10  
Mo. 15.01.2024, 14:00 - Fr. 19.01.2024, 14:00 Uhr**

5 Termine / 42 Ustd. / 647,00 € o. Ü. / 742,00 € im EZ / 682,00 € im DZ; Entgelt inklusive Verpflegung. Geben Sie bitte bei Ihrer Onlinereservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.





### Ukulele für Einsteiger und Refresher

Ukulele spielen(d) lernen an einem Tag. Die Ukulele ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen von Blues, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied - alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Motto: 4 Saiten sind weniger als 6!

**Leih-Ukulele: 5€.** Bitte geben Sie unbedingt bei der Anmeldung an, ob Sie eine Leih-Ukulele benötigen.

Kinder benötigen ggfs. eine Fußbank als zusätzliche Stütze.

**213-152 / Dietmar Spatz**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**So. 04.02.2024, 11:00 - 15:00 Uhr**

1 Termin / 5 Ustd. / 57,00 €  
Kurs auch für Kinder ab 8 Jahre, auch ohne Eltern

**213-154 / Dietmar Spatz**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Fr. 26.04.2024, 17:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin / 4,33 Ustd. / 57,00 €  
Kurs auch für Kinder ab 8 Jahre, auch ohne Eltern

**213-155 / Dietmar Spatz**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Sa. 22.06.2024, 11:00 - 15:00 Uhr**

1 Termin / 5 Ustd. / 57,00 €  
Kurs auch für Kinder ab 8 Jahre, auch ohne Eltern

### Ukulele für Refresher und Fortgeschrittene

Für alle, die schon etwas Ukulele spielen können, bieten wir einen Aufbaukurs an: Sie sollten die normalen Grundakkorde C, F, G im Wechsel fließend spielen können. Sie erlernen bei dem renommierten Künstler, Musiker und Ukulele-Spezialisten Didi Spatz, wie verschiedenen Anschlag- und Zupftechniken gespielt werden. Wir erarbeiten einen kleinen aber feinen Konzertplan. Schicken Sie dazu gerne vorab ihre Wunschlieder Didi Spatz zu. Ein Teil davon wird an diesem Tag erarbeitet. Das motiviert noch mehr und führt zu schnelleren Erfolgen. Ziel: Nach diesem Kurs haben Sie eine kleine Songauswahl erarbeitet und können diese daheim zum „Besten“ geben. Es soll auch dazu führen, zuhause autodidaktisch weiter üben zu können. Mit vielen Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß. Eine Ukulele mit der Stimmung gCEA ist mitzubringen. Bitte beachten: Achten Sie darauf, dass Sie keine Haltearbeit mehr leisten müssen. Die Ukulele sollte nicht mehr wegrutschen. Dafür gibt es Ukulele-Gurte oder Sie bringen eine Fußbank mit. Bringen Sie bitte Ihre Linkshänder-Ukulele selber mit. Die Ukulele (Hawaiianisch: hüpfender Floh) ist ein preiswertes Instrument, leicht zu erlernen und deswegen das ideale „Einsteiger-Instrument“. Informationen zum Dozenten: [www.didispatz.de](http://www.didispatz.de).

Bitte um kurze Rückmeldung wenn eine Leih-Ukulele: 5€ benötigt wird. Bitte mitbringen: Schreibutensilien und etwas zu trinken.

**213-160 / Dietmar Spatz**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Sa. 23.03.2024, 11:00 - 15:00 Uhr**

1 Termin / 4,67 Ustd. / 57,00 €  
Kurs auch für Kinder ab 8 Jahre, auch ohne Eltern

**213-165 / Dietmar Spatz**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**So. 07.07.2024, 11:00 - 15:00 Uhr**

1 Termin / 4,67 Ustd. / 57,00 €  
Kurs auch für Kinder ab 8 Jahre, auch ohne Eltern

### Mundharmonika für Einsteiger und Refresher

An einem Tag Mundharmonika spielen(d) lernen: Ein Singer-Songwriter und Blues-Harp-Spezialist zeigt wie das geht!

Die Mundharmonika ist in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Am ersten Tag „geht schon die Post ab“ und man kann ein Lied spielen. Die Teilnehmer:innen erlernen beim renommierten Blues-Harp-Virtuosen und Musikschulleiter die Basis und das rhythmische Grundlagenwissen zum Spielen auf der diatonischen Mundharmonika. Einfache Volkslieder, Traditionelles, Blues-Songs sowie die Blues-Kadenz können Sie nach diesem Schnupperkurs spielen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Eine C-Dur gestimmte diatonische (10 Kanäle) Blues-Harp-Mundharmonika in „Richter Stimmung“ ist mitzubringen oder im Kurs zu erwerben.

**213-185 / Dietmar Spatz**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**So. 04.02.2024, 15:15 - 19:15 Uhr**

1 Termin / 5 Ustd. / 57,00 €  
Kurs auch für Kinder ab 8 Jahren, auch ohne Eltern

**213-186 / Dietmar Spatz**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Fr. 08.03.2024, 17:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin / 4,33 Ustd. / 57,00 €  
Kurs auch für Kinder ab 8 Jahren, auch ohne Eltern

**213-188 / Dietmar Spatz**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Sa. 22.06.2024, 15:15 - 19:15 Uhr**

1 Termin / 5 Ustd. / 57,00 €  
Kurs auch für Kinder ab 8 Jahren, auch ohne Eltern



## Mundharmonika für Refresher und Fortgeschrittene

An einem Tag Mundharmonika alles spielen lernen: Ein Singer Songwriter und Blues-Harp-Spezialist zeigt wie das geht! Am ersten Tag geht schon die „Post“ ab und Sie können Ihre Vorkenntnisse auffrischen und vertiefen. Die Teilnehmer:innen erlernen beim renommierten Blues-Harp-Virtuoson und Musikschulleiter die Feinheiten der Musik mit der diatonischen Mundharmonika. Mehrere Volkslieder, Traditionelles, Blues-Songs sowie die Blues-Kadenz können Sie nach diesem Vertiefungskurs sicher spielen.

**Eine C-Dur gestimmte diatonische (10 Kanäle) Blues-Harp-Mundharmonika in „Richter-Stimmung“ ist mitzubringen oder im Kurs zu erwerben. Ein Lehrbuch mit CD kann vor Ort käuflich erworben werden (kein Kaufzwang).**

**213-190 / Dietmar Spatz**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Sa. 23.03.2024, 15:30 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 57,00 €  
 Kurs auch für Kinder ab 8 Jahren, auch ohne Eltern

**213-192 / Dietmar Spatz**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**So. 07.07.2024, 15:30 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 57,00 €  
 Kurs auch für Kinder ab 8 Jahren, auch ohne Eltern

## Klavier-Highlight mit Werken von Chopin, Brahms, Liszt und Tausig

vhs-Vortragskonzert mit Meisterpianist Menachem Har-Zahav  
 Der amerikanische Klaviervirtuose Menachem Har-Zahav gastiert ein weiteres mal in Arnsberg. Als erfahrener Bühnenkünstler kann er auf über eintausend öffentliche Auftritte zurückschauen und begeistert Freunde virtuoser und ausdrucksstarker Klaviermusik regelmäßig. Er präsentiert in dieser Saison einen abwechslungsreichen Querschnitt durch die Klavierliteratur der Romantik mit Werken von Frédéric Chopin, Johannes Brahms, Franz Liszt und dem Liszt-Schüler Carl Tausig, der ein polnischer Klaviervirtuose, Komponist und Pädagoge und in pianistischer Hinsicht Liszts bedeutendster Schüler war. Das Programm wird mit näheren Informationen zu den Komponisten und Werken als Vortragskonzert zu einem vielseitigen Veranstaltungserlebnis ergänzt.

Zu Menachem Har-Zahavs Konzerten zahlen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren einen stark reduzierten Eintrittspreis von nur einem Euro. Dahinter steht sein Wunsch, gerade der Jugend einen Anreiz zu geben, klassische Konzerte zu besuchen. Er selbst sagt dazu: „Ich finde es schade, dass so viele Kinder und Jugendliche klassische Musik als altmodisch und langweilig ansehen. Ich möchte ihnen die Gelegenheit bieten, zu erleben, dass Komponisten durch die musikalischen Epochen hinweg spannende Musik geschrieben haben, die auch heute noch mitreißt.“

**213-200 / Menachem Har-Zahav**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmssenstr. 7**  
**Sa. 17.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 19,00 €  
 Karten zu Euro 19 reg. / 15 erm. für Studenten und Schwerbehinderte ab GdB 50 (inkl. VVK-Geb.) gibt es im Ticketshop auf [menachem-har-zahav.de](http://menachem-har-zahav.de) und es besteht die Reservierungsmöglichkeit bei der vhs unter Tel. 02931 13464. Abendkasse ab 17:30h.  
 Weitere Informationen: [www.menachem-har-zahav.de](http://www.menachem-har-zahav.de)  
 Der Link zur Kartenbestellung:  
<https://www.eventim-light.com/de/a/5af17f4203aba804e375543c/e/64415055d5136915513c74f2>





### Liedbegleitung: Gitarren-Kurs für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen

Sie kennen sich auf den Saiten der Gitarre schon ein wenig aus, die ersten Griffe sitzen und Sie möchten weiter dazulernen? Dann ist dies der geeignete Kurs für Sie. Neben weiteren Akkorden und Liedern lernen wir hier verschiedene Anschlagarten und einfache Zupfmuster kennen. Der Dozent ist seit vielen Jahren in der lokalen Musik-Szene unterwegs, hat unter anderem mehrere Bands mitgegründet und zahlreiche Kurse in Lied-Begleitung für Jugendliche und Erwachsene geleitet. Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre und Schreibutensilien für Notizen mit. **Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre und Schreibutensilien für Notizen mit.**

**213-210 / Michael Maschke**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 31.01.2024, 17:45 - 18:45 Uhr**

16 Termine / 21,33 Ustd. / 85,80 €

### Liedbegleitung: Gitarren-Kurs für Anfänger:innen mit soliden Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer:innen, die das Grundrepertoire an Akkord-Griffen bereits beherrschen, sich weiter vervollkommen und neue Songs kennenlernen möchten. Weitere Themen sind Barré-Griffe, Transponieren und der Einsatz eines Kapodasters. **Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre und Schreibutensilien für Notizen mit.**

**213-213 / Michael Maschke**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 30.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

18 Termine / 24 Ustd. / 85,80 €

### Gitarren-Kurs für Fortgeschrittene

Neue Teilnehmer:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (Liedbegleitung und einfaches Melodiespiel) sind herzlich willkommen. **Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre und Schreibutensilien für Notizen mit.**

**213-215 / Michael Maschke**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 31.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

18 Termine / 24 Ustd. / 85,80 €

**213-231 / Michael Maschke**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 30.01.2024, 19:15 - 20:15 Uhr**

18 Termine / 24 Ustd. / 85,80 €

### E-Guitar Beginner Workshop

Der Workshop richtet sich an alle, die schon mit den ersten Akkorden an der Gitarre vertraut sind und ihr bestehendes Wissen am Instrument erweitern möchten. Ihr befasst euch mit der Rhythmusgitarre. Die Rhythmusgitarre ist eine der wichtigsten Elemente in der Musik. Der Dozent zeigt euch die ersten Blues- und Rockakkorde mit verschiedenen Voicings, die ihr schnell über das komplette Griffbrett verteilen könnt. Außerdem lernt ihr, wie ihr euer erstes Solo spielen könnt. Im Kurs zeigt der Dozent euch die Grundlagen der Sologitarre, Pentatoniken, Techniken der rechten und linken Hand und Sololicks. Das Erlernete werdet ihr dann direkt zu den Playalongs üben. Alle Übungen sind speziell auf Backingtracks zugeschnitten die vom Dozenten angefertigt wurden. Die Playalongs und PDF's der Übungen sind für jeden Teilnehmenden im Preis inklusive. Gerne wird bei Bedarf auch eine Gitarre Pro Datei vom Dozenten zur Verfügung gestellt. Der Dozent ist ein versierter Live- und Studiomusiker und spielt seit 20 Jahren Gitarre. Er spielt seit 2016 mit dem Bluesharp Spieler Chris Kramer (Peter Maffay) zusammen und tourte mit ihm und seiner Band „Beatbox 'n' Blues“ durch Deutschland, Norwegen, Dänemark, Spanien und die USA. Außerdem teilte er schon die Bühne mit Billy F. Gibbons (ZZ Top), Steffi Stephan (Udo Lindenberg), Thomas Godoj (DSDS), Peter Freudenthaler (Fools Garden) und Jini Meyer (Luxuslärm).

**Mitzubringen sind: E-Gitarre, ein kleiner Übungsverstärker mit Kopfhörern und etwas zu schreiben.**

**213-250 / Sean Athens**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Do. 04.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

2 Termine / 8 Ustd. / 80,00 €





## Afrikanisches Trommeln mit Mamadou

Rhythmen, deren Zauber man sich nicht entziehen kann, die zum Mitschwingen einladen und die Fantasie anregen. Wer einmal afrikanische oder südamerikanische Rhythmen getrommelt hat, ist fasziniert. Dabei braucht es keine Vorkenntnisse, die ersten Rhythmen lassen sich schnell erlernen. In diesem Wochenend-Workshop können Sie den „Tanz der Hände“ gemeinsam mit Gleichgesinnten erlernen und am Ende feststellen, wie wohl sich Körper und Geist am Ende fühlen. Der Dozent ist gebürtiger Senegalese, lebt seit etwa 30 Jahren in Deutschland und hat noch in seiner alten Heimat die Ausbildung zum Trommler absolviert. Seit über 20 Jahren unterrichtet er in Essen und Umgebung.

**Bitte mitbringen: Djembe Trommel. Trommeln können auch beim Kursleiter gegen eine Gebühr von 5,50 € ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Trommel benötigen.**

**213-405 / Mamadou Beye Diop**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Sa. 13.04.2024, 10:00 - 14:00 Uhr**  
**So. 14.04.2024, 10:00 - 14:00 Uhr**

2 Termine / 10,67 Ustd. / 67,00 €

## Salonorchester Arnsberg

*In Kooperation mit der Musikschule des Hochsauerlandkreises*

Das Salonorchester Arnsberg hat in den letzten zwanzig Jahren mit einem umfangreichen Repertoire an gehobener Unterhaltungsmusik sein Publikum begeistert. Musiziert wird mit Instrumentalisten jeden Alters in Kurorchesterbesetzung. Das Programm wird laufend erweitert und neue Instrumentalisten dieses Genres sind gerne willkommen.

**213-500 / Zoltan Fancsik**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**immer mittwochs außerhalb der Ferien**

*2 Ustd. / Die Anmeldung zum Salonorchester erfolgt jeweils für ein halbes Jahr, das Entgelt in Höhe von € 39,00 pro Monat wird monatlich abgebucht.*

*Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen. Bei Interesse rufen Sie bitte an unter 02931 14281 (Fachbereichsleitung Svenja Seep).*

**»»» FUNKE**  
**MediaSales**

# HabEn wir IHRE AufMERKsamkeit?

**Hier könnte IHRE Werbung stehen  
 – machen Sie sich bemerkbar!**

### Info & Buchung

gabriele.michael@funkemedien.de  
 Telefon 01 52/ 31 04 75 20





# Gesundheit

## vhs macht gesünder

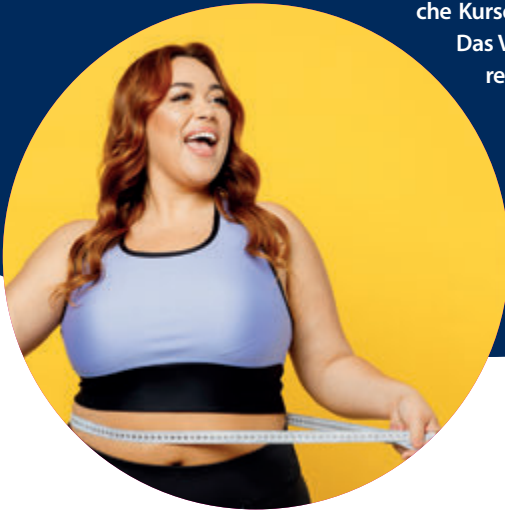
**Körperliches und psychisches** Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Die Vorträge und Seminare der vhs sind kein Therapieersatz. Normale psychische und physische Stabilität werden bei den Teilnehmern:innen vorausgesetzt.

Bonussystem aktuell: Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonussystems anerkennen.

Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor der Anmeldung! Wenn Sie mindestens 80 % der Veranstaltung besucht haben, erhalten Sie auf Antrag von der Volkshochschule eine Teilnahmebescheinigung. Diese und den Zahlungsbeleg müssen Sie bei Ihrer Krankenkasse vorlegen, um den Stempel ins Bonusheft zu erhalten.



## Vorbeugen ist besser als Heilen – Gesundheits-Förderung, Krankheits-Prävention

*In Kooperation mit der Senaka.*

Die meisten Krankheiten sind nicht angeboren, sondern treten im Laufe des Lebens auf. Eine gezielte Gesundheitsförderung und Prävention sind von entscheidender Bedeutung um gesund zu bleiben, gesund älter zu werden, um Erkrankungen zu verhindern oder sie in ihrem Verlauf günstig zu beeinflussen. Vorbeugende Maßnahmen, ein gesunder Lebensstil und Früherkennung sind hierfür die wesentlichen Faktoren. Sie erfahren in dem Vortrag, was sie selbst tun können, um Krankheiten zu vermeiden und ihre Gesundheit zu stärken. Dabei kombiniert die Ärztin aktuelle Informationen aus der Schulmedizin mit fundierten Verfahren aus der Naturheilkunde und bewährten Hausmitteln.

300-006 / Dr. med. Maria Plitt-Becker  
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7  
Do. 22.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 5,00 €

Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei kurzfristigen Änderungen informieren.

## Rheumatische Erkrankungen

vhs  online

*In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen*

Rheuma ist vielfältig und sehr facettenreich, und daher ist die Diagnose für viele Ärzte schwierig. Medizinisch gesehen handelt es sich jedoch nicht um ein einzelnes Krankheitsbild, sondern um einen Sammelbegriff von entzündlich verlaufenden Erkrankungen, die sich am Bindegewebe abspielen. Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre haben große Erfolge bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen erzielt und dazu geführt, dass rheumatische Erkrankungen im Gegensatz zu früher heute eine sehr gute Prognose aufweisen. Die rasche Diagnostik und dann meist medikamentöse Therapie sind dafür besonders wichtig. Der Referent erklärt, wo-



durch rheumatische Erkrankungen charakterisiert werden und wie sie entstehen, wie sich Arthrose und Rheuma unterscheiden, worauf im Rahmen der Diagnostik geachtet wird, welche Therapieoptionen bestehen und welche Chancen diese bieten.

**300-010 / Prof.Dr.med. Torsten Witte**  
**Online-Vortrag (edudip)**  
**Do. 22.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 5,00 €

Der Link wird Ihnen kurz vor Veranstaltungsbeginn zugeschickt.  
 Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit Sie die Zugangsdaten rechtzeitig bekommen.

fahrungen in unterschiedlichen Bereichen und psychisch erkrankten und behinderten Menschen und ihre Angehörigen, unter anderem im betreuten Wohnen, sozial-psychiatrischen Dienst und in der Arbeitsrehabilitation.

**300-025 / Ulrike Burkert**  
**Arnsberg, Bürgerzentrum Bahnhof,**  
**Clemens-August-Str. 116**  
**Sa. 24.02.2024, 10:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 8 Ustd. / entgeltfrei

## Endometriose – Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen vhs online

In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen

Endometriose ist eine gutartige, jedoch chronisch verlaufende Erkrankung. Bei Endometriose wächst Gewebe, welches der Gebärmutter-schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter. Dieses Gewebe siedelt sich beispielsweise an den Eierstöcken, im Bauch- und Beckenraum, am Darm oder Bauchfell an. Viele Betroffene haben starke Menstruationsbeschwerden, Unterleibsschmerzen unabhängig von der Periode, Schmerzen beim Sex und sind oft unfruchtbar. Bei diesem Vortrag werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

**300-015 / Prof.Dr. Stefan P. Renner**  
**Online-Vortrag (edudip)**  
**Do. 18.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 5,00 €

Der Link wird Ihnen kurz vor Veranstaltungsbeginn zugeschickt.  
 Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit Sie die Zugangsdaten rechtzeitig bekommen.

## Emotionsregulation im Kontakt mit psychisch Erkrankten

In Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland

Wie kommuniziere ich mit psychisch erkrankten Menschen? Psychisch kranke Menschen erleben ihr Umfeld phasenweise oder auch immer auf eine ganz eigene Weise. Oft verfügen sie nicht über die Resonanzfähigkeit, über die wir im Alltag unsere Beziehungen austarieren. Dadurch kommt man den Umgang mit ihnen nicht selten an die eigenen Grenzen.

Im Seminar wollen wir mit verschiedenen Methoden und aus unterschiedlichen Perspektiven auf das Thema schauen und uns im Wesentlichen mit folgenden Fragen auseinandersetzen: - Wie können die Innenwelten von Menschen mit unterschiedlichen psychischen Erkrankungen aussehen? - Wie schaffe ich es, die eigene Logik der/des Betroffenen zu verstehen? - Wie kann ich einen guten Kontakt zu ihm/ihr aufbauen? - Was kann ich leisten? - Wo und wann sind meine Grenzen erreicht? - Wann muss und darf ich mich abgrenzen? - Was kann ich dann für mich tun? Die Referentin ist Sozialarbeiterin, Personalentwicklerin und Mediatorin. Sie verfügt über langjährige Er-

## Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland

Die Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis, kurz Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland im HSK, ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen und Informationen zur Selbsthilfe und Selbstorganisation im HSK. Die Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland im HSK unterstützt: Selbsthilfegruppen - Betroffene und Angehörige - Fachleute. Die Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland im HSK wirbt für die Selbsthilfe, auch um gesellschaftliche Akzeptanz für ihre Anliegen zu schaffen. Sie kooperiert mit Trägern und Fachleuten des Gesundheits- und Sozialwesens. Die Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland im HSK fördert den Erfahrungsaustausch zwischen Gruppen und bildet Foren für Interessenvertreter der Selbsthilfe. Die Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland im HSK pflegt eine zentrale Informationsdatenbank zur Selbsthilfe im HSK und hält Materialien der Selbsthilfeinitiativen bereit.

### Ansprechpartner:innen:

Dieter Beckmann, Stefanie Bönsch und Victoria Croonen,  
 Tel.: 02932 201-2270, Fax: 02932 201-2279, E-Mail: selbsthilfe@arnsberg.de, Internet: [www.arnsberg.de/selbsthilfe](http://www.arnsberg.de/selbsthilfe).  
 Sprechzeiten: Mo., Di., 09:00 - 12:00 Uhr, Di., 14:00 - 16:00 Uhr, Do., 14:00 - 18:00 Uhr und nach telefonischer Absprache.  
 Anschrift: Stadt Arnsberg, Der Bürgermeister, Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland im HSK, Bürgerzentrum Bahnhof in Arnsberg, Clemens-August-Str. 116, 59821 Arnsberg, Spendenkonto: Stadt Arnsberg, Sparkasse-Arnsberg-Sundern, Konto 26, unter Angabe „Spendenkonto der Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland im HSK“, „Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland PN. 4055870“

Info





### „Bilder als Sprache der Seele“ – Ein Einblick in kunsttherapeutische Konzepte

*In Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland*  
„Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar.“ Dieses Zitat des expressionistischen deutschen Malers und Grafikers Paul Klee umschreibt das Wesen der Kunsttherapie sehr treffend. Der gestalterische Prozess vom inneren Bild zur äußeren Darstellungsweise eröffnet einen Umgang mit dem Unbewussten in uns allen. Der PowerPoint-Vortrag erläutert, warum Bilder in unserem Leben eine große Bedeutung spielen und wie heilsam unsere Kreativität für uns ist.

**300-026 / Monika-Maria Jansen**  
**Arnsberg, Bürgerzentrum Bahnhof,**  
**Clemens-August-Str. 116**  
**Do. 15.02.2024, 17:00 - 19:30 Uhr**

*1 Termin / 3,33 Ustd. / entgeltfrei*

### NLP Kennenlernen und nutzen für Selbsthilfegruppen

*In Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland*  
Wie kann ich - bessere Gespräche führen, mit schwierigen Situationen in der Gruppe und auch im privaten Leben besser umgehen, langfristig mit Stress besser umgehen? Eine Antwort geben uns die praktischen und hilfreichen Techniken und Methoden aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP). Wir werden uns an diesem Tag mit Situationen aus dem Bereich der Selbsthilfe beschäftigen und wie wir als Teilnehmer:in oder Leitung unsere Ressourcen gut einsetzen können.

**300-027 / Dipl.-Psych. Claudia Tölle**  
**Arnsberg, Bürgerzentrum Bahnhof,**  
**Clemens-August-Str. 116**  
**Sa. 08.06.2024, 09:00 - 16:00 Uhr**

*1 Termin / 9 Ustd. / entgeltfrei*

### Qualifizierungsmaßnahme zum/zur Senior-Trainer:in - Teil 1

*In Kooperation mit der Engagementförderung der Stadt Arnsberg*  
Diese Qualifizierungsmaßnahme richtet sich an Bürger:innen, die sich nach Beendigung von Familien- und Berufsarbeit entschieden haben, einen Teil ihrer neuen Freiräume durch eine neue gesellschaftliche Verantwortungsrolle zu füllen, die sich mit dem Prinzip „Bürger für Bürger“ identifizieren können, die mit Unterstützung der Engagementförderung eine selbstbestimmte, verantwortungsvolle Aufgabe im Rahmen des bürgerschaftlichen Engagements übernehmen möchten. Die Bürger:innen werden in dieser 3- tägigen Qualifizierungsmaßnahme weitergebildet. Die Fortbildung ist eine Einheit und kann nur als gesamter Block besucht werden.

**300-045 / Dipl.-Psych. Claudia Tölle / Isabel Bornemann**  
**Arnsberg, Bürgerzentrum Bahnhof,**  
**Clemens-August-Str. 118**

**Di. 30.01.2024, 10:00 - 16:00 Uhr**

**Mi. 31.01.2024, 10:00 - 16:00 Uhr**

**Do. 01.02.2024, 10:00 - 16:00 Uhr**

*3 Termine / 26 Ustd. / entgeltfrei*

### Qualifizierungsmaßnahme zum/zur Senior-Trainer:in - Teil 2

*In Kooperation mit der Engagementförderung der Stadt Arnsberg*

**300-046 / Dipl.-Psych. Claudia Tölle / Isabel Bornemann**  
**Arnsberg, Bürgerzentrum Bahnhof,**  
**Clemens-August-Str. 118**

**Di. 05.03.2024, 10:00 - 16:00 Uhr**

**Mi. 06.03.2024, 10:00 - 16:00 Uhr**

**Do. 07.03.2024, 10:00 - 16:00 Uhr**

*3 Termine / 26 Ustd. / entgeltfrei*

### Qualifizierungsmaßnahme zum/zur Senior-Trainer:in - Teil 3

*In Kooperation mit der Engagementförderung der Stadt Arnsberg*

**300-047 / Dipl.-Psych. Claudia Tölle / Isabel Bornemann**  
**Arnsberg, Bürgerzentrum Bahnhof,**  
**Clemens-August-Str. 118**

**Di. 09.04.2024, 10:00 - 16:00 Uhr**

**Mi. 10.04.2024, 10:00 - 16:00 Uhr**

**Do. 11.04.2024, 10:00 - 16:00 Uhr**

*3 Termine / 26 Ustd. / entgeltfrei*

### Wie unser Gehirn die Welt erschafft

*In Kooperation mit der senaka*

Der Referent, Lehrer a.D., NLP-Master und Coach mit den Schwerpunkten „Motivation“ und „Selbstbildarbeit“, verdeutlicht in seinem Workshop, dass die Welt, in der wir leben, und das Modell der Welt, das wir im Kopf haben, längst nicht identisch sind. Unser Gehirn beschäftigt sich zu 99% mit sich selbst, nur ca. 1% der Gehirnkapazität verbindet den Menschen mit der Welt. Der Referent erläutert, was dies für Wahrnehmung, Gedächtnis und unser Weltbild bedeutet und welche Konsequenzen wir daraus für unser Leben ziehen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen: Papier und Bleistift.**

**300-060 / Paul Ulrich Berens**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mi. 22.05.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**

*1 Termin / 3 Ustd. / 7,50 €*

*Um Anmeldung wird gebeten.*

*So können wir Sie bei Änderungen informieren.*



## Gehirn und Erfolg – Wie Lernen gelingt

*In Kooperation mit der senaka*

„Unser Gehirn lügt uns ständig an und liefert uns ein Bild von der Welt, das mit der äußeren Realität - wenn überhaupt - nur wenig zu tun hat.“ Dass es sich hier um seriöse Gehirnforschung handelt, das zeigt der Referent, Lehrer a.D., NLP- Master und Coach mit den Schwerpunkten „Motivation“ und „Selbstbildarbeit“, anhand einer Vielzahl von Fakten und verblüffenden neurobiologischen Tests, die unseren Alltagserfahrungen vollkommen zu widersprechen scheinen. Nach dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ präsentiert er, basierend auf neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung, 10 Merkstrategien, die das Gedächtnis verbessern und das Lernen erleichtern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen: Papier und Bleistift.**

**300-065 / Paul Ulrich Berens  
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7  
Di. 05.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**

1 Termin / 3 Ustd. / 7,50 €

Um Anmeldung wird gebeten.

So können wir Sie bei Änderungen informieren.



## Engagement gestalten

Die Zukunftsagentur Engagementförderung Arnsberg ist eine kommunale Anlaufstelle für alle Fragen und Informationen rund um das bürgerschaftliche Engagement in Arnsberg.



Wir bieten: Schaffung von Zugängen zu laufenden Projekten im bürgerschaftlichen Engagement, regelmäßigen Erfahrungsaustausch von Engagierten - Hilfe bei der Umsetzung von Projektideen und Aufbau von neuen Projekten - Einstieg in eine neue Verantwortungsrolle des Bürgerengagements beim bedarfsorientierten, qualifizierten und selbstbestimmten Engagement - Möglichkeit der Teilnahme an Qualifizierungsmodulen im Ehrenamt, z. B. Qualifizierung zum/r Senior-Trainer/in - regelmäßige kostenlose Qualifizierungsangebote für bürgerschaftlich Engagierte in laufenden Projekten - Durchführung von Veranstaltungen, z. B. Tag des Ehrenamtes, Weihnachtsmarkt der guten Taten - Wertschätzung und Anerkennung von bürgerschaftlichem Engagement, z. B. durch Vergabe der Ehrenamtskarte NRW, Landesnachweis NRW.

Suchen Sie eine sinnvolle ehrenamtliche Tätigkeit, die Zusammenarbeit mit anderen bürgerschaftlich Engagierten oder brauchen Sie Hilfe bei der Umsetzung einer Projektidee? Dann wenden Sie sich an: Geschäftsstelle Engagementförderung der Stadt Arnsberg, Isabel Bornemann, Clemens-August-Str. 118, 59821 Arnsberg, Telefon: 02932 2011402

## Mehr Power fürs Gehirn: Strategien zur Steigerung der Hirnleistung

Vielen älteren Menschen fällt es zunehmend schwer, ihren Alltag motorisch und kognitiv zu bewältigen. Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Bewegungskoordination und Eigenwahrnehmung nehmen ab und auch das Gehirn ist von zunehmenden Abbauprozessen betroffen. So braucht es länger und benötigt mehr Ressourcen zur Aufnahme und Verarbeitung von Informationen und Sinneseindrücken (Töne, Bilder, Gerüche...). Gedächtnis, Konzentration, Aufmerksamkeit und Lerngeschwindigkeit lassen nach, die Komplexität von Netzwerken in einigen Gehirnarealen nimmt ab. Neben diesen altersbedingten Faktoren spielen auch Gehirnerkrankungen, wie z.B. Demenz, eine Rolle bei der Degeneration der Gehirne älterer Menschen.

Viele Senioren nehmen diese Prozesse als gegeben und unabänderlich hin. Aber ist das wirklich so?

Neurokinetik ist ein neurophysiologisches Bewegungstraining, das die individuelle Hirnleistungsfähigkeit und die kognitive Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke (Neuroplastizität) fördert. Es handelt sich um ein ganzheitliches bewegtes Gehirntaining, das zum Ziel hat, die Leistungsfähigkeit des Gehirnes zu fördern. Das Training umfasst motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübungen, die sowohl motorische Kompetenzen als auch das Sinnessystem umfassend trainieren.

**300-067 / Antje Busbach  
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggis-Platz 1  
Do. 07.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 15,00 €





## Resilienz statt Burnout – Mentale Blockaden lösen

*In Kooperation mit der senaka*

Im Laufe unseres Lebens machen wir vielfältige prägende Erfahrungen: Wir lernen, uns in der Welt zurechtzufinden. Aufgrund dieser Erfahrungen entwickeln wir unser Modell der Welt, welches als Basis für unsere Denkmuster und Glaubenssätze dient. Jedoch sind nicht alle Glaubenssätze positiver Natur. Negative und einschränkende Glaubenssätze können uns in unserer persönlichen Entwicklung beeinträchtigen und behindern. Fokus des Vortrags ist es, die Diskrepanz zwischen Wirklichkeit und individuellem Weltmodell zu erklären, den Charakter einschränkender Glaubenssätze darzulegen und anhand von Beispielen und praktischen Übungen sowie Interventionen zu zeigen, wie mentale Blockaden überwunden werden können. Es werden in diesem Zusammenhang Handlungsmuster zur Krisenbewältigung präsentiert, sodass die Teilnehmer:innen mit Belastungen gut umgehen und mehr Resilienz entwickeln können. Ziel ist, die seelische Widerstandskraft zu stärken, das Denken und Handeln aktiv zu gestalten und die eigene Wahrnehmung zum Positiven zu verändern und zu erfahren, wie viel schöner das Leben ist.

**Bitte mitbringen: Papier und Bleistift.**

**300-068 / Paul Ulrich Berens  
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7  
Mi. 24.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**

*1 Termin / 3 Ustd. / 7,50 €*

*Um Anmeldung wird gebeten.*

*So können wir Sie bei Änderungen informieren.*

## Ganzheitliches Gedächtnistraining

Wie war noch mal der Name? PIN vergessen? Was wollte ich noch erledigen? Das war gestern! Unser Gedächtnis kann mehr, als wir glauben. Trauen wir ihm etwas zu! Mit abwechslungsreichen Übungen wollen wir in unterhaltsamer und spielerischer Form dafür sorgen, dass die Fragezeichen überflüssig werden. Dazu nutzen wir kreative Merktechniken aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining. Trainingsziele sind u. a.: Steigerung der Merkfähigkeit, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, Anregung der Fantasie und Kreativität.

**300-070 / Monika Henneböhle  
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1  
Sa. 24.02.2024, 10:00 - 16:30 Uhr**

*1 Termin / 7 Ustd. / 33,50 €*

## Farbberatung

Jeder Mensch hat einen natürlichen, durch genetische und biologische Gesetzmäßigkeiten festgelegten, unveränderbaren Hautunterton. Dieser ist entweder warm-gelbgründig oder kalt-blaugrüdig. Längst nicht jede Farbe passt daher zu jedem Typ. Nur die Farben, die dem Typ entsprechen, vermitteln ein besonders harmonisches und positives Erscheinungsbild. Falsche Farben wirken fremd und spie-

geln sich negativ in Ihrem Gesicht. In diesem Kurs werden wir durch vergleichende Farbanalysen Ihren Hautunterton feststellen. Sie wissen hinterher, ob Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind. Bitte ungeschminkt kommen.

**Bitte mitbringen: Imbiss und ein Getränk.**

**300-102 / Britta Doffiné  
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A  
Sa. 17.02.2024, 09:30 - 16:00 Uhr**

*1 Termin / 7 Ustd. / 22,70 €*

*Für den Stoff-Farbpass (verbindliche Abnahme) sind 39,00 € direkt an die Dozentin zu zahlen.*

## Schminkkurs bei Rötungen/Couperose/Rosacea

Fast jede dritte Haut weist Rötungen auf. In ausgeprägter Form sprechen wir von Couperose oder Rosacea. In diesem Kurs erstellen wir ein Tages Make-up mit dem Fokus auf Abdeckung und vorteilhafte Farbzusammenstellung. Jede Teilnehmerin erhält eine individuelle Farbpfehlung.

**Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Kosmetikpinsel**

**300-122 / Britta Doffiné  
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A  
Fr. 01.03.2024, 17:00 - 20:00 Uhr**

*1 Termin / 4 Ustd. / 13,00 €*

*Für Verbrauchsmaterialien sind 7,50 € direkt an die Dozentin zu zahlen.*

## Best-Ager (ab 40 Jahre)

Pflege und Erstellen von einem Tages Make-up. Mit Beginn der Menopause verändert sich die Struktur des Gesichts: Die neue Hautbeschaffenheit stellt andere Ansprüche an das Schminken. In diesem Kurs werden wir die Haut durch auftragen einer Maske, Unterpflege oder Ampulle bestens aufpolstern um anschließend ein dezentes Tages Make-up zu erstellen. Sie erfahren alles über Pflege, Make-up, Abdecken von Rötungen, Augenschatten, Schminken von Schlupflidern, richtiges Setzen von Rouge..... Jede Teilnehmerin bekommt eine typgerechte Farbpfehlung von der Dozentin.

**Bitte mitbringen: Waschschüssel, Gästehandtuch, Standspiegel, vorhandene Kosmetikpinsel**

**300-123 / Britta Doffiné  
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A  
Fr. 23.02.2024, 17:00 - 20:00 Uhr**

*1 Termin / 4 Ustd. / 13,00 €*

*Für Verbrauchsmaterialien sind 12,50 € direkt an die Dozentin zu zahlen.*



## „Die Seele baumeln lassen – geführte Klangreisen in tiefe Entspannung“

Der Ton der Klangschaale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei“ (Peter Hess). Somit laden die sanften, leisen, tragenden Klänge unserer Klangschaalen und Gongs zu tiefer Entspannung von Körper und Geist ein. Zu inneren Reisen, die die Seele berühren und durch meditative Texte und Fantasiereisen unterstützt werden. Es kann im Liegen und Sitzen teilgenommen werden. **Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.**

**301-002 / Anna Schreiner / Andrea Kempf**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Sa. 03.02.2024, 14:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 23,20 €

**301-003 / Anna Schreiner / Andrea Kempf**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Sa. 13.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 23,20 €

## Geführte Klangreise in eine tiefe Entspannung

Lassen Sie sich fallen in die Klänge der Klangschaalen und ihre Schwingung. Der Klang und die Schwingung der Klangschaalen sind eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Auf Körper-Ebene ist es u.a. das Lösen von Spannungen. Auf der Geistes-Ebene spüren wir eine tiefe Entspannung. Und auf Seelen-Ebene stärken wir u.a. unser Urvertrauen. Der Klang kann unsere Atmung, unseren Blutdruck und Herzschlag positiv beeinflussen und somit typische Stresssymptome reduzieren.

**Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Matte, bequeme Kleidung und warme Socken.**

**301-011 / Susanne Weidlich**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Mi. 28.02.2024, 18:30 - 19:30 Uhr**

2 Termine / 2,67 Ustd. / 40,00 €

**301-012 / Susanne Weidlich**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Mi. 13.03.2024, 18:30 - 19:30 Uhr**

2 Termine / 2,67 Ustd. / 40,00 €

**301-013 / Susanne Weidlich**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Mi. 10.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr**

2 Termine / 2,67 Ustd. / 40,00 €



Fotos: © Unupong - stock.adobe.com

## vhs Arnsberg/Sundern goes Insta!

Wer dem Geschehen der vhs Arnsberg/Sundern auch über Social Media folgen möchte, kann dies - neben Facebook - nun auch über Instagram realisieren. Zu finden ist der Account unter vhs\_Arnsberg\_Sundern.

Das Team der vhs freut sich darauf, Sie mit in das vhs-Leben zu nehmen und über Aktuelles zu informieren.

### vhs Arnsberg/Sundern auf Social Media:

Besuchen Sie uns in unseren sozialen Netzwerken:

 <https://www.facebook.com/vhs.arnsberg.sundern/>

 [https://www.instagram.com/vhs\\_arnsberg\\_sundern/](https://www.instagram.com/vhs_arnsberg_sundern/)





### Zurück zu eigener Kraft und Gesundheit: Stress lass nach – einfache Strategien schnell erlernt

Wir stehen heutzutage oft unter Strom. Schon bei jungen Menschen stellen Stress, Reizüberflutung und Schlafmangel höchste Anforderungen an Körper und Geist. Erwachsene sehen sich einem immer stärker werdenden Druck ausgesetzt, wobei Frauen mit Doppelbelastung besonders beansprucht sind. Kaum jemand kann noch richtig abschalten. Verspannungen sind oft die Folge. All das raubt uns Tag für Tag enorm viel Kraft.

Den täglichen Stress gelassen nehmen und Freude empfinden, bei all dem, was wir tun. Dieses Lebensgefühl werden wir aktivieren. Wir können nicht immer die Umstände verändern, doch wir können unsere Haltung verändern und uns so den Alltag erleichtern. Durch effektive, mentale und körperliche Übungen werden wir an Gelassenheit, Energie und Lebensfreude gewinnen. Wir kreieren unseren eigenen Kraftort, wir nutzen kurze, einfache Meditationen und lernen unsere Körperhaltung gezielt einzusetzen, um Spannungen abzubauen und Energie zu gewinnen, wir informieren uns auch über vitalstoffreiche Ernährung... In diesem Kurs werden wir energiereiche, entspannte, fröhliche und interessante Stunden erleben und diese Vitalität mitnehmen.

**301-100 / Lydia Grote-König**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Do. 29.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

1 Termin / 6 Ustd. / 47,50 €

### Achtsame Bewegungswoche in der Natur

vhs  Bildungsurlaub

Bewegung ist für den Erhalt der Gesundheit wesentlich und hat eine breite präventive Bedeutung. Ausdauertraining in der Natur, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen gelten als besonders effektiv, um Stress zu bewältigen und einem Burnout langfristig vorzubeugen. Durch Bewegung können Sie Stress abbauen, und durch Achtsamkeitsübungen werden Sie stressresistenter. Das ist wissenschaftlich erwiesen und gehört auch zum Erfahrungswissen: Häufig wird man belohnt mit der Ausschüttung von Glückshormonen und mit Wohlbefinden. Wenn nur das Aufraffen nicht wäre, um eine gute Gewohnheit (wieder) zu etablieren. In einer Gruppe und unter guten Bedingungen fällt dies oft leichter. Im Seminar lernen Sie, wie grundlegende Übungen aus diesen Bereichen Ihr Stressniveau sinken lassen können und wie Sie Burnout wirksam mit bewegungsbezogenen Interventionen vorbeugen können. Achtsamkeitsübungen im Seminarraum und in der Natur ergänzen das Bewegungsprogramm. Schließlich erstellen Sie einen Plan, wie Sie individuell passende Bewegungseinheiten in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Das Seminar ist geeignet für Bewegungsanfänger:innen und Menschen, die wieder mehr in Bewegung kommen möchten. Das Seminar ist ausdrücklich KEIN Sportseminar. *Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt.*

**Bitte mitbringen:** Kleidung, die der Jahreszeit angepasst ist, wie Sonnenschutz, Regenschirm, Regenhose, Regenjacke, Wander- oder Walkingschuhe etc. für die Aktivitäten, die draußen stattfinden. Falls Sie möchten, können Sie sich gerne Ihre Lieblingsdecke und warme Socken mitbringen.

**301-110 / Elisabeth Frohwein**

**Hachen, Sport- und Tagungszentrum (LSB), Am Holthahn 1**  
**Mo. 15.04.2024, 14:00 - Fr. 19.04.2024, 14:00 Uhr**

5 Termine / 42 Ustd. / 491,00 € o.Ü. / 723,00 € im EZ / 635,00 € im DZ; Entgelt inklusive Verpflegung. Geben Sie bitte bei Ihrer Online-reservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.

### Entspannung durch Autogenes Training (AT)

Autogenes Training ist eine präventive und damit gesundheitsfördernde Maßnahme, die u. a. folgenden Störungen entgegenwirken kann: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen, Schlafstörungen, neuromuskulären Verspannungen, Schmerz, Angst, chronischer Müdigkeit, Schwindelanfällen, Konzentrationsstörungen und Zähneknirschen. In diesem Kurs erlernen Sie ausführlich Technik und Anwendung des Autogenen Trainings. Mit eigenen suggestiven (selbstbeeinflussenden) Kräften wird Stress abgebaut und körperliche und seelische Entspannung bewirkt. Schon nach den ersten Sitzungen berichten Teilnehmende von einem deutlich verbesserten Allgemeinbefinden und zeigen viel Motivation, die Übungen regelmäßig durchzuführen. AT kann eine ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem haben, da es viele unbewusst ablaufende Körperfunktionen, wie Herzschlag, Hormonausschüttung oder die Verdauung, steuert. Die ungesunde Anspannung wird reduziert und dadurch können Leistungsfähigkeit und Gelassenheit zurückgewonnen werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke, Kissen und Gymnastikmatte.



**301-120 / Inge Nüsken**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mo. 29.01.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**

8 Termine / 16 Ustd. / 52,00 €

**301-121 / Inge Nüsken**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mo. 29.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr**

8 Termine / 16 Ustd. / 52,00 €

## Progressive Muskelentspannung – Schnupperkurs

Die Zeit rast und Hektik bestimmt unseren Alltag. Alle unerledigten Dinge und Probleme wachsen uns über den Kopf. Stress kann entstehen. Was zunächst eine normale Reaktion unseres Körpers ist, kann schnell krankhaft werden. Dem können wir mit verschiedenen Entspannungsübungen entgegenwirken, Ruhe finden und mehr Gelassenheit entwickeln. Neben dem Üben der unterschiedlichen Entspannungstechniken wird in diesem Kurs Hintergrundwissen über die menschliche Psyche und die Entstehung von Stress vermittelt. **Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, kleines Kissen, warme Socken, Getränke (vorzugsweise Wasser), und eine Decke mitbringen.**

**301-143 / Kornelia Friebe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggis-Platz 1**  
**Di. 16.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr**

5 Termine / 6,67 Ustd. / 38,00 €

## Luna-Yoga – Für Frauen

Luna Yoga beinhaltet in seinen Grundelementen neben traditionellen Haltungen aus dem Hatha-Yoga kräftigende Übungen, Bewegungsabläufe und Haltungen, die sich wohltuend auf unsere Beckenorgane auswirken. In einer sanften Ausführung der Asanas ist die Aufmerksamkeit besonders auf unsere Körpermitte, unsere Beckenregion, gelenkt. Die Übungen regulieren die Funktionen der Beckenorgane, befreien von Alltagsbeschwerden und Stress, fördern die Durchblutung des Unterleibs, kräftigen den Beckenboden und stärken die Sensibilität für den eigenen Körper. Luna Yoga wirkt harmonisierend auf das Hormon- und Nervensystem und hilft, Selbstheilungskräfte anzuregen. Mit Freude und Leichtigkeit gehen wir in Haltungen, die der Körpermitte entspringen und Lebensenergien anregen. Vermittelt werden einfache, wohltuenden Yoga-Haltungen, die Schritt für Schritt aufgebaut sind und sich gut für eine alltägliche Übungspraxis eignen.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, evtl. ein kleines Kopfkissen und Gymnastikmatte.**

**301-200 / Sabine Gerlach**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 07.02.2024, 15:30 - 17:00 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €

## Hatha-Yoga – Stabilität und Leichtigkeit

Zur Lockerung, Entspannung und als erfrischender Ausgleich zu einem oft bewegungsarmen Alltag bietet Yoga mit seinen Körperhaltungen, Dehn- und Atemübungen vielfältige Möglichkeiten. Yoga ist ein Weg der Bewusstwerdung, auf dem wir uns selbst mit Achtsamkeit wahrnehmen und begegnen. Durch die Ausführung verschiedener Haltungen und Bewegungen (Asana) werden wir uns unseres Körpers, unserer Atmung und Befindlichkeit bewusst. Wir entwickeln mehr Ruhe und Gelassenheit, um unserem Alltag mit Freude und neuer Kraft zu begegnen. Durch sanfte, fließende Bewegungsabläufe und Übungen zur Konzentration und Atemtechnik gelangen wir zur Harmonisierung von Körper und Geist. Die einzelnen Körperhaltungen ermöglichen es uns, ohne Leistungsdruck die individuellen Möglichkeiten unseres Körpers zu erspüren und zu erweitern. Vermittelt werden einfache Haltungen, die Schritt für Schritt aufgebaut sind und sich gut für eine alltägliche Übungspraxis eignen. Yoga richtet sich an Menschen jeden Alters und orientiert sich an der individuellen physischen Beweglichkeit und Belastbarkeit.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, evtl. ein kleines Kopfkissen und Gymnastikmatte.**

**301-201 / Sabine Gerlach**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 07.02.2024, 17:15 - 18:45 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €





## Yoga und Atemenergie

Yoga und Atemarbeit sind ein förderlicher Weg, sich selbst zu erfahren und zu entfalten. Wenn wir uns auf diesen Weg begeben, erfahren wir, wie unser Körperempfinden klarer wird, unsere Beweglichkeit sich erweitert und körperliche Spannungen und seelische Unausgeglichenheit wieder ins Gleichgewicht kommen. Der Atem ist die zentralste Funktion des menschlichen Lebens und unseres Körpers. Ein frei fließender, bewusst empfundener, ausgeglichener Atem beeinflusst den gesamten Stoffwechsel unseres Körpers, bringt Ruhe und Stabilität und versorgt unsere Zellen mit Sauerstoff und Lebensenergie, wodurch die Selbstheilungskräfte unseres Körpers angeregt werden. Durch Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen und Liegen lernen wir, unseren Atem (Pranayama) wahrzunehmen, Atemräume zu öffnen, Atemfülle zu erfahren und Atemfluss zu verfeinern. Kombiniert mit einfachen Yoga-Haltungen (Asanas) gelangen wir zu mehr Beweglichkeit und zu einem Gleichgewicht des körperlich-seelischen Spannungsverhältnisses. Unsere Gesundheit wird gestärkt sowie Wohlbefinden und Lebensenergie geweckt  
**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, evtl. ein kleines Kopfkissen und Gymnastikmatte.**

**301-203 / Sabine Gerlach**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Sa. 27.01.2024, 10:00 - 15:00 Uhr**

1 Termin / 6 Ustd. / 19,50 €

## Hatha-Yoga - Gesund Yoga üben

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene  
 Der Kurs richtet sich insbesondere an Menschen ab der Lebensmitte, die ihre Gesundheit stabilisieren, ihre Muskeln stärken, ihre innere Kraft entdecken und Flexibilität auf körperlicher und mentaler Ebene entwickeln möchten. Yoga ist das Finden zu sich selbst. Neben Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation umfasst der Kurs auch Entspannungstechniken.  
**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen und ein Theraband (grün, 2 m lang).**

**301-213 / Marie-Theres Schwarz**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 16.01.2024, 10:30 - 12:00 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €



**301-213V / Marie-Theres Schwarz**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 09.04.2024, 10:30 - 12:00 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 58,50 €

**301-214 / Marie-Theres Schwarz**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 17.01.2024, 10:00 - 11:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €

**301-214V / Marie-Theres Schwarz**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 10.04.2024, 10:00 - 11:30 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 58,50 €

**301-215 / Marie-Theres Schwarz**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 17.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €

**301-215V / Marie-Theres Schwarz**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 10.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 58,50 €

## Hatha-Yoga

vhs  online

### Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

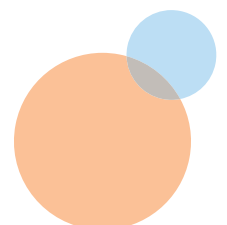
Der Kurs richtet sich insbesondere an Menschen ab der Lebensmitte, die ihre Gesundheit stabilisieren, ihre Muskeln stärken, ihre innere Kraft entdecken und Flexibilität auf körperlicher und mentaler Ebene entwickeln möchten. Yoga ist das Finden zu sich selbst. Neben Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation umfasst der Kurs auch Entspannungstechniken.  
**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen und ein Theraband (grün, 2 m lang).**

**301-217 / Marie-Theres Schwarz**  
**ZOOM**  
**Di. 16.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €

**301-217V / Marie-Theres Schwarz**  
**ZOOM**  
**Di. 09.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 58,50 €





## Hatha-Yoga – Gesund Yoga üben

### Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich insbesondere an Menschen ab der Lebensmitte, die ihre Gesundheit stabilisieren, ihre Muskeln stärken, ihre innere Kraft entdecken und Flexibilität auf körperlicher und mentaler Ebene entwickeln möchten. Yoga ist das Finden zu sich selbst. Neben Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation umfasst der Kurs auch Entspannungstechniken.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen und ein Theraband (grün, 2 m lang).

**301-310 / Marie-Theres Schwarz**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mo. 15.01.2024, 15:15 - 16:45 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €

**301-310V / Marie-Theres Schwarz**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mo. 08.04.2024, 15:15 - 16:45 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 58,50 €

## Hatha-Yoga für Geübte

Im Hatha-Yoga werden Körperübungen in Abstimmung mit dem Atem durchgeführt. Die Beweglichkeit wird verbessert, Verspannungen gelöst und durch das Zusammenwirken von Körper, Atem und Achtsamkeit (Geist), bei sich selbst anzukommen. Die Übungen werden auf die individuellen Körperverhältnisse abgestimmt, in methodischen Reihen entwickelt und dem Übungsfortschritt angepasst.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Decke, evtl. ein kleines Kopfkissen und Gymnastikmatte.

**301-315 / Jelena Hinterhölzl**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Di. 09.04.2024, 20:00 - 21:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €

## Hatha-Yoga

### Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Hatha-Yoga ist der wohl bekannteste Teil des Yoga. „Ha“ bedeutet „Sonne - Sonnenatem“, „tha“ bedeutet „Mond - Mondatem“. Er umfasst die körperorientierten Praktiken: Asanas = Körperstellungen, Pranayama = Atemübungen - Tiefenentspannungstechnik. Hatha-Yoga verbessert die Körperhaltung, stabilisiert die Gesundheit, entwickelt Flexibilität, Muskelkraft und ist ein gutes Herz-Kreislauftraining. Yoga ist auch das Finden zu sich selbst (z. B. durch Meditation). Hatha-Yoga ist für Menschen aller Altersstufen geeignet. Die Übungen sind zunächst einfach und leicht und werden an die Beweglichkeit der Teilnehmer:innen angepasst.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, ggf. Sitzkissen und Gymnastikmatte.

**301-325 / Corinna Nohl**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 24.01.2024, 08:10 - 09:40 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €

**301-326 / Peter Richter**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Do. 18.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €



## Dozent:innen gesucht

Kompetente Kursleiter:innen sind das Gesicht der vhs. Für die vhs Arnsberg/Sundern sind rund 360 qualifizierte und engagierte Dozentinnen und Dozenten im Einsatz.

Dabei sind wir immer auf der Suche nach neuen Kursleitenden in den Fachbereichen Mensch, Gesellschaft Umwelt – Studienfahrten – Kunst und Kultur – Gesundheit – Deutsch und Integration – Fremdsprachen – Beruf – Computer, Internet und Neue Medien.



## Yoga – Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Termindruck, Zeitdruck und Leistungsdruck sind Schlagworte unseres täglichen Lebens. Der Körper reagiert auf diese Forderungen. Er passt sich an. Doch die permanent erhöhte Beanspruchung hat ihren Preis. Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt, Stresshormone werden ausgeschüttet und nicht abgebaut. Diese Situation findet ihren Niederschlag im Körper. Bluthochdruck, Spannungskopfschmerz, vegetative Dystonie, Störungen des Magen- und Darmtraktes sind die Folge. Yoga kann den Symptomen entgegenwirken. Seine umfassenden Techniken sprechen verschiedene Sinne des Menschen an. Auf der körperlichen Ebene gibt es Übungen, die zu Gesundheit und Vitalität führen. Auf der emotionalen Ebene kommt es zu Lebensfreude, Harmonie und Entspannung. Auf der kognitiven Ebene führen die Techniken der Gedankenschulung zur Konzentration und durch die Entkrampfung des Gedankenknäuels zu Kreativität und Überzeugungskraft. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Wolldecke, Handtuch und rutschfeste Matte.**

**301-327 / Corinna Nohl**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mo. 15.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 58,50 €

## Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und zwischen drei und sieben Minuten lang gehalten werden. Zwischen den Asanas wird zudem häufig eine neutrale Liegeposition zur Harmonisierung integriert. Beim Yin Yoga stehen langsame, passive Dehnübungen im Vordergrund. Der Yogastil fördert die Beweglichkeit, soll verklebte Faszien lösen, Bänder, Sehnen und Gelenke stärken und Körper sowie Geist entspannen. Beim Yin Yoga geht es nicht um Muskelaufbau oder Ausdauertraining, sondern darum, sich passiv in den Asanas fallen zu lassen und komplett zu entspannen. Die Wirkung von Yin Yoga auf Körper und Geist: löst Verspannungen, verbessert die Flexibilität und Beweglichkeit, stärkt die innere Ruhe, Kraft und Balance. **Yoga-Block, Kissen, Yoga Matte, dicke Socken und, wenn gewünscht, eine Decke.**

**301-330 / Laura Gräve**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Sa. 13.01.2024, 11:00 - 12:00 Uhr**  
**Sa. 20.01.2024, 11:00 - 12:00 Uhr**  
**Sa. 03.02.2024, 11:00 - 12:00 Uhr**  
**Sa. 10.02.2024, 11:00 - 12:00 Uhr**

4 Termine / 5,33 Ustd. / 36,00 €

**301-331 / Laura Gräve**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Sa. 13.04.2024, 11:00 - 12:00 Uhr**  
**Sa. 27.04.2024, 11:00 - 12:00 Uhr**  
**Sa. 04.05.2024, 11:00 - 12:00 Uhr**  
**Sa. 18.05.2024, 11:00 - 12:00 Uhr**

4 Termine / 5,33 Ustd. / 36,00 €

## Yoga auf dem Stuhl

Yoga ist für alle da! Ganz gleich welche Körperform, welche körperliche Fitness, welche körperliche Einschränkung oder welches Alter jemand hat. Yoga kann für alle Menschen - ob mit (vorübergehender) Einschränkung/en oder im höheren Alter - eine Bereicherung sein. Yoga fördert die Gesundheit, Stress wird reduziert. So bleiben Sie auch trotz körperlicher Einschränkung, beweglich und in Balance! Schenken Sie sich Zeit, Ihren Körper wahrzunehmen, sich achtsam zu begegnen, Ihre Atmung zu verbessern und Ihre Muskulatur sowie Koordination zu schulen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken, ein Handtuch und etwas zu trinken mit!**

**301-349 / Jelena Hinterhölzl**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Mo. 29.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr**

7 Termine / 9,33 Ustd. / 39,80 €

**301-350 / Jelena Hinterhölzl**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 23.01.2024, 13:30 - 14:30 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 48,50 €

## Yoga – Für Geübte und Fortgeschrittene

Im Yoga werden Positionen für einen gewissen Zeitraum gehalten, wodurch Muskeln trainiert werden. Außerdem werden wir dadurch in die Lage versetzt, die Asana (Körperstellung) achtsam einzunehmen und unseren Körper bewusst in der Übung zu spüren. Wir lernen, Körper und Geist aufmerksam zu beobachten. Begleitend dazu üben wir uns in Meditation und Entspannung.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, ggf. Sitzkissen, Getränk und Gymnastikmatte.**

**301-361 / Stefanie Hoppe**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Di. 30.01.2024, 17:30 - 19:00 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 75,00 €

**301-361V / Stefanie Hoppe**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Di. 30.04.2024, 17:30 - 19:00 Uhr**

8 Termine / 16 Ustd. / 60,00 €



## Kundalini Yoga

### Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Wenn Sie bei Yoga ausschließlich an Stille, Ruhe und Meditation denken, kennen Sie Kundalini Yoga noch nicht, denn Kundalini Yoga ist beides: stille Versenkung und pure Dynamik! Kundalini Yoga tut Körper und Seele gut und hilft, die Herausforderungen des Lebens mit frischem Schwung anzugehen. Die Körper-Geist-Seele-Formel von Kundalini Yoga zeigt, wie man entspannen und neue Kraft tanken kann. Egal ob jung oder alt, groß oder klein, schwer oder leicht, trainiert oder untrainiert: Jeder kann die Übungen problemlos an das eigene Niveau anpassen. Mit Hilfe von Übungsreihen werden die Muskulatur des Körpers gestärkt, die Beweglichkeit verbessert und das Körperbewusstsein geschult. Auch die Atemtechnik wird trainiert. Die Körperübungen werden durch Bewegungs- oder Mantrameditationen abgerundet, welche die Konzentrationsfähigkeit, innere Stabilität und Gelassenheit fördern.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, ggf. Sitzkissen und Gymnastikmatte.

**301-362 / Lidia Steinbeck**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 30.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

12 Termine / 24 Ustd. / 85,90 €

## Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, um Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Es ist die Lehre und Praxis, den Menschen durch den Wechsel von An- und Entspannung, durch Körper- und Atemübungen gezielt und methodisch zur Harmonie zu führen. Yoga hält Wirbelsäule und Gelenke beweglich, Muskeln und Sehnen werden gedehnt und gestärkt, langsam ausgeführte Bewegungen lassen Ausgeglichenheit und innere Zufriedenheit entstehen. Hatha-Yoga ist ein Weg zu mehr Körper- und Selbstbewusstsein und eignet sich für Menschen aller Altersstufen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Handtuch und Gymnastikmatte.

**301-365 / Christa Brockmüller**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Di. 30.01.2024, 10:00 - 11:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 69,00 €

**301-370 / Jelena Hinterhölzl**

**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmssenstr. 7**

**Mi. 10.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €

## Hatha-Yoga für Senioren:innen 60 +

Achtsamkeit in Bewegung

Mit gelassener Heiterkeit den Alltag meistern. Dazu lädt dieser Kurs ein. Mit sanften, achtsamen Yoga-Bewegungen, verbunden mit der Atmung, kann der ureigene Rhythmus des Lebens wahrgenommen werden. Achtsamkeit fördert die Konzentration und wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem. Muskeln und Gelenke werden durch angemessene Abläufe gekräftigt. Das Resultat ist ein ausgeglichenes, positives und aktives Lebensgefühl.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Handtuch und Gymnastikmatte.

**301-375 / Christa Brockmüller**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Mi. 24.01.2024, 10:00 - 11:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 69,00 €



**vhs to go**

Mit der vhsApp finden Sie schnell den richtigen Kurs.



Android



iOS





## Lach-Yoga

Jeder kennt den Ausspruch: „Lachen ist die beste Medizin“. Und die Lachforschung (Geletologie) hat dies auch längst schon nachgewiesen: Lachen setzt Glückshormone frei und reduziert Stresshormone, es stimuliert das Immunsystem und aktiviert das Herz-Kreislaufsystem. Nicht zuletzt führt es zu mehr Gelassenheit und hilft gegen Stress. Wenn wir lachen, betreibt der Körper Hochleistungssport: Vom Gesicht bis zum Bauch sind fast 300 verschiedene Muskeln beteiligt. Beim Lachen atmen wir viel intensiver als sonst. Dadurch nehmen wir deutlich mehr Sauerstoff auf, die Organe werden besser versorgt und so können z.B. Schlackenstoffe besser abtransportiert werden. Wir sind insgesamt wieder wacher und leistungsfähiger. Beim Lachyoga werden das Lachen ohne Grund und einfache Atemtechniken kombiniert. Zu Beginn jeder Session wird wertvolles Wissen rund um das Thema Lachen und was es für Effekte auf Körper und Geist haben kann, vermittelt. Die ersten angeleiteten Übungen beginnen meist mit Lachen ohne Grund, während in der Gruppe Blickkontakte aufgebaut werden und kindlich-spielerische Verhaltensweisen einfließen. In den meisten Fällen führt das recht schnell zu echtem, ansteckendem Lachen. Ergänzt werden die Lachübungen durch Klatschen, Dehnungen und Atemübungen sowie einer Entspannungssequenz zum Schluss jeder Kurseinheit.

**301-390 / Alexandra Stockhausen**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Mi. 24.01.2024, 09:00 - 09:45 Uhr**

*4 Termine / 4 Ustd. / 13,00 €*

## Happiness-Training

Don't worry, be happy! Die Schnellebigkeit unserer Zeit und die vielfältigen beruflichen und privaten Anforderungen des Lebens führen dazu, dass viele Menschen sich nach innerer Zufriedenheit und einer positiven Lebenseinstellung sehnen. Das Happiness-Training basiert auf den Gedanken der positiven Psychologie und hilft sich mit wissenschaftlich fundierten Methoden und Techniken, der eigenen Vorstellung des Glücks (wieder) bewusst zu werden und eine allgemeine positive Grundhaltung dem Leben gegenüber einzunehmen. Im Happiness-Training geht es aber um weitaus mehr als „nur“ positiv zu denken. Mit gezielten Übungen erwerben wir Fähigkeiten, mit denen es uns gelingt, im Allgemeinen besser mit Veränderungen und Krisen umzugehen und schneller Lösungen für Herausforderungen zu finden. In diesem Kurs begeben wir uns auf die Suche nach unseren individuellen Stärken, machen uns bewusst, wofür wir schon jetzt und hier dankbar sein können, und werden Entscheidungen treffen, die im Einklang mit dem eigenen Wohlbefinden und der eigenen Werteorientierung stehen.

**301-391 / Alexandra Stockhausen**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Do. 25.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

*4 Termine / 8 Ustd. / 26,00 €*

## Tai Chi Chuan – Stufe 1

„Wer Tai Chi übt, wird stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein kleines Kind und gelassen wie ein Weiser.“ Dieses Sprichwort beschreibt die Wirkungen, die dieser uralten chinesischen Bewegungskunst zugeschrieben werden. Obwohl Tai Chi Chuan aus einer Kampfkunst entstanden ist, stehen heute der gesundheitliche und der meditative Aspekt im Vordergrund. Neben Vorübungen zur Lockerung und Dehnung spielt für den/die Anfänger:in insbesondere die „Form“ eine Rolle: Langsame und fließende Bewegungen reihen sich aneinander und ermöglichen (nach den Vorstellungen der chinesischen Medizin) das Fließen der Lebensenergie Chi (Qi). Durch Partnerübungen wird dieses Fließen der Energie erfahrbar gemacht. Gelehrt wird der Yang-Stil nach dem Lehrsystem des Tai-Chi-Forums Deutschland. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sport- oder Gymnastikschuhe.**

**301-400 / Norbert Jacobs**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Mi. 24.01.2024, 20:00 - 21:30 Uhr**

*10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €*

## Tai Chi Chuan – Stufe 2

In diesem Kurs widmen wir uns weiterhin dem dritten Teil der langen Form des Yang-Stils nach dem Lehrsystem des Tai-Chi-Forums, Deutschland. Dieser Teil betont die Position des Menschen zwischen der Erde als Quelle der Yin-Energie und dem Himmel als Quelle der Yang-Energie. Es werden die wesentlichen Prinzipien des Verwurzelns und der inneren Aufrichtung vertieft. Vorübungen dienen der Dehnung und der Einübung schwieriger Passagen. In der Meditationsphase wird der Kontakt zu den Energien von Erde und Himmel gesucht. Die Kenntnis der beiden ersten Teile der Form wird nicht vorausgesetzt. Die Teilnehmenden sollten aber Erfahrung mit irgendeiner Form des Tai-Chi und dem Verwurzeln haben. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sport- oder Gymnastikschuhe.**

**301-405 / Norbert Jacobs**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Mi. 24.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr**

*10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €*



## Tai Chi Chuan - Stufe 3

Der Schwerpunkt dieses Kurses wird in einer weiteren Vertiefung der langen dreiteiligen Form des Yang-Stils liegen. Dabei geht es insbesondere um die „Armspirale“, d. h. eine spezielle Bewegung von Arm und Ellenbogengelenk mit Verbindungen zu Energiepunkten im Körper. Ziel ist eine bewussteren Wahrnehmung des Körpers in der Form und die spiralförmige Ausbreitung der Energie, was in Partnerübungen getestet wird. Die Inhalte aus vorherigen Kursen, d. h. Schwertform und Fächerform, werden wiederholt. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sport- oder Gymnastikschuhe.**

**301-410 / Norbert Jacobs**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Do. 25.01.2024, 20:00 - 21:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €

## Taiji Qi Gong – Workshop

Lernen Sie die wohltuenden Aspekte des Taiji Qi Gongs kennen. Bei der Ausführung dieser sehr alten chinesischen Bewegungsmeditation mit ihren langsamen, fließenden Übungen, werden Sie spüren, wie Ihr Körper und auch Ihr Geist zur Ruhe kommen und Sie wieder zu einer inneren Balance finden. Die äußeren Bewegungen können körperliche Verspannungen und Blockaden durch gezielte Aktivierung bestimmter Körperpunkte (Meridianpunkte) lösen. Die Muskulatur und die inneren Organe werden gestärkt, wodurch sich wieder eine größere Lebensenergie aufbauen kann. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet. **Bitte mitbringen: breite, ganz flache Hallenschuhe und etwas zu Trinken.**

**301-501 / Iris Breitenstein**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Sa. 20.01.2024, 09:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 13,00 €

## Taiji Qi Gong

Lernen Sie die wohltuenden Aspekte des Taiji Qi Gongs kennen. Bei der Ausführung dieser sehr alten chinesischen Bewegungsmeditation mit ihren langsamen, fließenden Übungen, werden Sie spüren, wie Ihr Körper und auch Ihr Geist zur Ruhe kommen und Sie wieder zu einer inneren Balance finden. Die äußeren Bewegungen können körperliche Verspannungen und Blockaden durch gezielte Aktivierung bestimmter Körperpunkte (Meridianpunkte) lösen. Die Muskulatur und die inneren Organe werden gestärkt, wodurch sich wieder eine größere Lebensenergie aufbauen kann. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet. **Bitte mitbringen: breite, ganz flache Hallenschuhe und etwas zu Trinken.**

**301-502 / Iris Breitenstein**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mo. 22.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €

**301-505 / Iris Breitenstein**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Do. 25.01.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €

**301-510 / Iris Breitenstein**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmssenstr. 7**  
**Di. 23.01.2024, 10:30 - 12:00 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €

## Qigong Yangsheng

### Mehr Energie mit spielerischer Leichtigkeit

Qigong ist eine uralte Kunst und Praxis zur Gesundheitsprävention und Lebensverlängerung. Wie die Wellen im Meer fließen die Bewegungen synchron mit dem Atem im beständigen Wechsel von sanfter Anspannung und Entspannung. In diesem Flow sind wir in einer inneren präsenten Aufmerksamkeit und können unsere Lebenskraft "Qi" leichter wahrnehmen, anregen und stärken. Je stärker unsere Basis an Lebenskraftenergie ist desto besser kann sie alle Aspekte unseres Lebens unterstützen. Ein Körper, der sich entspannt, gleichzeitig belebt und kraftvoll anfühlt. Ein Kopf ruhig und klar und im Herzen offen und empathisch. Nehmen wir unser Leben in die eigenen Hände und entscheiden uns für mehr Gesundheit, Vitalität, Flexibilität und Glückseligkeit! Ausgewählte Qigong-Übungen, Atem- und Dehnungsübungen sowie Selbstmassagen können unser gesamtes Wohlbefinden regulieren. Qigong kann stehend oder sitzend in jedem Alter ausgeführt werden. Eine Teilnahme ist auch ohne Vorkenntnisse möglich. **Bitte mitbringen: Warme Socken o. leichte Schuhe**

**301-550 / Heike Wirges**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Do. 11.01.2024, 17:15 - 19:15 Uhr**

9 Termine / 24 Ustd. / 78,00 €





## Qigong Weniger Stress – mehr Energie

### Energie - Vitalessence

Lebenselixier fließt durch die ganze Natur und auch durch unseren Körper. Bestenfalls kreiert sie Gesundheit, Harmonie und Wohlbefinden. Stress blockiert den Energiefluss im Körper.

Dadurch entstehen Spannungen - ob mental, emotional oder physisch in Form von Schulter-Nacken Verspannungen, Rückenschmerzen wie auch Schlaf- oder Gleichgewichtsstörungen etc. Qigong hilft den Energiefluss im Körper wieder zu regulieren, zu harmonisieren und den Speicher aufzufüllen. Fühlen und erleben Sie ihre Lebenskraft während der sanft fließenden Übungen. Es entstehen innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Körper wird entspannter und gleichzeitig energetisierter, der Kopf wird klarer, das Herz offener. Lernen Sie Qigong kennen und unterstützen Sie Ihre Gesundheit auf eine entspannte Weise. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Stehen wie im Sitzen anwendbar.

**Bitte mitbringen: Warme rutschfeste Socken o. leichte Schuhe**

**301-551 / Heike Wirges**

**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Sa. 02.03.2024, 10:00 - 11:30 Uhr**

*1 Termin / 2 Ustd. / 6,50 €*

## Sundowner Qi Gong bei Steinbergs Wildewiese

In der atemberaubenden Kulisse des NaturHotels Steinbergs Wildewiese werden wir sowohl auf der großzügigen Dachterrasse als auch in der dortigen schönen Natur eine entspannende Qi Gong-Einheit im Sonnenuntergang genießen. Qi Gong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübung und ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch die Übungen kommt die Lebensenergie (Qi) in Fluss und sorgt somit für die

Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele. Lernen Sie die wohl-tuende Wirkung der langsamen Bewegungen kennen und genießen Sie den unvergleichlichen Aufenthalt bei Steinbergs Wildewiese. Treffpunkt ist das NaturHotel Wildewiese Steinbergs. **Bitte mitbringen: Wetterfeste und ausreichend warme Kleidung, Getränk.**

**301-560 / Stefanie Kroll**

**NaturHotel Wildewiese Steinbergs**

**Mi. 15.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

*8 Termine / 16 Ustd. / 62,00 €*

## Feldenkrais-Wochenende

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Sie lernen, behutsam und freundlich mit sich umzugehen. Sie werden sich des falschen Gebrauchs des Körpers, verspannter Muskulatur, schmerzhafter Körperbereiche, Kraft raubender Haltung und Ihrer flachen Atmung bewusst. Ihr Bewegungspotential wird größer, das Zusammenspiel der Muskeln harmonisch, Haltung und Koordination verbessern sich. Alles wird leichter. Schmerzen lassen nach, der Körper entspannt sich. Feldenkrais hat auch einen positiven Einfluss auf andere Körperfunktionen wie Verdauung und Appetit. Sie fühlen sich beweglicher und ruhiger im Geist. Das Seminar findet in einer behutsamen Atmosphäre statt. **Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit.**

**301-603 / Eva-Maria Küffner**

**Hachen, Sport- und Tagungszentrum (LSB), Am Holthahn 1**

**Fr. 03.05.2024, 17:00 - So. 05.05.2024, 13:00 Uhr**

*3 Termine / 18 Ustd. / 253,00 € o. Ü. / 369,00 € im EZ / 325,00 € im DZ; Entgelt inklusive Verpflegung. Geben Sie bitte bei Ihrer Onlinereservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.*

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais ist eine körperorientierte Methode, bei der Sie selbst Meister Ihres eigenen Lernens sind. Die Bewegungsabläufe sind einfach und komplex zugleich. Sie finden meist am Boden statt und sind für Jede und Jeden geeignet. Im Erforschen der Bewegung entdeckt jeder Mensch seine individuelle Art, sich zu bewegen. Wenn vertraute Vorstellungen und vorhandene Begrenzungen bewusst werden, können Alternativen gefunden und die Bewegungen einfacher, schonender, leichter gemacht werden. „Sich selbst zu erkennen, scheint mir das Wichtigste, was ein Mensch für sich tun kann. Aber wie kann man sich erkennen? Indem man lernt zu tun, nicht wie man 'sollte', sondern wie es einem selbst gemäß ist.“ (Zitat: Moshe Feldenkrais, 1904-1984) **Bitte mitbringen: Kissen, Decke, warme Socken und Gymnastikmatte.**

**301-605 / Inga Juchmann**

**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**

**Di. 30.01.2024, 09:00 - 10:15 Uhr**

*12 Termine / 20 Ustd. / 80,00 €*



**301-605V / Inga Juchmann**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Di. 28.05.2024, 09:00 - 10:15 Uhr**

5 Termine / 8,33 Ustd. / 33,30 €

## Feldenkrais

vhs  Bildungsurlaub

Feldenkrais ist eine sehr sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Sie lernen, behutsam und freundlich mit sich umzugehen. Sie werden sich des falschen Gebrauchs des Körpers, verspannter Muskulatur, schmerzhafter Körperbereiche, Kraft raubender Haltung und Ihrer flachen Atmung bewusst. Ihr Bewegungspotential wird größer, das Zusammenspiel der Muskeln harmonisch, Haltung und Koordination verbessern sich. Alles wird leichter. Schmerzen lassen nach, der Körper entspannt sich. Feldenkrais hat auch einen positiven Einfluss auf andere Körperfunktionen wie Verdauung und Appetit. Sie fühlen sich beweglicher und ruhiger im Geist. Das Seminar findet in einer ruhigen, behutsamen Atmosphäre statt. Bitte bringen Sie bequeme (Sport-)Kleidung, eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt.

**301-690 / Anja Prior**  
**Hachen, Sport- und Tagungszentrum (LSB), Am Holthahn 1**  
**Mo. 29.01.2024, 14:00 - Fr. 02.02.2024, 14:00 Uhr**

5 Termine / 42 Ustd. / 452,00 € o. Ü. / 684,00 € im EZ / 596,00 € im DZ; Entgelt inklusive Verpflegung. Geben Sie bitte bei Ihrer Onlinereservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.

**301-694**  
**Hachen, Sport- und Tagungszentrum (LSB), Am Holthahn 1**  
**Mo. 04.03.2024, 14:00 - Fr. 08.03.2024, 14:00 Uhr**

5 Termine / 42 Ustd. / 452,00 € o. Ü. / 684,00 € im EZ / 596,00 € im DZ; Entgelt inklusive Verpflegung. Geben Sie bitte bei Ihrer Onlinereservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.



## Intuitives Bogenschießen

**Achtsame Konzentration auf das Hier und Jetzt - für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahre**

Sie suchen einen Weg, Körper, Gefühl und Geist in Balance zu bringen, damit Sie viele Dinge gelassener und einfacher tun können? Sie möchten Augenblicke des Loslassens, tiefster Ruhe, totaler Gedankenfreiheit und höchster Konzentration zusammen mit Ihrer Familie, Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder als Single erleben? Mit Intuitivem Bogenschießen eine Oase schaffen - mit jedem Pfeil den Kopf „freischießen“ für neue Energie, neue Ziele, Konzentration in Schule und Beruf? Gemeinsam in einer kleinen Gruppe die spannende und entspannende Kunst des Bogenschießens kennen zu lernen, macht riesigen Spaß. Intuitives Bogenschießen bedeutet: Konzentration, Haltung, Gelassenheit, Entspannung. Ziele zu fokussieren ohne Wettkampf und Erfolgsdruck. Körperliche und seelische Balance zu erfahren. Die Muskulatur im Rückenbereich zu stärken, ebenso das Selbstvertrauen und die Intuition. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Veranstaltung findet indoor statt, Kinder können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen, der selbst zum Seminar angemeldet ist. **Das Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.**

**301-805 / Heike Hoffmann**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**So. 10.03.2024, 10:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 8 Ustd. / 65,00 €

## Minitrampolin und Klang – Schwingen in Balance

Es heißt, wir können 100 Jahre alt werden, wenn wir etwas dafür tun. Ein Minitrampolin ist vielleicht das beste und angenehmste Gerät, um Körper und Geist in Balance zu bringen. Eine Nasa-Studie zeigte bereits 1980, dass Trampolinspringen dreimal ergiebiger ist als Joggen. Mit 10 Minuten Trampolinspringen erreichen Sie so viel wie mit 30 Minuten Laufen. Das reicht durchschnittlich aus, um sich bis ins hohe Alter fit zu halten. Die Muskulatur wird aufgebaut und die Haut gestrafft. Das Training auf dem Minitrampolin ist außerdem ein gutes Mittel gegen schlechte Stimmungen und für gute Laune. Leicht und beschwingt erlernen wir ein Training für 10 Minuten, das danach selbst regelmäßig geübt werden kann. Außerdem erleben wir die entspannende Wirkung von Gong und Klangschalen. Wir hören und spüren die angenehmen Schwingungen unterschiedlicher Klangschalen. Achtsam kommen wir mit unserem Körper und unseren Empfindungen in Kontakt. Körperliche Fitness und gute Laune durch Trampolinspringen, Entspannung und Achtsamkeitsübungen mit Klang sind ideale Möglichkeiten der Gesundheitsprävention. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, neugieriger Anfängergeist ist ausdrücklich erwünscht. Das vermittelte Wissen und erlernte Techniken lassen sich gut in den Alltag integrieren. **Bitte bequeme Sportkleidung, warme Socken, Isomatte, Kissen und Decke mitbringen.**

**301-807 / Heike Hoffmann**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Sa. 20.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 8 Ustd. / 65,00 €



## Atmungsaktiv am Arbeitsplatz

vhs  Bildungsurlaub

Gesundheitsmanagement steht in vielen Betrieben ganz oben auf der Agenda und es werden auch schon viele nützliche gesundheitsfördernde Maßnahmen z.B. auf der sportlichen Ebene angeboten. Selten steht jedoch die einzelne Person im Fokus. Gesundheitskompetenz und Gesundheitsmanagement sollten aber sowohl in der Verantwortung des Arbeitgebers als auch in der Verantwortung des Einzelnen liegen. In diesem Seminar lernen Sie, mit Hilfe gezielter Atemtechnik Ihre tägliche Arbeit zu bewältigen, egal ob geistige Arbeit, z.B. am PC, oder in langwierigen Sitzungen, oder körperliche Arbeit. Sie lernen durch theoretische Ausführungen und eigenes Erarbeiten kausale Zusammenhänge kennen und durch die Vermittlung praktischer Atemübungen eine neue Form der Selbstsorge und damit Ihre eigenen Grenzen kennen. Entdecken und mobilisieren Sie Ihre Atemmuskulatur, um besser „durchatmen“ zu können. Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Atemübungen in einen erholsamen Schlaf finden und am nächsten Tag den Herausforderungen Ihres Arbeitstages wieder gewachsen sind. Wird Ihnen Ihr Atem bewusst, sind Sie handlungsfähiger und selbstbewusster. Das lernen und üben wir. Die körperlichen Übungen unterstützen den Transfer in den beruflichen Alltag. *Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt.*

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und gerne auch eine eigene Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit.**

**301-810 / Ute Thyroke**  
**Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof,**  
**Altenhellefelder Str. 10**  
**Mo. 18.03.2024, 14:00 - Fr. 22.03.2024, 14:00 Uhr**

*5 Termine / 42 Ustd. / 615,00 o. Ü. / 710,00 € im EZ / 650,00 € im DZ; Entgelt inklusive Verpflegung. Geben Sie bitte bei Ihrer Online-Reservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.*

## Achtsamer Spaziergang

Auf dem gut 3 km langen „AiRlebnisweg“ am Sarpesee laden verschiedene Stationen zum Mitmachen und Verweilen ein. Es geht darum, achtsam mit allen Sinnen unterwegs zu sein. Sie lernen verschiedene Achtsamkeitsübungen zu den Themen Luft, Atmen, Wasser, Gehen und Stehen kennen, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können. So können Sie den Problemen und Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit, Achtsamkeit und Selbstfürsorge begegnen. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Der Weg ist barrierefrei. Anschließend besteht die Möglichkeit, im Heimathafen einzukehren. Um Anmeldung wird gebeten.

So können wir Sie bei Änderungen informieren.

**301-896 / Elisabeth Frohwein**  
**Sundern, Amecke, Heimathafen**  
**Fr. 12.04.2024, 15:00 - 17:15 Uhr**

*1 Termin / 3 Ustd. / 19,50 €*

## Rückenschulung

Schonen und schützen Sie Ihre Wirbelsäule, indem Sie Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen. Im Kurs lernen Sie, Ihre Beweglichkeit, u. a. durch spezielle Dehnungsübungen, zurückzugewinnen. In diesem Kurs wird auch CIRCL Mobility (Yoga Übungen, Pilates Übungen, Dehnübungen, Mobilisieren..) angewendet! Cirkel Mobility hilft dabei, Stress abzubauen, Beweglichkeit und körperliche Fitness zu verbessern. **Bitte mitbringen: Handtuch, Theraband, Kissen und Gymnastikmatte.**

**302-102 / Christiane Schmolke / Zehra Agovic**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Mo. 29.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr**

*10 Termine / 13,33 Ustd. / 43,30 €*

## Ich bewege mich rückenfit – Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs lernen Sie eine stets abwechslungsreiche Gymnastik zur Mobilisierung der Wirbelsäule kennen. Die Prävention vor Rückenproblemen und Rückenschmerzen erfolgt durch ein Rumpfkraftigungsprogramm, d. h. vor allen Dingen die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen, mit und ohne Sportgeräte, sind ebenfalls vorgesehen. Den Abschluss bildet ein Dehn- und Entspannungsprogramm. In diesem Kurs wird auch CIRCL Mobility (Yoga Übungen, Pilates Übungen, Dehnübungen, Mobilisieren..) angewendet! Cirkel Mobility hilft dabei, Stress abzubauen, Beweglichkeit und körperliche Fitness zu verbessern.

**Bitte mitbringen: Handtuch, Thera- bzw. Physioband, Hanteln 0,5 kg und Gymnastikmatte.**

**302-105 / Christiane Schmolke**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 27.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

*10 Termine / 20 Ustd. / 65,00 €*





## Sanfte Wirbelsäulengymnastik – Für Einsteiger:innen

Schonen und schützen Sie Ihre Wirbelsäule, indem Sie die ganze Rumpfmuskulatur kräftigen. Im Kurs lernen Sie, Ihre Beweglichkeit, u. a. durch spezielle Dehnübungen, zurück zu gewinnen. Zum Kursinhalt gehören Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen. Durch den Einsatz des Aero-Steps werden sensomotorische Verbesserungen erzielt. Die Teilnehmer:innen bekommen in den Kursen von der Kursleiterin ein Feedback und Infos, wie sie die Übungen auch zu Hause umsetzen können. Die Anwendung der Black Roll wird ebenfalls vermittelt. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Physioband und Gymnastikmatte.

**302-131 / N.N**

**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7  
Mo. 22.01.2024, 17:30 - 18:30 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 43,10 €

## Wirbelsäulengymnastik, Rückentraining

Schonen und schützen Sie Ihre Wirbelsäule, indem Sie die ganze Rumpfmuskulatur kräftigen. Im Kurs lernen Sie, Ihre Beweglichkeit, u. a. durch spezielle Dehnübungen, zurückzugewinnen. Zum Kursinhalt gehören Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen. Durch den Einsatz des Aero-Steps werden sensomotorische Verbesserungen erzielt. Die Beweglichkeit und dadurch Schnelligkeit der luftgefüllten Kissen stellt dabei eine große Herausforderung dar. Die Teilnehmer:innen bekommen in den Kursen von der Kursleitung ein Feedback und Infos, wie sie die Übungen, die die Kursleitung vermittelt, auch zu Hause umsetzen können. Die Anwendung der Black Roll wird ebenfalls gezeigt. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Physioband und Gymnastikmatte.

**302-132 / N.N**

**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7  
Mo. 22.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 43,10 €

## Stabilisations – und Funktionelles Training

Dieser Kurs beinhaltet das Stabilitraining. Dies ist eine Abkürzung, die aus den Wörtern Rumpfstabilisierung und Stabilisationstraining besteht. Doch längst ist es weit mehr als nur die Stärkung Deines Torso. Diese Übungen fördern Deine Körperspannung und Deine Balance und somit Deine Haltemuskulatur, die im normalen Alltag wenig gefördert wird. So kommt es in häufig zu Hüftschmerzen und Knieproblemen. Der Kurs beinhaltet auch das Thema „Atmung“.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Indoorschuhe, Theraband, Handtuch, wenn vorhanden: Black Roll und Gymnastikmatte.

**302-134 / Bernd Schiermeister / Natascha Grundmann**

**Arnsberg, Gymnastikraum, Sauerstr. 3  
Di. 23.01.2024, 19:45 - 20:45 Uhr**

17 Termine / 17 Ustd. / 85,00 €

## Rückengymnastik für Männer

Eine effektive Gymnastik zur Mobilisierung der Wirbelsäule. Schonem und schützen Sie Ihre Wirbelsäule, indem Sie Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen. Beugen Sie Rückenschmerzen durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen vor. Sportliche Hilfsmittel wie Hanteln, Therabänder, Redondbälle etc. bringen stets eine tolle Abwechslung. Auch das Stretching darf nicht fehlen, damit Ihr Rücken gesund bleibt!

**Bitte mitbringen:** Handtuch und Getränk.

**302-163 / Regina Becker**

**Stockum, Turnhalle, Am Wenne 8  
Mo. 19.02.2024, 20:30 - 21:30 Uhr**

17 Termine / 22,67 Ustd. / 79,30 €

## Rückengymnastik für Frauen

Eine effektive Gymnastik zur Mobilisierung der Wirbelsäule. Schonem und schützen Sie Ihre Wirbelsäule, indem Sie Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen. Beugen Sie Rückenschmerzen durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen vor. Sportliche Hilfsmittel wie Hanteln, Therabänder, Redondbälle etc. bringen stets eine tolle Abwechslung. Auch das Stretching darf nicht fehlen, damit Ihr Rücken gesund bleibt!

**Bitte mitbringen:** Handtuch und Getränk.

**302-164 / Regina Becker**

**Stockum, Turnhalle, Am Wenne 8  
Mo. 19.02.2024, 19:15 - 20:15 Uhr**

17 Termine / 22,67 Ustd. / 79,30 €





## Sanftes Rückentraining für Senior:innen

In diesem Kurs werden wir gemeinsam durch sanfte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen unsere Beweglichkeit verbessern oder erhalten. Die Stunden sind gegliedert in eine Einführungsphase mit Bewegungsspielen und -formen, Gymnastik in der Hauptphase und Entspannungsübungen als Ausklang. Auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer:innen wird eingegangen.

**302-166 / Sabrina Tigges**  
**Sundern, Hallenbad**  
**Mo. 22.01.2024, 18:00 - 18:45 Uhr**

8 Termine / 8 Ustd. / 67,50 €

**302-166V / Sabrina Tigges**  
**Sundern, Hallenbad**  
**Mo. 08.04.2024, 18:00 - 18:45 Uhr**

12 Termine / 12 Ustd. / 92,10 €

**302-167 / Sabrina Tigges**  
**Gesundheitszentrum Sundern, Röhre 11**  
**Mi. 24.01.2024, 14:00 - 14:45 Uhr**

8 Termine / 8 Ustd. / 67,50 €

**302-167V / Sabrina Tigges**  
**Gesundheitszentrum Sundern, Röhre 11**  
**Mi. 10.04.2024, 14:00 - 14:45 Uhr**

12 Termine / 12 Ustd. / 92,10 €

## Rückengymnastik – Einführung

Bewegungsmangel und einseitige Körperbeanspruchung sind charakteristisch für viele moderne Arbeitsplätze. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, einen Ausgleich zu schaffen durch gezielte Übungen zur Beweglichkeit der Gelenke, zur Entwicklung von Muskelkraft und -Dehnfähigkeit und durch Verbesserung der Haltung.

**302-170 / Iris Schauerte**  
**Langscheid, Haus des Gastes, Hakenbrinkweg 19**  
**Di. 16.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr**

8 Termine / 10,67 Ustd. / 67,20 €

**302-171 / Iris Schauerte**  
**Langscheid, Haus des Gastes, Hakenbrinkweg 19**  
**Di. 16.01.2024, 10:00 - 11:00 Uhr**

8 Termine / 10,67 Ustd. / 67,20 €





## Fit mit Smovey – Schnupperkurs

„Smovey“ ist ein innovatives Therapie- und Fitnessgerät. Das Besondere an den grünen Smovey-Ringen sind die vier Stahlkugeln im Inneren, die eine Vibration entstehen lassen, die bis in die Tiefenmuskulatur hinein wirkt. Dadurch werden sensomotorische und neuronale Reize ausgelöst. Das Training mit den Smoveys kann den Stoffwechsel fördern, massiert das Lymphsystem, was zur Entschlackung führt; er kann das Bindegewebe straffen, mobilisiert die Verdauung, kräftigt das Herzkreislauf-System und stärkt das Immunsystem. Der Kurs bietet eine Einweisung in die richtige Handhabung der Smoveys und Übungen z.B. zur Straffung des Bindegewebes, Aktivierung des Lymphsystems, Stärkung der Tiefenmuskulatur. Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen werden gelöst. 97 % der Muskulatur werden gelenkschonend aktiviert. Smoveys bitte mitbringen, sofern vorhanden. Sie können bei Bedarf bei der Kursleitung erworben werden. Bei Interesse kann der Kurs anschließend fortgeführt werden. **Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk und gute Laune!**

**302-301 / Kornelia Friebe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggas-Platz 1**  
**Do. 01.02.2024, 16:00 - 17:00 Uhr**

3 Termine / 4 Ustd. / 23,00 €

## Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Die Kinder sind eine Stunde in Bewegung an Geräten und lernen spielerisch, Spaß an der Bewegung zu bekommen.

**302-302 / N. N.**  
**Neheim, Sekundarschule, Binnerfeld, Turnhalle**  
**Do. 25.01.2024, 16:00 - 17:00 Uhr**

8 Termine / 10,67 Ustd. / 34,60 €



## Fit mit Smovey – Schnupperkurs

„Smovey“ ist ein innovatives Therapie- und Fitnessgerät. Das Besondere an den grünen Smovey-Ringen sind die vier Stahlkugeln im Inneren, die eine Vibration entstehen lassen, die bis in die Tiefenmuskulatur hinein wirkt. Dadurch werden sensomotorische und neuronale Reize ausgelöst. Das Training mit den Smoveys kann den Stoffwechsel fördern, massiert das Lymphsystem, was zur Entschlackung führt; er kann das Bindegewebe straffen, mobilisiert die Verdauung, kräftigt das Herzkreislauf-System und stärkt das Immunsystem. Der Kurs bietet eine Einweisung in die richtige Handhabung der Smoveys und Übungen z.B. zur Straffung des Bindegewebes, Aktivierung des Lymphsystems, Stärkung der Tiefenmuskulatur. Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen werden gelöst. 97 % der Muskulatur werden gelenkschonend aktiviert. Smoveys bitte mitbringen, sofern vorhanden. Sie können bei Bedarf bei der Kursleitung erworben werden. Bei Interesse kann der Kurs anschließend fortgeführt werden. **Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk und gute Laune!**

**302-303 / Kornelia Friebe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggas-Platz 1**  
**Do. 22.02.2024, 16:00 - 17:00 Uhr**

5 Termine / 6,67 Ustd. / 38,00 €

## Body-Rock

Du möchtest einen strafferen Körper und eine bessere Kondition? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich! Mit einer Mischung aus verschiedenen Kraft- und Ausdauerübungen für alle Muskelgruppen (mit und ohne Gerät) wird der Körper ausgepowert, wodurch Muskelaufbau und eine bessere Kondition erzielt werden können. Der Kurs setzt sich aus drei Teilen zusammen: In der Aufwärmphase wird der Körper auf die Belastung vorbereitet, um damit die sportliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen und das Verletzungsrisiko zu mindern. Im Hauptteil stehen die Kräftigung der Muskulatur (Arme, Rumpf, Beine, Gesäß) und eine Reihe diverser Konditionsübungen an. Im letzten Teil erfolgt eine Lockerung, Dehnung und Entspannung. **Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe und Gymnastikmatte.**

**302-305 / Olga Homann**  
**Holzen, Turnhalle, Landerkamp**  
**Mo. 29.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 43,30 €

**302-307 / Olga Homann**  
**Holzen, Turnhalle, Landerkamp**  
**Mo. 29.01.2024, 20:00 - 21:00 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 43,30 €



## Cardiotraining – Funktionelles Training

Trainieren Sie nicht nur einzelne Muskeln, sondern fordern Sie Ihren gesamten Körper. Mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes, Medizinbällen, Therabändern etc. trainieren Sie Schnellkraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Der Kurs wird, so lange es die Witterung zulässt, im Solepark am Nass, Am Solepark 15, stattfinden. **Bitte mitbringen: Grundfitness, Theraband, Gymnastikmatte und Faszienrolle.**

**302-313**

**Neheim, Turnhalle Müggenberg, Königsbergstr. 1  
Mi. 10.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 43,30 €

## Fitness im Park

An der frischen Luft macht Kraft- und Ausdauertraining doppelt so viel Spaß. Training im Freien aktiviert und stärkt nicht nur Ihren ganzen Körper, sondern bringt auch die Abwehrkräfte in Form! Für dieses ganzheitliche Training werden neben dem eigenen Körpergewicht auch Hanteln und andere Kleingeräte genutzt. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener - für jedes Fitnesslevel ist dieses Outdoor-Training geeignet, um Kraft und Ausdauer zu steigern. Wer Lust hat, Neues zu probieren und sich auf ein forderndes Training bei (fast) jedem Wetter einzulassen, ist hier richtig! **Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Sportkleidung, feste Turnschuhe, Matte, Handtuch**

**302-318 / Daniela Schäfer**

**Langscheid, Haus des Gastes, Hakenbrinkweg 19  
Di. 09.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr**

12 Termine / 16 Ustd. / 65,00 €

## Fitness-Mix – Training für den ganzen Körper

Mit verschiedenen Elementen des Trainings bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches Programm, das den ganzen Körper trainiert, kräftigt und die Fettverbrennung ankurbelt. Arme, Beine, Po und Bauchmuskulatur werden unterstützt. Die Stabilisierung der Gesamtkonstitution wird gefördert und den „ungeliebten Polstern“ zu Leibe gerückt. Bei flotter Musik kann man sich den Alltagsstress von der Seele powern. In diesem Kurs wird auch CIRCL Mobility (Yoga Übungen, Pilates Übungen, Dehnübungen, Mobilisieren,...) angewendet! Cirkel Mobility hilft dabei, Stress abzubauen, Beweglichkeit und körperliche Fitness zu verbessern. **Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Theraband und Gymnastikmatte.**

**302-320 / Christiane Schmolke / Zehra Agovic  
Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,  
Hövels Gasse 1a**

**Mo. 29.01.2024, 18:15 - 19:15 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 43,30 €

## Out- und Indoor-Fitmix

Cardiotraining und Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und sportlichen Hilfsmitteln, wie Kurz-Hanteln, Theraband, Ball, etc. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit entsprechenden Atemübungen kombiniert werden. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert und das Wohlbefinden durch anschließende Stretch- und Relaxübungen zusätzlich gesteigert. **Bitte mitbringen: Kurzhanteln, Theraband, Turnschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte und Getränk.**

**302-331 / Silvia Sallay**

**Holzen, Turnhalle, Landerkamp  
Di. 23.01.2024, 19:30 - 20:30 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 43,30 €

## Krav Maga

KRAV MAGA ist ein taktisches Selbstverteidigungssystem und wurde in Israel entwickelt. Übersetzt bedeutet es „Kontaktkampf“ und ist relativ schnell erlernbar, da es auf natürlichen und instinktiven Reaktionen aufbaut. Taktisch richtiges Reagieren unter Stress und unter Berücksichtigung der rechtlichen Rahmenbedingungen ist ein wichtiger Bestandteil des KRAV MAGA-Trainings. Gefahren sollen möglichst frühzeitig erkannt und vermieden werden. Für den Fall, dass die Deeskalationskonzepte versagen, werden einfache, hoch effektive und defensiv ausgerichtete Nahkampftechniken vermittelt. Schwerpunkte des Trainings sind:

- Theoretische Grundlagen (Konfliktphasen / Täterverhalten / rechtliche Grundlagen / Kommunikation / Übergriffe)• Stressmanagement, um den Überblick auch in kritischen Situationen zu behalten• Verbale und nonverbale Kommunikation verstehen und einsetzen können• Effektive, leicht erlernbare Schlag- und Tritttechniken• Funktionaler Kopfschutz• Abwehr der statistisch häufigsten Übergriffe• Pratzen- und Partnertraining• Stressimpfungstraining / Rollenspiele, um Handlungskompetenz aufzubauen• Funktionelles Fitnessstraining, um den Körper zu stärken und die Ausdauer zu erhöhen

**302-332 / Herbert Flenner**

**Holzen, Turnhalle, Landerkamp  
Di. 23.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 43,30 €



ESSEN AUF RÄDERN



**Haus-  
notruf!**

Für alle und  
jeden Tag!

*Wir machen es möglich!*

Glösinger Str. 11 · 59823 Arnsberg · Tel. 0 29 37/5 56 97-0

E-Mail: [ear@kv-arnsberg.drk.de](mailto:ear@kv-arnsberg.drk.de)



## Bodyworkout für Männer und Frauen

Beim Bodyworkout trainieren wir den ganzen Körper. Auf dem Programm stehen Gruppenworkouts, Zirkeltraining, HIIT (High Intensity Intervall Training) und Tabata. Die Workouts finden mal ganz ohne Geräte und Hilfsmitteln aber auch mit Hanteln, Therabändern oder anderen Kleingeräten statt. Durch Übungsvariationen können die Teilnehmer:innen die Trainingsintensität selber bestimmen. Gemeinsam überwinden wir den inneren Schweinehund!

**Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.**

**302-358 / Daniela Schäfer**  
**Langscheid, Haus des Gastes, Hakenbrinkweg 19**  
**Di. 06.02.2024, 19:30 - 20:30 Uhr**

*7 Termine / 9,33 Ustd. / 63,90 €*

**302-359 / Daniela Schäfer**  
**Langscheid, Haus des Gastes, Hakenbrinkweg 19**  
**Di. 16.04.2024, 19:30 - 20:30 Uhr**

*12 Termine / 16 Ustd. / 109,60 €*

## BODEGA moves®

BODEGA moves® formt gezielt den Körper, stärkt diesen nachhaltig von innen heraus und hält uns dadurch lange gesund und vital. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und bedeutet ein funktionales Ganzkörper-Workout, fatburning garantiert.

Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VI-NYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert! BODEGA moves® stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

**Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe (optional, gerne Barfuß training), Handtuch, Trainingsmatte, Getränk..**

**302-360 / Laura Gräve**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1**  
**Sa. 13.01.2024, 10:00 - 11:00 Uhr**  
**Sa. 20.01.2024, 10:00 - 11:00 Uhr**  
**Sa. 03.02.2024, 10:00 - 11:00 Uhr**  
**Sa. 10.02.2024, 10:00 - 11:00 Uhr**

*4 Termine / 5,33 Ustd. / 36,00 €*

## Tabata

In diesem Workout-Kurs (45 Sek. Belastung, 15 Sek. Pause) stehen wichtige funktionelle Übungen und Bewegungsabläufe im Fokus. Durch intensives Technik-Training verbessert sich die Bewegungstechnik, der Bewegungsradius wird erweitert, Dysbalancen werden beseitigt, und die Koordination der Muskelketten wird gesteigert. Das Training formt den Körper effizient. Das barfuß durchgeführte Ganzkörpertraining erstreckt sich vom Kopf bis zu den Zehenspitzen, fordert die Körpermitte und steigert die Mobilität in Hüft- und Schulterbereich sowie die Flexibilität. Die Abrolltechnik verändert sich und das Ergebnis ist ein straffer Körper mit alltagstauglicher Funktionalität. Der Fokus liegt auf dem Fettstoffwechsel-Training. Spielerisch erhöht sich die Herzfrequenz, der Kalorienverbrauch steigt durch die Kombination von funktionellen Übungen und einfachen Cardio-Intervallen auf dem Step. Dies fördert die Koordination und hilft, Fettpolster zu reduzieren.

**Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränke, bequeme Kleidung**

**302-361 / Laura Gräve**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1**  
**Sa. 13.04.2024, 10:00 - 11:00 Uhr**  
**Sa. 27.04.2024, 10:00 - 11:00 Uhr**  
**Sa. 04.05.2024, 10:00 - 11:00 Uhr**  
**Sa. 18.05.2024, 10:00 - 11:00 Uhr**

*4 Termine / 5,33 Ustd. / 36,00 €*





## CIRCL Mobility

### Circl Mobility (Yoga Übungen, Pilates Übungen, Dehnübungen, Mobilisieren..)

RELEASE, RESTORE, RENEW Sei dabei, beim neusten Wellness -Trend CIRCL Mobility! Der Start zu mehr Beweglichkeit gelingt in jedem Alter. Cirkel Mobility hilft dir dabei, Stress abzubauen, Beweglichkeit und körperliche Fitness zu verbessern. RELEASE – Erweitert die Beweglichkeit und baut Spannungen ab – du wirst dich besser denn je fühlen. RESTORE – Schneller zurück zur körperlichen Fitness und gleichzeitig eine Verbesserung von Gleichgewicht und Konzentration. RENEW – Stimuliert das Nervensystem des Körpers, um Muskelaktivierung und Durchblutung zu fördern. **Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe und eine Gymnastikmatte**

**302-390 / Zehra Agovic**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 26.01.2024, 10:30 - 11:30 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 43,30 €

**302-391 / Zehra Agovic**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Di. 30.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 43,30 €

**302-391V / Zehra Agovic**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Di. 30.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

9 Termine / 12 Ustd. / 39,00 €

## ZUMBA Gold®

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist langsamer. Das Tanz- und Fitnessprogramm ist speziell entwickelt worden für alle, die zu den aktiven Junggebliebenen gehören, Fitness- oder Tanzeinsteiger:innen sind, Einschränkungen des Bewegungsapparates haben oder einfach ein paar überflüssige Pfunde mit Spaß loswerden möchten. Zumba Gold® baut Kondition und Koordination langsam auf. Die Tanzbewegungen und -schritte sind ohne Vorkenntnisse problemlos zu erlernen. In diesem Kurs stehen Spaß und einfach erlernbare Schritte im Vordergrund, um den gewünschten Fitness-Effekt in spielerischer und fröhlicher Weise zu erreichen. **Bitte mitbringen: feste Schuhe, Handtuch und Getränke.**

**302-411 / Zehra Agovic**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 30.01.2024, 09:15 - 10:15 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 43,30 €

**302-411V / Zehra Agovic**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 30.04.2024, 09:15 - 10:15 Uhr**

9 Termine / 12 Ustd. / 39,00 €

**302-412 / Zehra Agovic**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Do. 25.01.2024, 19:15 - 20:15 Uhr**

11 Termine / 14,67 Ustd. / 47,60 €

**302-412V / Zehra Agovic**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Do. 02.05.2024, 19:15 - 20:15 Uhr**

8 Termine / 10,67 Ustd. / 34,60 €

**302-413 / Zehra Agovic**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Mo. 22.01.2024, 10:30 - 11:30 Uhr**

9 Termine / 12 Ustd. / 39,00 €

**302-413V / Zehra Agovic**  
**Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle,**  
**Hövels Gasse 1a**  
**Mo. 29.04.2024, 10:30 - 11:30 Uhr**

9 Termine / 12 Ustd. / 39,00 €

**302-415 / Zehra Agovic**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 26.01.2024, 09:30 - 10:30 Uhr**

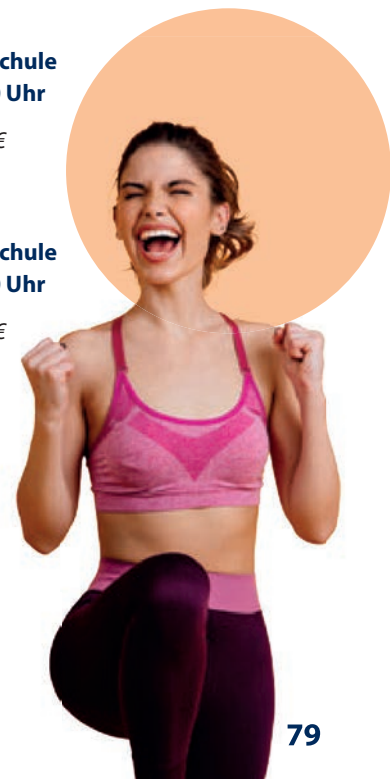
10 Termine / 14,67 Ustd. / 47,60 €

**302-417 / Mila Siegle**  
**Sundern, Sporthalle Marienschule**  
**Do. 18.01.2024, 17:30 - 18:30 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 46,60 €

**302-418 / Mila Siegle**  
**Sundern, Sporthalle Marienschule**  
**Do. 11.04.2024, 17:30 - 18:30 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 46,60 €





## ZUMBA®fitness

Zumba®fitness wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto Betto Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograph für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, mit der er aufwuchs, wie Cumbia, Salsa, Samba und Merengue, kombinierte Betto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, die ihm am besten gefielen, mit heißen Tanzschritten, die seine internationalen Kunden liebten - und schon war Zumba geboren. Zumba macht Spaß und ist einfach zu erlernen. Das effektive Fitnessprogramm wird nie langweilig und verbessert die Ausdauer bereits nach wenigen Stunden. „Tob dich aus und fühl dich großartig!“ Jetzt neu dabei und mit in den Kurs integriert: ZUMBA®Core, das Workout für einen tollen Bauch und ZUMBA®Glutes für straffe Oberschenkel und Po. Eine Trendsportart, die es sich auszuprobieren lohnt.

**Bitte mitbringen: feste Schuhe, Handtuch und Getränke.**

**302-421 / Maurely Burghardt**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Di. 23.01.2024, 17:45 - 18:45 Uhr**

8 Termine / 10,67 Ustd. / 34,60 €

**302-422 / Maurely Burghardt**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Di. 23.01.2024, 18:45 - 19:45 Uhr**

8 Termine / 10,67 Ustd. / 34,60 €



**302-425 / Maurely Burghardt**  
**ZOOM**  
**Sa. 13.04.2024, 10:00 - 11:00 Uhr**

8 Termine / 10,67 Ustd. / 34,60 €

**302-430 / Mila Siegle**  
**Sundern, Sporthalle Marienschule**  
**Do. 18.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 46,60 €

**302-431 / Mila Siegle**  
**Sundern, Sporthalle Marienschule**  
**Do. 11.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 46,60 €

## ZUMBA

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Unter anderem fließen in die Zumba-Choreographien Schritte und Musik aus den Bereichen Salsa, Reggaeton, Cumbia und Merengue ein. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches und sehr effektives Fitnesstraining.

Ein Zumba Fitness Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.

Die Tanzschritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf das Training spezifischer Körperregionen und Muskelgruppe ab, z. B. Po, Hüfte, Beine, Arme und auch das Herz. Zumba-Tänze fallen unter die Kategorie Cardiotraining und verbrennen jede Menge Kalorien. Die Workouts sind sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet. Der bietet die Gelegenheit, diesen Tanzfitness Sport in einem ungezwungenem Rahmen auszuüben und sich durch die Musik einfach mitreißen zu lassen. Das Intensitätsniveau ist anpassbar und die Elemente sind in hoher oder niedriger Intensität durchführbar. Man nimmt das Level, welches einem gut tut. Die Intensität wird nach und nach von ganz alleine steigen. Fitnessstand, persönlicher Hintergrund und Alter spielen daher keine Rolle. „Tob dich aus und fühl dich großartig!“ Eine Trendsportart, die es sich auszuprobieren lohnt.

**Bitte mitbringen: feste Schuhe, Handtuch und Getränke.**

**302-432 / Daniela Wienand**  
**Arnsberg, Gymnastikraum, Sauerstr. 3**  
**Mo. 08.01.2024, 19:15 - 20:15 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 43,30 €

**302-432V / Daniela Wienand**  
**Arnsberg, Gymnastikraum, Sauerstr. 3**  
**Mo. 08.04.2024, 19:15 - 20:15 Uhr**

11 Termine / 14,67 Ustd. / 47,60 €



**302-433 / Daniela Wienand**  
**Arnsberg, Mariengymnasium; 1**  
**Mi. 10.01.2024, 19:30 - 20:30 Uhr**

10 Termine / 13,33 Ustd. / 43,30 €

**302-433V / Daniela Wienand**  
**Arnsberg, Mariengymnasium; 1**  
**Mi. 10.04.2024, 19:30 - 20:30 Uhr**

11 Termine / 14,67 Ustd. / 47,60 €

## Stretching - Fit durch Dehnung

Stretching ist ein Fitnessprogramm, das Übungen zur Dehnung der Muskeln, zur Verbesserung der Flexibilität und der Gelenkbeweglichkeit umfasst. Das Programm umfasst eine effektive Kombination aus dynamischen und statischen Übungen. Das Ergebnis ist eine optimale Belastung für den gesamten Körper.

Der Kurs ist Teilnehmende mit jedem Fitnesslevel geeignet.

**Bitte bringen Sie ein Handtuch und Wasser mit.**

**302-500 / Mila Siegle**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggens-Platz 1**  
**Mo. 04.03.2024, 18:30 - 19:30 Uhr**

3 Termine / 4 Ustd. / 20,00 €

## Dozent:innen gesucht

Kompetente Kursleiter:innen sind das Gesicht der vhs. Für die vhs Arnsberg/Sundern sind rund 360 qualifizierte und engagierte Dozentinnen und Dozenten im Einsatz. Dabei sind wir immer auf der Suche nach neuen Kursleitenden in den Fachbereichen Mensch, Gesellschaft Umwelt – Studienfahrten – Kunst und Kultur – Gesundheit – Deutsch und Integration – Fremdsprachen – Beruf – Computer, Internet und Neue Medien.



Fotos: © Nejrion Photo - stock.adobe.com



## Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein fetziges Ausdauerprogramm mit intensiver Belastung von Herz und Kreislauf. Das Krafttraining fordert die gesamte Muskulatur im flachen und im tiefen Wasser. Viele Muskelgruppen werden dabei aktiv bis an die Ermüdungsgrenzen trainiert. Es können alle Teilnehmer:innen mitmachen, bei denen aus gesundheitlichen Gründen keine Bedenken bestehen. Das Angebot wendet sich an Damen und Herren, die Bewegung im Wasser erleben möchten und das Wohlfühlgefühl steigern wollen.

**302-506 / NN**

**Hüsten, Freizeitbad Nass, Am Solepark 15**  
**Di. 27.02.2024, 17:00 - 18:00 Uhr**

10 Termine / 10 Ustd. / 79,10 €

**302-531 / Dagmar Kurth-Heckmann**

**Arnsberg, Lehrschwimmbecken, Sauerstr. 3**  
**Mo. 22.01.2024, 18:15 - 19:15 Uhr**

15 Termine / 15 Ustd. / 78,00 €

**302-532 / Cornelia Blanke**

**Arnsberg, Lehrschwimmbecken, Sauerstr. 3**  
**Mo. 22.01.2024, 19:15 - 20:15 Uhr**

15 Termine / 15 Ustd. / 78,00 €

**302-533 / Annette Schumacher**

**Arnsberg, Lehrschwimmbecken, Sauerstr. 3**  
**Di. 09.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

11 Termine / 11 Ustd. / 57,20 €

**302-533V / Annette Schumacher**

**Arnsberg, Lehrschwimmbecken, Sauerstr. 3**  
**Di. 09.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

6 Termine / 6 Ustd. / 31,20 €

**302-534 / Annette Schumacher**

**Arnsberg, Lehrschwimmbecken, Sauerstr. 3**  
**Di. 09.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

11 Termine / 11 Ustd. / 57,20 €

**302-534V / Annette Schumacher**

**Arnsberg, Lehrschwimmbecken, Sauerstr. 3**  
**Di. 09.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

6 Termine / 6 Ustd. / 31,20 €

**302-535 / Cornelia Blanke**

**Arnsberg, Lehrschwimmbecken, Sauerstr. 3**  
**Mi. 24.01.2024, 19:15 - 20:15 Uhr**

15 Termine / 15 Ustd. / 78,00 €

## Lauftraining mit Erfolgsgarantie

Laufen ohne psychischen Stress, gesundheitsorientiertes und leistungsorientiertes Lauftraining (das die Gesundheit nicht ausschließt) ist das Ziel. Mit der richtigen Laufbetreuung und ausgebildeten und erfahrenen Trainer:innen kommen Sie entspannt zum Ziel. Die Grundlagenausdauer und damit den Fettstoffwechsel trainieren ist ein wichtiger Baustein des Lauftrainings. In richtiger Kombination mit Intervallen und anderen Trainingsvarianten verstehen wir es, die körperliche Leistung und die Ausdauer nachhaltig zu steigern. Zum eigentlichen Lauftraining gehört auch das Athletic- und Core-Training. Diese Trainingsvarianten erhöhen die Rumpfspannung und verbessern die Koordination. Treffpunkt: Stadion Große Wiese in Hüsten.

**302-755 / Bernd Schiermeister / Natascha Grundmann**

**Hüsten, Stadion Große Wiese**

**Di. 23.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr**

17 Termine / 22,67 Ustd. / 84,70 €

## Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining vhs Bildungsurlaub

Müde, brennende oder tränende Augen, verschwommene Sicht trotz Brille oder Kontaktlinsen: Wer viel am Bildschirm arbeitet, hat diesen Zustand wahrscheinlich schon erfahren. Mit Sehtraining wird Augenbeschwerden präventiv und lindernd entgegengewirkt und die Sehkraft gestärkt. Es werden Übungen erlernt, die die Augen trainieren und auch solche, die die Augen regenerativ entspannen. Alle Übungen sind auch als Mini-Augenpausen direkt in den Arbeitsalltag integrierbar und führen zu augenfreundlicherem Umgang mit dem Bildschirm. Einfache Yogaübungen, die Schultern und Nacken kräftigen und entspannen, tragen zusätzlich dazu bei, die Sehkraft zu stärken. Augenpflege- und Ernährungstipps runden das Programm ab. Die Teilnehmer:innen dieses Sehtrainingsseminars erhalten eine Vielzahl von Informationen und Übungsmaterial, das sie zu eigenverantwortlicher Selbsthilfe bei Sehbelastungen am Bildschirm befähigt.

*Das Seminar ist als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt.*

**Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und warme Socken mit. Kontaktlinsenträger bringen bitte ein Behältnis für ihre Kontaktlinsen mit, Brillenträger ein Brillenetui.**

**303-000 / Barbara Werkmeister-Link**

**Hachen, Sport- und Tagungszentrum (LSB), Am Holthahn 1**  
**Mi. 26.06.2024, 14:00 - Fr. 28.06.2024, 14:00 Uhr**

3 Termine / 20 Ustd. / 253,00 € o. Ü. / 369,00 € im EZ / 325,00 € im DZ; Entgelt inklusive Verpflegung. Geben Sie bitte bei Ihrer Onlinereservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.



Platz für Ihre  
persönlichen Notizen



A large, light yellow rectangular area with a thin border, containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.



## Gehirntraining durch Bewegung

Life Kinetik® ist die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Es ist eine relativ neue Trainingsform, die auch im Leistungssport viele Anhänger gefunden hat. Das Prinzip: Ungewohnte Bewegungsübungen durchführen, bei denen das Gehirn gefordert wird. Life Kinetik regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert dementielle Symptome, verbessert die Konzentrationsfähigkeit sowie Leistungsfähigkeit und steigert das visuelle System. Selbst Trainer aus dem Hochleistungssport und ehemalige Spitzensportler sind begeisterte Anwender. Studien belegen die Leistungssteigerung in vielen Bereichen: Berufstätige werden stressresistenter, Sportler werden leistungsfähiger, Schüler verbessern ihre Noten und Senioren können dementielle Störungen hinauszögern. Daher ist Life Kinetik® für alle Alters- und Fitnessklassen geeignet und macht dabei noch sehr viel Spaß! Die Bewegungen sind moderat. Machen Sie mit und spüren Sie wie Life Kinetik® wirkt! Bei Interesse wird ein wöchentlich laufender Kurs angeboten.

**303-005 / Christine Schnitzer**  
**Neheim Mohnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 21.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

2 Termine / 2 Ustd. / 5,00 €  
Um Anmeldung wird gebeten.

## Depressionen

vhs online

In Kooperation mit der VHS Böblingen/Sindelfingen

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

**303-010 / Univ.Prof.Dr.med. Martin Walter**  
**Online-Vortrag (edudip)**  
**Do. 08.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 5,00 €  
Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

## Zurück zu eigener Kraft und Gesundheit: Die NORBEKOV-Methode

Der usbekische Professor Mirsakarim Norbekov verbindet die 5000 Jahre alten Traditionen des östlichen Wissens mit den neuesten Erkenntnissen der modernen Wissenschaft und entwickelte eine einzigartige, ganzheitliche, komplexe Lehrmethode zur Selbstheilung auf allen Ebenen. Menschen jeden Alters können ihre inneren Reserven aktivieren und so ihre körperliche und seelische Gesundheit um ein Vielfaches verbessern. Sie können durch einfache Übungen mehr Gelassenheit erleben. Schon 2,5 Millionen Menschen haben diese Methode erlernt. Erste Übungen werden vermittelt.

**303-015 / Lydia Grote-König**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggens-Platz 1**  
**Mo. 18.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 20,00 €

## Achtsamkeitswoche in der Natur

vhs Bildungsurlaub

### MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction - zum Einsteigen und Auffrischen

In Zeiten, die besonders herausfordernd sind, fällt es oft nicht leicht, sich regelmäßig zurückzuziehen, sich zu bewegen oder zu entspannen und wieder zu sich zu kommen. Wir wollen uns Zeit nehmen, um Abstand zu gewinnen, aus dem Hamsterrad auszusteigen und auf die eigenen Kräfte, Möglichkeiten und Grenzen zu achten. Der erste Schritt dazu: sich selbst ernst zu nehmen in dem Wunsch nach Innehalten und über Ruhe und körperliche Bewegung zu einem besseren Körpergefühl zu finden. In dieser Woche werden Sie die grundlegenden und weiterführenden Übungen des MBSR-Trainings kennenlernen bzw. auffrischen und üben sowie einen individuellen Plan erstellen, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Arbeitsalltag bringen können. Die reizvolle Natur rund um das Tagungszentrum wird eine besondere Rolle in dieser Woche einnehmen.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt.

Gerne eigene Matte, Decke und Meditationskissen sowie warme Socken mitbringen. Bitte denken Sie auch an Kleidung, die der Jahreszeit angepasst ist, wie Regenschirm, Regenhose, Regenjacke, Wander- oder Walkingschuhe etc. für die Aktivitäten, die draußen stattfinden.

**303-100 / Elisabeth Frohwein**  
**Hachen, Sport- und Tagungszentrum (LSB), Am Holthahn 1**  
**Mo. 26.02.2024, 14:00 - Fr. 01.03.2024, 14:00 Uhr**

5 Termine / 42 Ustd. / 491,00 € o. Ü. / 723,00 € im EZ / 635,00 € im DZ; Entgelt inklusive Verpflegung. Geben Sie bitte bei Ihrer Onlinereservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.



## Den Akku aufladen: Die Bedeutung regelmäßiger Auszeiten im Alltag

Ist dir gerade alles ein wenig viel? Hast du wenig Energie, Interesse, Motivation? Fühlst du dich manchmal überfordert, ausgebrannt und hilflos? Möchtest du (wieder) in den flow kommen? Regelmäßige Auszeiten sind von großer Bedeutung, um deine körperliche, geistige und emotionale Gesundheit zu erhalten. Sie ermöglichen es dir, dich zu erholen, Stress abzubauen, dich selbst zu reflektieren und deine Kreativität zu entfalten. Wie nimmst du dir bewusst Zeit für Auszeiten, um ein ausgewogenes und erfülltes Leben zu führen? An diesem Abend finden wir das heraus.

**303-105 / Antje Busbach**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Mo. 05.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 13,50 €

## Ein auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining

Viele Menschen leiden an einem niedrigen Selbstwertgefühl und haben Probleme damit, sich selbst so zu akzeptieren, wie sie sind. Immer wenn starke Gefühle, wie Angst, Frustration, Ohnmacht oder Verzweiflung in uns aufkommen, kann man gewisse Automatismen erkennen und hinterfragen. Der Mensch fühlt was er denkt. Auch wenn diese negativen Glaubenssätze tief in unserem Unterbewusstsein abgespeichert sind, gibt es Möglichkeiten diese aufzulösen. Werden Sie sich der Ursachen für diese negativen Gefühle bewusst und lernen Sie dazu Achtsamkeitsübungen kennen, mit denen Sie bei regelmäßiger Anwendung, Schritt für Schritt Ihre Blockaden auflösen können. Ein Weg zu mehr Selbstakzeptanz und einem positiven Selbstbild.

**303-110 / Walter Höning**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Sa. 27.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 8 Ustd. / 58,00 €

## Resilienz: Herausforderungen meistern, Chancen nutzen

Resilienz bezieht sich auf die Fähigkeit, Herausforderungen und Rückschläge zu bewältigen und aus ihnen zu lernen. Durch die Kombination verschiedener Methoden können Sie Ihre Resilienz stärken und sich besser auf Herausforderungen und Rückschläge vorbereiten. Die Dozentin stellt Ihnen vor, wie Sie sehr engagiert und noch besser sehr bewusst der beruflichen und privaten Beschleunigung des Lebens entgegensteuern und wieder langsamer werden oder sogar zur Langsamkeit zurückkehren können.

**303-115 / Antje Busbach**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Do. 22.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 15,00 €

## Indische Küche: Kichererbsen, Curry und Co. (Rezeptvariante E)

Kurkuma, Kreuzkümmel und Chili sind unverzichtbar in der indischen Küche. Sie erfahren, wie Sie ohne großen zusätzlichen Aufwand sowohl vegetarische, als auch Gerichte für Fleischliebhaber:innen zubereiten können, sodass in diesem Kurs für jeden Geschmack etwas dabei ist. Wir kochen an jedem Abend eine ausgewogene indische Mahlzeit die immer aus Reis und Fladenbrot, sowie einem Gemüsegericht und einer Joghurtsoße besteht. Außerdem gibt es z.B. Kichererbsen für Vegetarier:innen und Chickencurry für Fleischliebhaber:innen. Indisch gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person und Abend 11,50 €. Sie ist im Kursentgelt enthalten.

**Bitte mitbringen:** Neugier, scharfes Messer, Schürze, Küchentuch, kleine Gefäße für Kostproben.

**305-180 / Regina Gurram**  
**Sundern, Hauptschule Küche, Berliner Str. 60**  
**Mi. 10.04.2024, 18:00 - 21:45 Uhr**  
**Mi. 17.04.2024, 18:00 - 21:45 Uhr**

2 Termine / 10 Ustd. / 57,50 €

Die Küche ist über den Parkplatz der Hauptschule (Nähe Friedhof) erreichbar.

## Kochkurs: gesund – schnell – lecker

Verarbeitung von preisgünstigen, regionalen Lebensmitteln nach Saison, die keiner langen Vorbereitungs- und Garzeit bedürfen, lecker und gesund. Nach dem ersten Abend werden Kochwünsche der Teilnehmenden mit eingeplant.

**307-160 / Susanne Wiemer**  
**Neheim, Agnes-Wenke-Schule, Graf-Galen-Str. 6**  
**Di. 16.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

4 Termine / 16 Ustd. / 52,00 €

Die Kosten für die Lebensmittel werden umgelegt.

## Kochen für Männer

Ein Kurs für Männer, die bereits über Vorkenntnisse verfügen. Verarbeitet werden saisonale und regionale Produkte.

**307-161 / Reinhold Hammeke / Klaus-Rainer Willeke**  
**Sundern, Hauptschule Küche, Berliner Str. 60**  
**Mi. 21.02.2024, 19:00 - 22:00 Uhr**  
**Mi. 06.03.2024, 19:00 - 22:00 Uhr**

2 Termine / 8 Ustd. / 40,00 €

Die Kosten für die Lebensmittel werden umgelegt.



# Deutsch und Integration

## Willkommen in Deutschland

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel gelungener Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. So unterstützen unsere Deutsch- und Integrationskurse ausländische Mitbürger:innen und Migrant:innen nachhaltig dabei, die deutsche Sprache zu erlernen und hier in Deutschland anzukommen.



## Einbürgerungstest

Seit dem 01.09.2008 führen die Volkshochschulen des Landes NRW die Einbürgerungstests durch. Der Test kann bei Nichtbestehen beliebig oft wiederholt werden. Materialien können unter <https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/Einbuengerung/einbuengerung-node.html> heruntergeladen werden.

In **Arnsberg**: vhs im Möhnepark, Werler Str. 2a, 59755 Arnsberg, jeweils 18.00 Uhr; Gebühr: 25,00 €, persönliche Anmeldung (mit Pass) 1 Monat vor dem Termin erforderlich. Information: Sylvia Müller-Dörfler, Fachbereichsleiterin der vhs Arnsberg/Sundern, Tel. 02932 972814.

In **Sundern**: vhs Arnsberg/Sundern, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1, 59846 Sundern; Gebühr: 25,00 €, persönliche Anmeldung (mit Pass) 1 Monat vor dem Termin erforderlich. Information: Dr. Tobias Schulte, Fachbereichsleiter der vhs Arnsberg/Sundern, Tel. 02933 909950-4.

In **Werl**: vhs-Haus, Kirchplatz 5, 59457 Werl, jeweils 17.00 Uhr; Gebühr: 25,00 €, persönliche Anmeldung (mit Pass) erforderlich. Nähere Informationen unter 02922 9724-0 (vhs Werl-Wickede (Ruhr)-Ense)

Donnerstag, 29.02.2024, 17:00 Uhr, Anmeldefrist bis 01.02.2024  
Donnerstag, 18.04.2024, 17:00 Uhr, Anmeldefrist bis 28.03.2024  
Donnerstag, 26.09.2024, 17:00 Uhr, Anmeldefrist bis 29.08.2024  
Donnerstag, 05.12.2024, 17:00 Uhr, Anmeldefrist bis 07.11.2024  
Anmeldefrist: 3 Wochen vor dem jeweiligen Datum.

TN-Kapazität: max. 15 Personen

**404-901 / Sylvia Müller-Dörfler**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mo. 29.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 25,00 €

Verbindliche Anmeldung bis 08.01.2024 erforderlich.

**404-902 / Sylvia Müller-Dörfler**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Do. 25.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 25,00 €

Verbindliche Anmeldung bis 25.03.2024 erforderlich.

**404-903 / Sylvia Müller-Dörfler**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Do. 06.06.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 25,00 €

Verbindliche Anmeldung bis 06.05.2024 erforderlich.

**404-904 / Sylvia Müller-Dörfler**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 04.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 25,00 €

Verbindliche Anmeldung bis 05.08.2024 erforderlich.

### Hinweis:

Die Teilnehmer:innen der Deutschkurse für ausländische Mitbürger:innen erhalten keine weitere Ermäßigung. Es handelt sich bereits um reduzierte Entgelte.

Info

**404-905 / Sylvia Müller-Dörfler**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 09.10.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 25,00 €  
 Verbindliche Anmeldung bis 09.09.2024 erforderlich.

**404-906 / Sylvia Müller-Dörfler**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mo. 11.11.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 25,00 €  
 Verbindliche Anmeldung bis 11.10.2024 erforderlich.

**404-920 / Sylvia Müller-Dörfler**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Do. 29.02.2024, 17:00 - 18:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / entgeltfrei

**404-909 / Dr. Tobias Schulte**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Di. 09.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 25,00 €  
 Verbindliche Anmeldung bis zum 12.12.2023

**404-910 / Dr. Tobias Schulte**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Di. 20.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 25,00 €  
 Verbindliche Anmeldung bis zum 23.01.2024

**404-911 / Dr. Tobias Schulte**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Di. 19.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 25,00 €  
 Verbindliche Anmeldung bis zum 20.02.2024

**404-912 / Dr. Tobias Schulte**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Di. 14.05.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 25,00 €  
 Verbindliche Anmeldung bis zum 20.02.2024

**404-913 / Dr. Tobias Schulte**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Di. 25.06.2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 25,00 €  
 Verbindliche Anmeldung bis zum 20.02.2024

## Deutsch / Stadtschulung im E- Kurs 25

**404-025 / Mariam Jabban**  
**Hüsten, Pestalozzischule, Am Hüttengraben 29**  
**Fr. 26.01.2024, 09:00 - 12:00 Uhr**

32 Termine / 128 Ustd. / entgeltfrei

## DTZ-Prüfung (Niveau A2 bis B1)

**404-170P / Karin Bödeker**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 09.02.2024, 07:30 - 12:30 Uhr**

1 Termin / 5 Ustd. / Preis auf Anfrage

**404-173P / Karin Bödeker / Oksana Kojuschna**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 08.03.2024, 07:30 - 12:30 Uhr**

1 Termin / 6,67 Ustd. / Preis auf Anfrage

**404-178P**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 14.06.2024, 07:30 - 12:30 Uhr**

1 Termin / 5 Ustd. / Preis auf Nachfrage

Info

## Online-Lernportal Deutsch

Neben den Präsenzkursen der vhs Arnsberg/Sundern laden wir alle, die ihre Deutsch-Kenntnisse aufbessern und regelmäßig trainieren wollen, kostenlos ins Lernportal Deutsch ein. Das Angebot des Deutschen Volkshochschulverbandes beinhaltet Online-Kurse zur Alphabetisierung von Deutsch-Muttersprachlern und Deutschkurse für Erwachsene, die Deutsch als Zweitsprache auf den Niveaustufen A1 bis B2 lernen möchten. Vokabel-Trainer, Übungen zum Sprachverstehen und Lesen, Grammatik-Tests: Die Kurse bauen die sprachlichen Kompetenzen der Lernenden systematisch auf und sind abwechslungsreich und praxisnah gestaltet.

[www.deutsch.vhs-lernportal.de](http://www.deutsch.vhs-lernportal.de)



Info

## Deutsch lernen leicht gemacht: Integrationskurse

Die vhs Arnsberg/Sundern führt für das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz durch. Diese Kurse dienen dem Erwerb ausreichender Kenntnisse der deutschen Sprache und der Vermittlung von Alltagswissen. Sie geben Einblick in die Rechtsordnung, die Kultur und die Geschichte in Deutschland. Sie umfassen einen Sprachkurs mit einem Umfang von bis zu 600 Unterrichtsstunden und einen Orientierungskurs von 100 Unterrichtsstunden. Beide enden mit einer Prüfung. Das Kursentgelt ist abhängig von den

Förderungsvoraussetzungen. Für diesen Kurs kann es Ermäßigungen bzw. Kostenbefreiungen geben. Je nach Förderungsvoraussetzungen beträgt das Entgelt für die Teilnehmer:innen pro Ustd. von 0,00 bis zu 4,40 €.

Prüfungsgebühr: 0,00 bzw. 100,00 €.

Bitte vereinbaren Sie einen Einstufungstermin. Für die Kurse, die in Neheim stattfinden, mit der Fachbereichsleiterin Sylvia Müller-Dörfler, Tel. 02932 9728-14, und für die Kurse in Sundern mit dem Fachbereichsleiter Dr. Tobias Schulte, Tel. 02933 9099-504.

## DTB B2 / Prüfung

**404-604P / Oksana Kojuschna / Karin Bödeker**  
**Fr. 19.01.2024, 07:00 - 14:00 Uhr**

*1 Termin / 9 Ustd. / Preis auf Anfrage*

**404-605P / Karin Bödeker / Oksana Kojuschna**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 02.02.2024, 07:00 - 14:00 Uhr**

*1 Termin / 9 Ustd. / Preis auf Anfrage*

## DeuFöV XIII/ B2

**404-606 / Dozenten:innen-Team**  
**Neheim, ehem. Realschule, 2. OG**  
**Mo. 22.01.2024, 08:00 - 12:00 Uhr**

*100 Termine / 500 Ustd. / Preis auf Anfrage*

## Deutsch für ausländische Mitbürger:-innen

Vorbereitung zu den Deutschkursen in Neheim.

**404-705 / Mariam Jabban / Sylvia Müller-Dörfler**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 24.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

*1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei*

## Deutsch - auf dem Weg zu A1

Ausländische Mitbürger:innen ohne Deutschkenntnisse lernen, sich im Alltag zu verständigen (Vorstellung, Telefonat, Einkauf). Außerdem werden Grundkenntnisse der deutschen Grammatik vermittelt. Die Lehrbücher werden am ersten Kurstag bekannt gegeben. Neueinsteiger:innen sind herzlich willkommen.

**404-710 / Mariam Jabban**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mo. 29.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

*20 Termine / 40 Ustd. / 50,00 €*

*Der Kurs findet montags und mittwochs statt.*

## Deutsch - auf dem Weg von A1 zu A2

Ausländische Mitbürger:innen mit geringen Deutschkenntnissen lernen, sich im Alltag zu verständigen (Vorstellung, Telefonat, Einkauf). Außerdem werden Grundkenntnisse der deutschen Grammatik vermittelt. Neueinsteiger:innen sind herzlich willkommen.

**404-715 / Mariam Jabban**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mo. 29.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

*20 Termine / 40 Ustd. / 50,00 €*

*Der Kurs findet montags und mittwochs statt.*

## Alphabetisierung

Die vhs Arnsberg/Sundern führt für das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge Integrations- und Alphabetisierungskurse nach dem Zuwanderungsgesetz durch. Die Alphabetisierungskurse erstrecken sich über 900 Unterrichtsstunden und den Orientierungskurs von 100 Unterrichtsstunden.

Info

**NACHHILFE  
TECHNISCHE UNTERSTÜTZUNG  
DIGITALES LERNEN  
WIR SIND FÜR  
EUCH DA!**



**TMC SAUERLAND GMBH**

**MESCHEDER STR. 5  
59846 SUNDERN  
TEL. 0 29 33 - 97 85 0  
WWW.TMC-SAUERLAND.DE**





## Deutsch - auf dem Weg von A2 zu B1

Der Sprachkurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die bereits über Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 verfügen. Aufbauend auf den die in der vorhergehenden Stufe erworbenen Grundkenntnissen des Sprechens, Lesens, Hörens und Schreibens werden alle bis dahin erworbenen Fähigkeiten vertieft. Ziel des Kurses ist es, dass die Teilnehmenden in den meisten kommunikativen Situationen zurechtkommen, denen man im Alltag und in Ausbildung/Beruf begegnet.

**404-720 / NN**

**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Mo. 29.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

20 Termine / 40 Ustd. / 50,00 €

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

## Deutsch für Fortgeschrittene auf dem Weg von B1 zu B2 - Intensivkurs vhs online

Dieser Kurs wendet sich an fortgeschrittene Teilnehmer:innen, die mit der Alltagssprache vertraut sind. Im Zentrum steht Wortschatzarbeit - die größte Herausforderung auf dem Niveau B2. Außerdem werden Grammatikthemen auf höherem Niveau wiederholt, zusammengefasst und, wenn nötig, neu erarbeitet. Nach Bedarf gibt es Informationen zur Prüfung „Telc Deutsch B2“ sowie Tipps zur Vorbereitung. Am Ende des Kurses können Sie einen Modelltest machen.

**404-725 / NN**

**ZOOM**

**Do. 01.02.2024, 17:00 - 21:00 Uhr**

20 Termine / 100 Ustd. / 125,00 €

Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

## Deutsch für Fortgeschrittene auf dem Weg von B1 zu B2

Dieser Kurs wendet sich an fortgeschrittene Teilnehmer:innen, die mit der Alltagssprache vertraut sind. Kursinhalte: Übungen zur Kommunikation in Alltag und Beruf sowie Wortschatzarbeit. Grammatikthemen mit höherem Schwierigkeitsgrad werden wiederholt und, wenn notwendig, neu erarbeitet.

**404-730 / NN**

**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Mo. 29.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

20 Termine / 40 Ustd. / 50,00 €

Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.

## Deutsch für Fortgeschrittene auf dem Weg von B2 zu C1 vhs online

Der Kurs wendet sich an fortgeschrittene Teilnehmer:innen, die mit der Alltagssprache vertraut sind und sich darüber hinaus an Diskussionen beteiligen sowie längere Artikel und Berichte zu aktuellen Themen verstehen können. Hier werden Sie u. a. an das Verständnis komplexer literarischer und Sachtexte herangeführt. Dadurch lernen Sie, die Anforderungen an ein akademisches Studium in deutscher Sprache zu bewältigen bzw. werden auf die Kommunikation in hochqualifizierten Berufen vorbereitet. Die Lehrbücher werden am ersten Kurstag bekannt gegeben.

**404-735 / Anna Lena Mause**

**ZOOM**

**Mo. 29.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

20 Termine / 40 Ustd. / 50,00 €

Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.



# So finden Sie Ihr persönliches Sprachlevel

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen wir 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.

## **A1 – Anfänger:innen**

Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Ich kann mich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

## **A2 – Grundlegende Kenntnisse**

Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und Familie, zum Einkaufen, zur Arbeit und näheren Umgebung). Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Ich kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

## **B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung**

Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann mich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern, kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

## **B2 – Selbständige Sprachverwendung**

Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen, im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Ich kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

## **C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse**

Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen, und kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

## **C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse**

Ich kann praktisch alles, was ich lese oder höre, mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.



# Fremdsprachen

## In der Welt zuhause

**Fremdsprachen** sind zentraler Bestandteil erfüllter und erfolgreicher Biographien. Denn Sprachkompetenz ermöglicht es Menschen, über den eigenen kulturellen Horizont hinauszublicken, unabhängig zu bleiben und berufliche Ziele zu verfolgen. Die Sprachkurse der vhs vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

**Wirtschaft und Kultur** werden zunehmend internationaler, die Mobilität in Europa wächst – Fremdsprachkenntnisse gehören darum zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebenslangen Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa bei der Verfolgung des sprachpolitischen Ziels, neben der Muttersprache zwei weitere Sprachen zu erlernen, und fördern damit das Zusammenwachsen Europas.



## Chinesisch gegen graue Zellen

Wir lernen einfache Schriftzeichen und Sätze und informieren uns über Land und Leute, Kultur und Geschichte, Landschaft und Lebensweise. Alle, die Zeit und Lust haben, sich geistig fit zu halten, sind willkommen!

**402-005 / Hong-Xia Zheng**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 30.01.2024, 09:00 - 10:30 Uhr**

4 Termine / 8 Ustd. / 36,00 €

## Englisch Anfängerkurs A1.1

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Spaß und Leichtigkeit Englisch lernen möchten. Lernende mit wenigen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Wir arbeiten mit dem Buch „Great! A1“ und befinden uns im ersten Drittel des Buches. Das Konzept ist lebensnah, humorvoll und lebendig. Zudem erhalten wir immer wieder Einblicke in die englischsprachige Welt. Parallel zum Buch werden regelmäßig kleine Texte gelesen. Lehrbuch: Great! A1 Kurs- und Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-501480-0). Zum ergänzenden Üben: Great! A1 Grammar and words (ISBN: 978-3-12-501586-9).

**406-001 / Ursula Brink**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Mo. 29.01.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**

7 Termine / 14 Ustd. / 58,80 €

**406-001V / Ursula Brink**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Mo. 08.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 84,00 €

## Englisch für Anfänger:innen A1 - Teil 1

*In Kooperation mit der vhs hsk.*

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs findet ausschließlich digital in der vhs.cloud statt. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der vhs.

Staffelpreise: 5 TN: 156,00 €; 6 TN: 141,00 €; 7 TN: 126,60 €; 8 TN: 111,00 €; ab 9 TN: 96,00 €

**406-002 / Jane Silburn**  
**vhs.cloud**  
**Mo. 26.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

15 Termine / 30 Ustd. / 156,00 €



## Englisch A1 - geringe Vorkenntnisse

Mit "Easy English" haben wir nun fast 2 Lernjahre Englisch in diesem Kurs absolviert und bauen darauf weiterhin auf. Da dieser Kurs extra für Anfänger:innen ist, ist das Lerntempo ebenfalls entsprechend angepasst. Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen, Wiedereinsteiger:innen sollten allerdings besser nach einem Refreshing-Kurs Ausschau halten.

Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

**406-005 / Petra Greve**

**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Mi. 24.01.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**

*9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €*

**406-005V / Petra Greve**

**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Mi. 10.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**

*11 Termine / 22 Ustd. / 92,40 €*

## Englisch für Anfänger:innen A1 (geringe Vorkenntnisse)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen. Gemeinsam werden wir in lockerer Atmosphäre unsere englischen Grundkenntnisse auffrischen und erweitern. Dabei werfen wir einen abwechslungsreichen Blick auf alltägliche Situationen in verschiedenen englischsprachigen Ländern.

**406-010 / Albina Buoro**

**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**

**Do. 01.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

*17 Termine / 34 Ustd. / 122,40 €*

## Englisch A1 mit geringen Vorkenntnissen

In lockerer Atmosphäre erlernen und erweitern Sie die Grundkenntnisse der englischen Sprache. Welcome! Lehrbuch: Easy English A1.2, Cornelsen Verlag.

**406-100 / Claudia Krause**

**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Mi. 24.01.2024, 11:45 - 13:15 Uhr**

*9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €*

**406-100V / Claudia Krause**

**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Mi. 10.04.2024, 11:45 - 13:15 Uhr**

*10 Termine / 20 Ustd. / 84,00 €*

## Englisch A2.1 am Vormittag

In lockerer Atmosphäre erlernen und erweitern Sie die Grundkenntnisse der englischen Sprache. Welcome! Lehrbuch: Easy English A2.1, Cornelsen Verlag.

**406-112 / Claudia Krause**

**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Do. 25.01.2024, 09:30 - 11:00 Uhr**

*9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €*

**406-112V / Claudia Krause**

**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Do. 11.04.2024, 09:30 - 11:00 Uhr**

*9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €*

Info

## Sprachberatung

### Sprachberatung

Vor Semesterbeginn und im laufenden Semester steht Ihnen die individuelle Fremdsprachenberatung der vhs zur Verfügung. Rufen Sie uns einfach an unter 02932 9728-0.

Für eine Sprachberatung ist es sehr hilfreich, wenn Sie vorab einen Einstufungstest gemacht haben und uns das Testergebnis mitteilen.

### Einstufungstest

Falls Sie einen Internetzugang haben, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, stressfrei einen Einstufungstest zu Hause durchzuführen. Dieser Einstufungstest hilft Ihnen, eine Vorauswahl für den passenden Kurs vorzunehmen, damit Sie nicht unter- oder überfordert werden. Wir empfehlen:

- [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)
- [www.klett.de/einstufungstest](http://www.klett.de/einstufungstest)
- [www.cornelsen.de/einstufungstest](http://www.cornelsen.de/einstufungstest)



## Englisch intensiv für Alltag und Beruf (A2-B2)

vhs  Bildungsurlaub

Dieses Seminar bietet ein intensives und kreatives Sprachtraining. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in Alltag und Beruf. Das Training wird in einer kleinen Gruppe durchgeführt. Die Unterrichtsinhalte umfassen vor allem Situationen aus der Arbeitswelt wie Telefonate, Verhandlungen oder Bestellungen, Small Talk, aber auch Alltagssituationen im Urlaub. Am Abend findet ein englischsprachiges Programm statt.

*Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt.*

**406-211 / Marlena Metcalf**

**Hachen, Sport- und Tagungszentrum (LSB), Am Holthahn 1  
Mo. 13.05.2024, 14:00 Uhr - Fr. 17.05.2024, 14:00 Uhr**

5 Termine / 42 Ustd. / 491,00 € o. Ü. / 723,00 € im EZ / 635,00 € im DZ; Entgelt inklusive Verpflegung. Geben Sie bitte bei Ihrer Onlinereservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.

## Englisch intensiv für den Beruf (A2-C1)

vhs  Bildungsurlaub

Das Seminar bietet ein intensives Sprachtraining in einer kleinen Gruppe von etwa sechs Teilnehmenden, mit dem Ziel, vor allem die mündliche Kommunikation im Beruf zu trainieren. Unterrichtsinhalte sind je nach Vorkenntnissen Situationen wie Telefonate, Bestellungen, Präsentationen, Verhandlungen, Besuche im Ausland, sowie „social language“ im Beruf. Mindestvoraussetzung sind Kenntnisse, die dem Level A2 entsprechen. Am Abend findet ein englischsprachiges landeskundliches Programm statt.

*Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt.*

**406-212 / Lorcan Flynn**

**Wildewiese, Steinbergs Naturhotel, Wildewiese 1  
Mo. 11.03.2024, 14:00 - Fr. 15.03.2024, 14:00 Uhr**

5 Termine / 42 Ustd. / 493,00 € o. Ü. / 797,00 € im EZ  
Entgelt inklusive Verpflegung (HP) und Sauna-Nutzung. Geben Sie bitte bei Ihrer Onlinereservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.





## Englisch A2.2 am Vormittag

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und verbessern wollen. Vielleicht planen Sie eine Reise ins Ausland oder erwarten englischsprachigen Besuch? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Kursbuch: Easy English A 2.2, Cornelsen Verlag.

**406-222 / Claudia Krause**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 26.01.2024, 11:15 - 12:45 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €

**406-222V / Claudia Krause**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 12.04.2024, 11:15 - 12:45 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €

## Englisch A2.2

Lehrbuch: Easy English, Kurs- und Arbeitsbuch, A 2.2, Cornelsen-Verlag.

**406-230 / Gerd Hagemann**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Fr. 26.01.2024, 09:00 - 10:30 Uhr**

12 Termine / 24 Ustd. / 100,80 €

## Short Story time in English A2/B1

Wer sich für England und seine Eigenheiten interessiert und seine Englischkenntnisse quasi nebenbei verbessern möchte, ist in diesem Kurs richtig aufgehoben. Abwechslungsreiche Kurzgeschichten laden zu England-Abenteuern ein. Lektüre: PONS Lektüre in Bildern Englisch - The Golden Teapot: 20 landestypische Kurzgeschichten zum Englischlernen (ISBN: 978-3-12-562867-0). Intensivkurs.

**406-300 / Regine Nash**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mo. 05.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

6 Termine / 12 Ustd. / 66,00 €

## Englisch Konversationskurs A2

In diesem Kurs lernen und üben wir, die Sprache flüssiger zu sprechen und sicherer anzuwenden. Wir sprechen über Interessen, Meinungen und Erfahrungen. Der Wortschatz wird erweitert, grammatikalische Strukturen wiederholt und vertieft. Die Audio-CD des Buchs unterstützt die Aussprache. Lehrbuch: Let's talk now A2, Klett-Verlag (ISBN: 978-3-12-605555-0). Wir arbeiten in der zweiten Hälfte des Lehrbuches. Parallel zum Lehrbuch lesen wir über das Leben von 8 herausragenden Persönlichkeiten aus der englischsprachigen Welt, die alle, trotz großer persönlicher Herausforderungen, einen besonderen Einfluss auf die Menschheit hatten. Jane Cammack: „Great lives“ A2, Black Cat (ISBN: 978-88-530-2047-5). Mit beiden Büchern wurde bereits im Herbstsemester 2023 gearbeitet.

**406-350 / Ursula Brink**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Do. 25.01.2024, 17:30 - 19:00 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €

**406-350V / Ursula Brink**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Do. 11.04.2024, 17:30 - 19:00 Uhr**

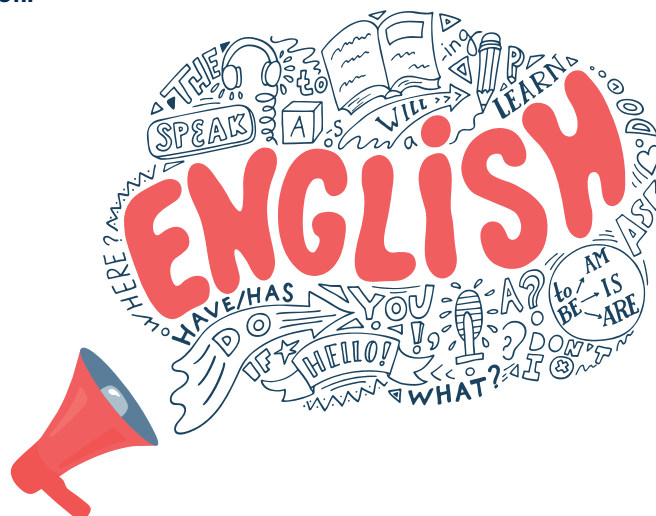
9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €

## Englisch B1 - Konversation am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre englischen Sprachkenntnisse in angenehmer Atmosphäre erweitern und vertiefen möchten. Grundlage sind Lesetexte mit aktuellen Themenfeldern, Kurzfilme, Reiseberichte und landeskundlich Interessantes über die englischsprachige Welt. Kommunikation in netter Runde steht im Vordergrund.

**406-401 / Claudia Krause**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 24.01.2024, 10:00 - 11:30 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €





## Englisch A2/B1 Refresher

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 erwerben Sie mehr Sicherheit bei der Anwendung der Fremdsprache und erfahren landeskundlich Interessantes über die englischsprachige Welt. Lehrbuch: Easy English A2.2 und/oder B1, Cornelsen Verlag.

**406-403 / Claudia Krause**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 26.01.2024, 09:30 - 11:00 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €

**406-403V / Claudia Krause**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 12.04.2024, 09:30 - 11:00 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €

## Englisch B1.2 - Fortgeschrittene

Lehrbuch: Easy English B1.2, Kurs- und Arbeitsbuch, Cornelsen-Verlag.

**406-531 / Gerd Hagemann**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mi. 24.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

12 Termine / 24 Ustd. / 100,80 €

## Englisch für Senioren - B1

Es wird Englisch gesprochen und gelesen: verschiedene Texte, Kurzgeschichten... Hin und wieder wird auch die Grammatik wiederholt. Ohne Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre.

**406-632 / Elisabeth Gryczka**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Achtung: Der erste Unterrichtstag ist am Mittwoch,**  
**17.01.2024, alle anderen Kurstage, ab dem 30.01.2024,**  
**fallen auf einen Dienstag.**

9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €

**406-632V / Elisabeth Gryczka**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Di. 09.04.2024, 09:00 - 10:30 Uhr**

7 Termine / 14 Ustd. / 58,80 €

## Französisch für Neueinsteiger:innen A1.1

In langsamem Tempo machen Sie die ersten Erfahrungen mit der französischen Alltagssprache beim Hören, Verstehen, Sprechen und Schreiben. Lehrwerk: „Rencontres A1“ (Klett).

**408-001 / Regina Möller-Fraikin**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 30.01.2024, 10:45 - 12:15 Uhr**

8 Termine / 16 Ustd. / 67,20 €

## Französisch für Neueinsteiger:innen A1.1/2

Mit unserem Kursbuch „Rencontres en français A1“ (Klett Verlag) lernen wir in lockerer Atmosphäre die französische Sprache im Alltag zu verstehen und zu sprechen. In einer kleinen Gruppe können wir ungezwungen die ersten Sprechversuche machen, so dass Sie beim nächsten Frankreichbesuch mit Leichtigkeit ein Baguette bestellen können. Wir lernen auch die Kultur und Geographie unseres Nachbarlandes besser kennen.

**408-005 / Saskia Weniger**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 07.02.2024, 17:30 - 19:00 Uhr**

7 Termine / 14 Ustd. / 58,80 €

## Französisch A1 geringe Vorkenntnisse

Unser Lehrbuch „Rencontres en français A1“ (Klett Verlag) heißt „Begegnungen auf Französisch“; wir lernen in lockerer Atmosphäre die französische Sprache im Alltag zu verstehen und zu sprechen. Bienvenue!

**408-020 / Andrea Desiderio**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Do. 11.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

11 Termine / 22 Ustd. / 92,40 €

**408-020V / Andrea Desiderio**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Do. 11.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 84,00 €

Info

**Bitte kaufen Sie sich das entsprechende Kursbuch erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist bzw. nach dem ersten Kurstermin.**



## Französisch A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen ab 8 Semestern. In entspannter Atmosphäre erfahren Sie Interessantes über Frankreich und vertiefen Ihre Französischkenntnisse mit dem eingesetzten Lehrwerk und aktuellen Lesetexten. Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

**408-265 / Claudia Krause**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Do. 25.01.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €

**408-265V / Claudia Krause**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Do. 11.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €

## Französisch A2 am Vormittag

Vorkenntnisse ab acht Semestern - Bienvenue! Mit viel Spaß und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, von sich zu erzählen, kleine Alltagsgespräche zu führen und sich in konkreten Situationen sprachlich zurecht zu finden. Lehrbuch: „Voyages A2“ (alte Ausgabe), Klett Verlag. Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen!

**408-301 / Marianne Bühner-Mars**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 16.01.2024, 09:00 - 10:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 84,00 €

## Französisch Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon Erfahrungen mit der Sprache gemacht haben und sie wieder beleben möchten. Wir sprechen über Themen des Alltags und der Lebensweise in Frankreich und Deutschland. A bientôt!

**408-350 / Regina Möller-Fraikin**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 30.01.2024, 09:00 - 10:30 Uhr**

8 Termine / 16 Ustd. / 67,20 €

## Französisch A2/B1 am Vormittag

Bonjour et bienvenue! In diesem Kurs können Sie sich in entspannter Atmosphäre, ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß der Sprache, dem Land und der französischen Kultur weiter nähern. Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen! Das Kursbuch wird in der ersten Kursstunde festgelegt.

**408-403 / Marianne Bühner-Mars**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 17.01.2024, 09:00 - 10:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 84,00 €

**408-404 / Marianne Bühner-Mars**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 17.01.2024, 10:40 - 12:10 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 84,00 €

## Italienisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen A1.2

Italienisch in einem sehr lebhaften Unterricht mit Spaß und Freude lernen, in dem die „italienische Welt“, immer näher rückt.

**409-030 / Raffaella Giampietro**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Fr. 26.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

8 Termine / 16 Ustd. / 67,20 €

**409-030V / Raffaella Giampietro**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Fr. 12.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €

## Italienisch für fortgeschrittene Anfänger:innen A1.3

Dieser Kurs bringt Ihnen Italien näher. Sie lernen die Kultur und Mentalität der temperamentvollen Italiener:innen kennen, um Italienisch ganzheitlich zu verstehen und zu sprechen.

**409-040 / Raffaella Giampietro**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Di. 30.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr**

8 Termine / 16 Ustd. / 67,20 €

**409-040V / Raffaella Giampietro**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Di. 09.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 84,00 €



## Italienisch für fortgeschrittene Anfänger:innen A2.1

Italienisch - L-H-S: Lesen-Hören-Sprechen. Jede Stunde ist eine Reise in das schöne Italien. Italiens Geschichte und Kultur sowie den temperamentvollen Alltag der Italiener:innen erleben Sie hier, hautnah!

**409-050 / Raffaella Giampietro**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Mi. 24.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €

**409-050V / Raffaella Giampietro**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Mi. 10.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 84,00 €

## Italienisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen A1.2

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre die italienische Sprache und Kultur kennenzulernen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

**409-101 / Antonio Attioli**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Di. 30.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 84,00 €

## Italienisch für Fortgeschrittene – Konversation (A2/B1)

Voraussetzung: fundierte Kenntnisse des Italienischen. Sie lesen und verstehen einfache Texte und können sich in Alltagssituationen ausdrücken. Ziel des Kurses ist es, sowohl die Grammatikkenntnisse zu vertiefen als auch die Sprechfähigkeit zu üben und zu verbessern.

**409-530 / Antonio Attioli**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Di. 30.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 100,00 €

## Griechisch A1 - Teil 3

vhs online

*In Kooperation mit der vhs hsk.*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Staffelpreise: 5 TN: 156,00 €; 6 TN: 141,00 €; 7 TN: 126,00 €; 8 TN: 111,00 €; ab 9 TN: 96,00 €

**412-005 / Iliana Zafiri**  
**Virtueller Kursraum**  
**Mo. 19.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

15 Termine / 30 Ustd. / 145,60 €

## Niederländisch für Anfänger:innen A1

Nederlands in de ochtend! Niederländisch ist die Sprache von 25 Millionen Menschen: in den Niederlanden, Flandern(Belgien) und Surinam. Der Kurs vermittelt den Einstieg mit dem neuen Lehrbuch „Goed Idee“ aus dem Klett-Verlag. Das Angebot ist geeignet für Freizeit, Studium oder Beruf. Hartelijk welkom: wat een goed idee dat je Nederlands wilt leren! Für den ersten Termin wird das Lehrbuch noch nicht benötigt. Bestelldaten: Klett-Verlag „Goed Idee A1“ ISBN 978-3-12-528606-1.

**414-001 / Eva Verheijen**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 09.01.2024, 09:00 - 10:30 Uhr**

8 Termine / 16 Ustd. / 67,20 €

## Niederländisch für Neueinsteiger:innen A1.1 - Fortsetzung

Ob für den Urlaub, den Alltag oder den Beruf: in diesem Kurs sind alle Teilnehmende herzlich willkommen, die die Sprache unserer niederländischen Nachbarn lernen möchten. Zudem wird die Dozentin als gebürtige Niederländerin, auch auf kulturelle Aspekte eingehen und Land und Leute thematisieren.

**414-005 / Judith Schulte**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Di. 30.01.2024, 17:30 - 19:00 Uhr**

8 Termine / 16 Ustd. / 67,20 €

## Niederländisch-Wochenende I: A1.1

Nederlands leren! Niederländisch ist die Landessprache in den Niederlanden, Belgien und Surinam. Die Wochenendseminare laden ein zum aktiven Mitmachen. Das Kursangebot ist geeignet für Urlaub, Studium und Beruf. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Wörterbücher dürfen gerne mitgebracht werden. Hartelijk welkom! Lehrbuch „Leve de Vakantie“. Bestelldaten: ISBN 978-3-19-037243-0, Hueber-Verlag. Das Buch wird zum ersten Termin bereits benötigt. Bitte erkundigen Sie sich vor Kauf des Buches, ob der Kurs stattfinden kann.



**414-011 / Eva Verheijen**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 02.02.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**  
**Sa. 03.02.2024, 09:30 - 11:45 Uhr**  
**So. 04.02.2024, 09:30 - 11:45 Uhr**

3 Termine / 9 Ustd. / 49,50 €

## Niederländisch-Wochenende II: A1.1

Nederlands leren! Niederländisch ist die Landessprache in den Niederlanden, Belgien und Surinam. Die Wochenendseminare laden ein zum aktiven Mitmachen. Das Kursangebot ist geeignet für Urlaub, Studium und Beruf. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Wörterbücher dürfen gerne mitgebracht werden. Hartelijk welkom! Lehrbuch „Leve de Vakantie“. Bestelldaten: ISBN 978-3-19-037243-0, Hueber-Verlag

**414-012 / Eva Verheijen**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 09.02.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**  
**Sa. 10.02.2024, 09:30 - 11:45 Uhr**  
**So. 11.02.2024, 09:30 - 11:45 Uhr**

3 Termine / 9 Ustd. / 49,50 €

## Niederländisch-Wochenende III: A1.1-2

Nederlands leren! Niederländisch ist die Landessprache in den Niederlanden, Belgien und Surinam. Die Wochenendseminare laden ein zum aktiven Mitmachen. Das Kursangebot ist geeignet für Urlaub, Studium und Beruf. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Wörterbücher dürfen gerne mitgebracht werden. Hartelijk welkom! Lehrbuch „Leve de Vakantie“. Bestelldaten: ISBN 978-3-19-037243-0, Hueber-Verlag

**414-013 / Eva Verheijen**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 23.02.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**  
**Sa. 24.02.2024, 09:30 - 11:45 Uhr**  
**So. 25.02.2024, 09:30 - 11:45 Uhr**

3 Termine / 9 Ustd. / 49,50 €

## Niederländisch-Wochenende VI – Hartelijk welkom!

Hartelijk welkom, leuk dat u verder Nederlands gaat leren.

Niederländisch VI, Lehrbuch Leve de Vakantie, Lektion nach Absprache (ab ca. Lektion 10), für die Teilnehmenden mit Vorkenntnissen aus fünf Wochenenden. Tot ziens!

**414-020 / Eva Verheijen**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 05.01.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**  
**Sa. 06.01.2024, 09:30 - 11:45 Uhr**  
**So. 07.01.2024, 09:30 - 11:45 Uhr**

3 Termine / 9 Ustd. / 49,50 €

## Niederländisch-Wochenende IX – Hartelijk welkom!

Hartelijk welkom, leuk dat u verder Nederlands gaat leren.

Fortsetzung Niederländisch VIII für die Teilnehmenden mit Vorkenntnissen aus acht vorangegangenen Wochenenden.

Lehrbuch: Goed idee, Klett ISBN 978-3-12-528606-1, ab Lektion 3. Lehrbuch bitte zum Termin mitbringen. Tot ziens!

**414-025 / Eva Verheijen**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 12.01.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**  
**Sa. 13.01.2024, 09:30 - 11:45 Uhr**  
**So. 14.01.2024, 09:30 - 11:45 Uhr**

3 Termine / 9 Ustd. / 49,50 €

## Projekt Niederländisch 2024 (B1-C1) – Twaalf verhalen 2024

taal:  
unie

sprookjes, legendes en vertelsels uit Nederland en Vlaanderen.

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen in der niederländischen Sprache. 1. Termin: 17.01.2024, 18:30-20:00 Uhr. Weitere 11 Termine folgen i.d.R. 1x/Monat.

**414-200 / Eva Verheijen**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mi. 17.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr**

12 Termine / 24 Ustd. / 24,00 €

Dieser Kurs wird durch eine Projektförderung der Taalunie, Den Haag gefördert.





## Polnisch für Neueinsteiger:innen A1.1

Lehrbuch: „Witam!“, Hueber-Verlag, [ISBN: 978-3-19-105369-7] ab Lektion 1.

**417-001 / Jerzy Sramkowski**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 27.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

15 Termine / 30 Ustd. / 135,00 €

## Polnisch A1 – geringe Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Witam!“, Hueber-Verlag, [ISBN: 978-3-19-105369-7] ab Lektion 4.

**417-005 / Jerzy Sramkowski**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 27.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

15 Termine / 30 Ustd. / 135,00 €

## Portugiesisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen A1.1/2

Lehrbuch: „Olá Portugal!“ neu A1-A2, Klett Verlag. Ab ca. Lektion 7.

**418-001 / Anabela Da Silva-Weiß**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Di. 30.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

8 Termine / 16 Ustd. / 72,00 €

## Portugiesisch A1 – Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Olá Portugal!“ neu A1-A2, Klett Verlag. Ab ca. Lektion 14.

**418-130 / Anabela Da Silva-Weiß**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Do. 25.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 81,00 €

## Russisch A1 – ohne Vorkenntnisse

Einführung in die russische Sprache für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten darüber hinaus Einblicke in „Land und Leute“ und erfahren über russische Traditionen, Sitten und Bräuche. Lehrbuch: „Auf geht's! A1.1 (Pojechali!)“, Kursbuch + Audios online, A1.1 (ISBN 978-3-12-527415-0), ab Lektion 1.

**419-001 / Swetlana Klassen**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mo. 29.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

7 Termine / 14 Ustd. / 66,50 €

## Russisch A1 – sehr geringe Vorkenntnisse (Fortsetzung)

Fortsetzung der Einführung in die russische Sprache für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie erhalten darüber hinaus Einblicke in „Land und Leute“ und erfahren über russische Traditionen, Sitten und Bräuche. Lehrbuch: Auf geht's! A1.1 (Pojechali!), Kursbuch + Audios online, A1.1 (ISBN 978-3-12-527415-0).

**419-003 / Swetlana Klassen**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 30.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

8 Termine / 16 Ustd. / 76,00 €

## Kroatisch für den Urlaub



*In Kooperation mit der vhs hsk.*

Dieser Kurs vermittelt in kurzer Zeit Redewendungen für typische Urlaubssituationen wie Begrüßung und Verabschiedung, Smalltalk, eine Unterkunft buchen, nach dem Weg fragen, einen Ausflug organisieren, im Restaurant bestellen und Einkaufsgespräche führen.

Staffelpreise: 5 TN: 156,00 €; 6 TN: 141,00 €; 7 TN: 126,00 €; 8 TN: 111,00 €; ab 9 TN: 96,00 €

**421-010 / Manuela Mitok**  
**Virtueller Kursraum**  
**Fr. 16.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

15 Termine / 30 Ustd. / 145,60 €

## Schnupperkurs Spanisch A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die in das Lernen der spanischen Sprache einsteigen möchten. Lehrwerk: „Entrada al Español“, Cornelsen Verlag

**422-001 / Gloria Bürgens**  
**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Fr. 26.01.2024, 09:00 - 10:30 Uhr**

8 Termine / 16 Ustd. / 72,00 €



**Bitte kaufen Sie sich das entsprechende Kursbuch erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist bzw. nach dem ersten Kurstermin.**



## Spanisch für den Urlaub

*In Kooperation mit der vhs hsk.*

Der Kurs vermittelt in kurzer Zeit Redewendungen für typische Urlaubssituationen wie Begrüßung und Verabschiedung, Smalltalk, eine Unterkunft buchen, nach dem Weg fragen, einen Ausflug organisieren, im Restaurant bestellen und Einkaufsgespräche führen.

Staffelpreise: 5 TN: 156,00 €; 6 TN: 141,00 €; 7 TN: 126,60 €; 8 TN: 111,00 €; ab 9 TN: 96,00 €

**422-010 / Jane Silburn**

**vhs.cloud**

**Di. 27.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

15 Termine / 30 Ustd. / 156,00 €

## Spanisch mit Vollgas – ESPAÑOL A TODA MARCHA A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die ihre Vorkenntnisse schnell auffrischen bzw. erweitern möchten. Lehrwerk: „Perspectivas Contigo A1“, Cornelsen Verlag, Ab ca. Lektion 8.

**422-015 / Gloria Bürgens**

**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Mo. 08.01.2024, 09:00 - 10:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 90,00 €

## Spanisch A1/A2

Der Kurs legt die Schwerpunkte auf die kommunikativen Fähigkeiten. Dazu werden alltägliche Situationen und Rollenspiele zur Auflockerung und Festigung grammatikalischer Strukturen eingesetzt. Wichtig: es soll Spaß machen! Basis ist das Lehrwerk „Perspectivas ¡Ya! A1!“, ab Unidad 13 (Ende Niveau A1 – Übergang zu A2).

**422-020 / Christiane Schmolke**

**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Mi. 28.02.2024, 10:30 - 12:00 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 84,00 €

## Spanisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen A1.2

Dieser Schnupperkurs ermöglicht es, in entspannter Atmosphäre in die spanische Sprache einzutauchen und einen ersten Grundwortschatz aufzubauen. Der Kurs kann bei Interesse verlängert werden. Als Grundlage dient das Lehrwerk „Entrada al español“ (Cornelsen, ISBN: 978-3-444-20567-9).

**422-101 / Annie Peñate Huerta**

**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**

**Di. 30.01.2024, 17:30 - 19:00 Uhr**

8 Termine / 16 Ustd. / 67,20 €



## Spanisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen A1.2

Lehrbuch: „Perspectivas YA A1“, Cornelsen Verlag.

**422-102 / Annie Peñate Huerta**

**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggas-Platz 1**

**Mo. 29.01.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**

7 Termine / 14 Ustd. / 58,80 €

## Spanisch A1.2

Mit kreativen Methoden, abwechslungsreichem Material und in entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmenden, einfache sprachliche Situationen zu meistern. Als Basis dient das Lehrbuch: „Perspectivas ¡Ya! A1“, Cornelsen-Verlag.

**422-103 / Annie Peñate Huerta**

**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**

**Mi. 24.01.2024, 17:30 - 19:00 Uhr**

9 Termine / 18 Ustd. / 75,60 €

## Spanisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen A1.2

Mit kreativen Methoden, abwechslungsreichem Material und in entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmenden, einfache sprachliche Situationen zu meistern. Als Basis dient das Lehrbuch: „Perspectivas Contigo! A1“, Cornelsen-Verlag.

**422-105 / Annie Peñate Huerta**

**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggas-Platz 1**

**Mo. 29.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

7 Termine / 14 Ustd. / 58,80 €



# Bildungsurlaub

**Anerkannte Seminare der fremdsprachlichen,  
gesundheitlichen und beruflichen Bildung**

Nehmen Sie Ihr Recht auf Weiterbildung während  
der Arbeitszeit (AWbG NRW) wahr und buchen Sie  
einen unserer vielseitigen Bildungsurlaube.



Datum	Dauer	Veranstaltungstitel	Referent/in	Kurs-Nr.
15.01 - 19.01.2024	5 Tage	Stimmig ins neue Jahr - Entdeckungsreise Stimme	Maria Freund	213-100
29.01 - 02.02.2024	5 Tage	Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung	Anja Prior	301-690
29.01 - 31.01.2024	3 Tage	WordPress: Redaktion, Administration, Design	Niklas Kanthak	503-600
12.02 - 16.02.2024	5 Tage	Photoshop Elements 15 - Bilder professionell mit Ebenen bearbeiten	Thomas Bocian	211-210
14.02 - 16.02.2024	3 Tage	Aufbaukurs 1: Ausbildung Tanzleiter:in im Sitzen	Corina Oosterveen	508-003
19.02 - 21.02.2024	3 Tage	Fit und gesund durch Bewegung - Bewegungstage mit Nordic-Walking	Gabi Vogt	302-100
26.02 - 01.03.2024	5 Tage	Achtsamkeitswoche in der Natur	Elisabeth Frohwein	303-100
04.03 - 08.03.2024	5 Tage	Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung	Anja Prior	301-694
06.03 - 08.03.2024	3 Tage	Systemische Denkanstöße	Saskia Weniger	506-140
11.03 - 15.03.2024	5 Tage	Englisch intensiv für den Beruf (A2-C1)	Lorcan Flynn	406-212
18.03 - 22.03.2024	5 Tage	Atmungsaktiv am Arbeitsplatz	Ute Thyroke	301-810
15.04 - 19.04.2024	5 Tage	NLP-Basic, DVNLP	Judith Nachtwey, Martina Tönnishoff	506-154
15.04 - 19.04.2024	5 Tage	Achtsame Bewegungswoche in der Natur	Elisabeth Frohwein	301-110
15.04 - 19.04.2024	5 Tage	Einführung in HTML und CSS	Niklas Kanthak	503-610
22.04 - 26.04.2024	5 Tage	Systemaufstellung und Familienaufstellung	Barbara Thierhoff	106-100
13.05 - 17.05.2024	5 Tage	Englisch intensiv für Alltag und Beruf (A2-B2)	Marlena Metcalf	406-211
24.06 - 28.06.2024	5 Tage	Digitale Fotografie & Bildbearbeitung – Der eigene Workflow	Thomas Bocian	211-215
26.06 - 28.06.2024	3 Tage	Gesundes Sehen am Arbeitsplatz - ganzheitliches Sehtraining	Barbara Werkmeister-Link	303-000
03.07 - 05.07.2024	3 Tage	Gestärkt und gelassen durch den Berufsalltag: Stressbewältigung mit Yoga	Barbara Werkmeister-Link	301-380
26.08 - 30.08.2024	5 Tage	Einführung in die Programmierung mit JavaScript	Niklas Kanthak	503-615



## Beruf

### Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der vhs!

**Beruf und Arbeit** sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Neben Angeboten zum Einstieg ins Berufsleben und berufsspezifischen Qualifikationen sind Veranstaltungen zur Optimierung von Managementkompetenzen und zur Förderung beruflicher wie persönlicher Kompetenzen stark vertreten: von Rhetorik über Selbstmarketing bis hin zu Kreativitätstrainings.

**Hinweis:** Beruflich qualifizierende Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge und berufsbezogene Sprachkurse.



### Ethik im Beruf - Ethik in Unternehmen

Die Ethik ist jener Teilbereich der Philosophie, der sich mit den Voraussetzungen und der Bewertung menschlichen Handelns befasst, heißt es bei wikipedia. Aber warum und für wen ist sie wichtig? An diesem Abend geht es um Regeln, wie man sich gegenüber den Menschen verhalten sollte, mit denen man im Berufsleben zu tun hat. Kollegen, Kunden, Lieferanten, etc... Wer legt diese Regeln fest? Ethik hat mit Moral zu tun und mit der Art und Weise, wie Menschen handeln. Handeln im Sinne von „richtig oder falsch“, im Sinne von „gut oder böse“. Wir wollen klären, auf welchen Grundsätzen die Ethik im Beruf beruht und warum diese wichtig sind. Nicht nur für unser Gegenüber sondern auch für uns selbst.

**506-002 / Wolfgang Kroggel**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Di. 14.05.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**

1 Termin / 3 Ustd. / 10,80 €

### Future Skills: Bereit für die Arbeitswelt von morgen?

vhs  online

*In Kooperation mit der VHS Böblingen/Sindelfingen*

Digitalisierung, Künstliche Intelligenz sowie globale gesellschaftliche Herausforderungen haben enorme Auswirkungen auf die Arbeit der Zukunft. In einer sich rasant wandelnden digital geprägten Gesellschaft veraltet Wissen sehr schnell. Berufstätige benötigen daher über das Fachwissen hinaus weitere Kompetenzen, sogenannte „Future Skills“. Entscheidend sind neben Digitalkompetenzen insbesondere Fähigkeiten zur lebenslangen Wissensaneignung und zur Lösung von Problemen, die allein mit dem bisherigen Wissen nicht mehr bewältigt werden können. In diesem Web-Vortrag werden unter anderem folgende Fragen beleuchtet: Was sind Future Skills und warum sind sie wichtig? Welche Zukunftskompetenzen benötigen Berufstätige aus Sicht von Arbeitgebern, um den Anforderungen der „neuen“ Arbeitswelt gerecht zu werden? Wie können Arbeitgeber Zukunftskompetenzen bei ihren Mitarbeitenden fördern? Und welchen Beitrag kann das Bildungssystem leisten?

**506-007 / Dr. Nina Horstmann**  
**Online-Vortrag (edudip)**  
**Mo. 13.05.2024, 19:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / 5,00 €

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.  
Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit Sie die Zugangsdaten rechtzeitig bekommen.



## Wertschätzende und erfolgreiche Kommunikation

Kommunikation ist eine Schlüsselqualifikation für gute Zusammenarbeit. Wir können nicht nicht kommunizieren, wie schon Paul Watzlawick einst sagte. Erst, wenn Missverständnisse auftreten, wir lange über Gesagtes oder Nicht-Gesagtes nachgrübeln, beginnen wir, uns echte Gedanken über Kommunikation zu machen. Mit dem richtigen Methodenwissen können herausfordernde Situationen viel reibungsloser und zielführender verlaufen. Virtuell und auch in Präsenz: wir können unsere Kommunikationskompetenz trainieren. Wie kann ich klare Kommunikation begünstigen? Was muss ich tun, damit meine Botschaften ankommen und motivieren? Wie lassen sich Konflikte schon im Vorfeld verhindern? Auf diese - und noch viele andere - Fragen liefert dieses Seminar praxisbezogene Antworten. Die Teilnehmer:innen verfeinern ihre Kommunikationskompetenz und erlangen praktisches Methodenwissen für eine effektive, lösungsorientierte und zugleich offene Kommunikation. Sie lernen unter anderem Werkzeuge wie die gewaltfreie Kommunikation, die vier Seiten einer Nachricht und eine achtsame Form des Zuhörens kennen. Thematisiert wird ebenfalls die wertschätzende Zusammenarbeit im Team.

**506-050 / Ute Korinth**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggel-Platz 1**  
**Sa. 24.02.2024, 09:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 9,33 Ustd. / 73,00 €

## Kommunikationstraining

Sowohl im Berufs- wie auch im Privatleben ist Kommunikation der wichtigste Bestandteil für ein gelingendes Miteinander. Unsere moderne und schnelle Welt fordert außerdem eine präzise Kommunikation, um zielführend mit anderen zusammen zu arbeiten und um Beziehungen aufbauen zu können.

Durch das Erlernen von effektiven und praxiserprobten Kommunikationstechniken verbessern wir unsere Fähigkeiten, Ideen zu vermitteln, Konflikte zu lösen und Beziehungen zu stärken.

Bestandteil des Workshops ist auch ein Exkurs zum Thema „gewaltfreie Kommunikation“.

**506-100 / Wolfgang Kroggel**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Di. 20.02.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**

3 Termine / 9 Ustd. / 43,20 €



Info

## Bildungsurlaub

Die vhs Arnsberg/Sundern ist anerkannte Einrichtung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in NRW und führt Bildungsurlaube in den Bereichen der politischen und der beruflichen Weiterbildung durch. Ihre Grundlage: der im AWbG verbriefte Anspruch von Arbeitnehmer:innen auf Weiterbildung während der Arbeitszeit.

- Für den Besuch anerkannter Seminare werden Arbeitnehmer:innen beurlaubt – bei einer 5-Tage-Woche besteht Anspruch auf 5 Tage Bildungsurlaub pro Jahr.
- Die Kosten teilen sich i. d. R. Arbeitnehmer:innen (Seminargebühren) und Arbeitgeber:innen (Lohnfortzahlung). Denn beide profitieren vom Knowhow-Zuwachs: der Arbeitgeber durch das neu erworbene Wissen, das dem Unternehmen zur Verfügung steht, der Arbeitnehmer durch die Gewissheit, auf diese Weise auch mit zunehmendem Lebensalter fachlich auf aktuellem Stand zu sein.
- Der Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn beantragt werden. Die notwendigen Unterlagen (Ankündigung und Kursprogramm) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung von der vhs. Die Frist für die Reaktion des Arbeitgebers beträgt drei Wochen. Erfolgt innerhalb dieser Frist keine Reaktion, gilt dies als Zustimmung.

Bei allgemeine Anfragen zu Bildungsurlauben wenden Sie sich bitte per Mail an: [bildungsurlaub@vhs-arnsberg-sundern.de](mailto:bildungsurlaub@vhs-arnsberg-sundern.de).



## Rhetorik kompakt: Die Trumpfkarte für den persönlichen Erfolg

In jedem beruflichen wie auch privaten Umfeld ist es nicht mehr wegzudenken: die rundum professionelle Präsentation der eigenen Persönlichkeit vor anderen Mitmenschen. Sie wollen diese besondere Möglichkeit der Selbstdarstellung für Ihren weiteren beruflichen Weg effektiv nutzen? Sie möchten vielleicht auch im privaten Umfeld Ihre ganze individuellen Fähigkeiten kommunikativ noch besser in Szene setzen? Dann werden Sie in diesem Kompakt-Seminar eine Fülle von nützlichen, praxisnahen Tipps und Tricks (z.B. in Bezug auf den nachhaltigen Einsatz der Gestik und die souveräne Gesprächsführung als Redner) finden, die Ihren nächsten Auftritt zum Erfolg werden lassen. Lernziel: Steigerung der Selbstsicherheit und der kommunikativen Handlungskompetenz. Methoden: Einzeltraining, Partner- und Gruppentraining, Learning-by-doing.

**506-112 / Sören Döhlinger**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Sa. 01.06.2024, 10:00 - 15:00 Uhr**

1 Termin / 6 Ustd. / 28,60 €

## Rhetorik mit Durchsetzungskraft

Nicht selten erleben wir es im Alltag oder im Beruf: Wir werden kommunikativ in die Defensive gedrängt und müssen ggf. den unliebsamen Rückzug antreten bzw. die eigene schlechte Ausgangssituation in Kauf nehmen! Wie kann ich mich aber effektiv gegen aggressive Formen einer „Kampf-Rhetorik“ wehren und am Ende einer Auseinandersetzung eben nicht als Verlierer dastehen? Dieses Seminar gibt Ihnen vielfältige praxisnahe Tipps zur Abwehr von aggressiven Wortführern und bietet Ihnen einen detaillierten Maßnahmen-Katalog in Bezug auf überlegene Formen der überzeugenden Gesprächsführung.

**506-114 / Sören Döhlinger**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Sa. 15.06.2024, 10:00 - 15:00 Uhr**

1 Termin / 6 Ustd. / 28,60 €

## Körpersprache - kleine Gesten, große Wirkung

Beim Auftreten vor Mitmenschen - im Beruf oder auch im privaten Bereich - setzen wir sehr oft unbewusst die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten der Körpersprache ein. Dieses Seminar gibt Ihnen detaillierte Einblicke in das Ausdruckspotenzial und die bewussten Einsatzmöglichkeiten der non-verbalen Kommunikationsmittel. Dabei werden auch ungewöhnliche Wege besprochen, beispielsweise wird mit Hilfe von Gebärdensprache geübt, wie Informationen durch Handzeichen vermittelt werden. Gemeinsam erarbeiten Sie mit vielfältigen learning-by-doing-Übungen und mit Hilfe von umfangreichem Lernmaterial die Möglichkeiten des Wissenstransfers. Schöpfen Sie ihr individuelles Ausdruckspotenzial gezielt aus und generieren Sie einen Mehrwert an Überzeugungskraft im Beruf und in Alltagssituationen.

**506-120 / Sören Döhlinger**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Sa. 29.06.2024, 10:00 - 15:00 Uhr**

1 Termin / 6 Ustd. / 28,60 €

## „Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung“, A.d. Saint-Exupéry

vhs  Bildungsurlaub

### Systemische Denkanstöße in den Alltag integrieren

Wir alle bewegen uns privat und beruflich in ein einem Geflecht (System) von Beziehungen, die auf bestimmte Weise funktionieren. Die Hintergründe und Dynamiken dieser Systeme zu verstehen, kann uns im Alltag helfen, mit mehr Gelassenheit und Verständnis auf unser Gegenüber zu reagieren. Mit einer ergebnisoffenen und systemischen Haltung an Themen heranzugehen, hilft uns außerdem - beruflich wie privat - gute Lösungen für komplexe Fragestellungen zu finden.

In diesem Grundkurs beschäftigen wir uns praxisnah und interaktiv mit den Fragen und Themen, was systemisches Denken und Handeln ist, ob Ratschläge wirklich helfen, wie es gelingt, die Perspektive zu wechseln und wie ich meine eigenen Systeme erkennen kann.

Erläutert werden die Grundlagen des konstruktivistischen Denkens, einem Begriff aus der Lernpsychologie, und natürlich auch die spannende Frage, wie ich systemisches Handeln und Denken in meinen ganz persönlichen Alltag integrieren kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt.

**506-140 / Saskia Weniger**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mi. 06.03.2024, 09:00 - 18:00 Uhr**

3 Termine / 33 Ustd. / 117,00 €





## Zeitmanagement und Selbstmanagement

Für jeden Menschen dauert ein Tag 24 Stunden. Doch während die einen täglich ein großes Arbeitspensum scheinbar fast mühelos bewältigen, kommen die anderen ihren Aufgaben kaum hinterher. In diesem Workshop geht es um die Balance im Alltag und im Berufsleben. Selbstmanagement bedeutet, die vorhandene Zeit unter Nutzung aller eigenen Ressourcen optimal einzusetzen. Managen können wir nur uns selbst und unseren Umgang mit der Zeit. Selbstorganisation, Prioritäten erkennen und Ressourcen sinnvoll einsetzen - das sind die inhaltlichen Schwerpunkte. Dazu werden Sie verschiedenste Methoden und Prinzipien des Zeitmanagements kennenlernen. Bauen Sie sich Ihre eigene, individuell passende Tages- und Wochenstruktur auf.

**506-142 / Wolfgang Kroggel**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Di. 09.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**

2 Termine / 6 Ustd. / 28,80 €

## Rhetorik: Grundlagenseminar

Wer durch Reden überzeugt, erreicht seine Ziele leichter. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Publikum zunächst emotional berührt ist und schließlich die Funken der Begeisterung und der Überzeugung überspringen. Brillante Rednerinnen und Redner besitzen klare Argumente, ein sicheres Auftreten und eine mitreißende Ausstrahlung. Sie gehen mit ihrem Publikum souverän um und überzeugen von sich und ihren Ansichten mit bewährten rhetorischen Mitteln. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern die Überzeugungskraft der Teilnehmenden in diesem Dahms-Seminar. Ihr körpersprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster.

**506-150 / Christoph Dahms**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggens-Platz**  
**Sa. 08.06.2024, 09:00 - 15:45 Uhr**

1 Termin / 8 Ustd. / 45,00 €

zusätzliche Kosten: Trainingsbuch 14,00 €

## NLP Practitioner Aufbaukurs, DVNLP

vhs  **Bildungsurlaub**

Die Qualifizierung zum NLP-Practitioner, DVNLP besteht aus dem NLP-Basic, DVNLP und dem hier beschriebenen Aufbaukurs. Wir empfehlen, zunächst den NLP-Basic Kurs zu absolvieren. Es ist nach Absprache möglich, den NLP-Basic-Kurs parallel zum Aufbaukurs zu besuchen. Die Zertifizierung zum NLP-Practitioner kann erst erfolgen, wenn beide Kurse beendet und alle weiteren Zertifizierungsbedingungen erfüllt sind. In diesem Aufbaukurs zum NLP-Practitioner erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Anwenden von grundlegenden NLP-Formaten, welche Sie im NLP-Basic Kurs kennengelernt haben, indem Sie lernen, mit NLP-Grundbausteinen zu arbeiten. Sie beschäftigen sich mit Problemanalyse, motivierenden Zielformulierungen, kreativem Umdeuten, Wechsel von Beobachtungspositionen, den Feinheiten subjektiver Informationsverarbeitung, Trancephänomenen, der individuellen Verarbeitung von Zeit, der Bereinigung von problematischen Erfahrungen in der Vergangenheit und der Optimierung von Denkstrategien. Im Trainingsumfang enthalten ist 1 Tag Supervision (optional). Die Qualifizierung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir setzen voraus, dass Sie regelmäßig teilnehmen, dass Sie bereit sind, Neues zu lernen und sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen. Nachdem wir eine Methode ausführlich erklärt und demonstriert haben, üben Sie diese anschließend in Kleingruppen ein und besprechen Ihre Erfahrungen danach im Plenum. Sie organisieren sich eigenständig in Übungsgruppen außerhalb der Veranstaltungstermine, um Ihr Methoden-Training und Ihre Selbsterfahrung zu vertiefen. Sie schließen die NLP-Practitioner Qualifizierung mit einer Hausarbeit und einem praktischen Testing ab. Teilnahmevoraussetzung/Zertifizierungsvoraussetzung ist der vorherige Besuch eines NLP-Basic, DVNLP-Kurses.

*Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt.*

**506-151 / Judith Nachtwey / Martina Tönnishoff**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Unterricht ist montags bis samstags jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr und sonntags von 09:00 bis 16:00 Uhr. Die genauen Kursdaten erhalten Sie auf Anfrage.**

16 Termine / 166,67 Ustd. / 1580,00 €

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs

*Im Preis enthalten sind Unterrichtsmaterialien, hinzu kommt eine Zertifizierungsgebühr (€ 35,00), die direkt bei der Dozentin bezahlt wird.*

*Sie können Ihren Bildungsscheck für die Veranstaltung einlösen.*

*Frühbucher werden belohnt! Wir erstatten Ihnen am Ende der Qualifizierung 5% der Gesamtkosten bei einer Buchung bis 4 Wochen vor Beginn der Ausbildung.*

*Schüler und Studenten erhalten 20% Rabatt.*



## NLP-Basic, DVNLP

### Bildungsurlaub

Kommunikative Kompetenz als Schlüsselqualifikation ist neben Ihrer Fachkompetenz ausschlaggebend für beruflichen Erfolg. NLP - Neurolinguistisches Programmieren - liefert Ihnen einen Werkzeugkasten mit hilfreichen Tools, die die zwischenmenschliche Kommunikation effektiver gestalten.

Außerdem unterstützen NLP-Methoden Sie beim Umgang mit Stress, Unsicherheiten und fördern Ihre Widerstandskraft (Resilienz). Sie gewinnen so zunehmend mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten. Je mehr Optionen Ihnen zur Verfügung stehen, desto besser gewinnen Sie Zuversicht, Vertrauen und können optimale Entscheidungen treffen. Außerdem erwerben Sie dadurch sinnvolle Methoden eines gelungenen Selbstcoachings und lernen Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Inhalte: Grundprinzipien des NLP, Beziehungsgestaltung mit NLP - der „gute Draht“ zum Gegenüber, individuelle Wahrnehmung: Bewusstere Wahrnehmung und Steuerung eigener Denk- und Verhaltensmuster, Feedback geben und nehmen, Erfolgsfaktor Ziel, hinderliche Gefühlsmuster überwinden und hilfreiche Strukturen installieren, Sprache und ihre Wirkung, eigene Ressourcen nutzen, positive Stimmungen erarbeiten und abrufbar machen. In diesem Training schließen sich nach kurzen Trainer-Inputs Übungen an, in denen Sie die Methoden auf Ihre eigenen Themen anwenden, damit ein hoher Nutzen für Sie garantiert ist. Dieser Kurs kann als Teil für die zert. NLP-Practitioner-Ausbildung nach IN und DVNLP anerkannt werden.

Der Kurs findet Montag bis Freitag statt.

Zertifizierungsgebühren: 22,00 € (direkt mit der Trainerin abzurechnen). Frühbucher werden belohnt! Wir erstatten Ihnen am Ende der Zertifizierung 5% der Gesamtkosten bei einer Buchung bis 4 Wochen vor Beginn der Ausbildung.

Schüler und Studenten erhalten 20 % Rabatt.

Die Unterrichtsmaterialien sind im Preis enthalten.

**506-154 / Judith Nachtwey / Martina Tönnishoff  
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7  
Unterricht ist von Montag, 15.04.2024 bis Freitag,  
19.04.2024, jeweils von 09:00 bis 17:15 Uhr.**

5 Termine / 50 Ustd. / 495,00 €

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Soest angeboten.

**506-156 / Judith Nachtwey / Martina Tönnishoff  
Soest, Nöttenstraße 29 b, Gebäude Kükelhaus  
Mo. 23.09.2024, 09:00 - 17:15 Uhr**

5 Termine / 50 Ustd. / 495,00 €

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Soest angeboten.

## NLP-Basic / NLP Communication, IN

Im Preis enthaltenen Unterrichtsmaterialien werden als pdf zur Verfügung gestellt. Auf den Preis gewähren wir folgende Rabatte: 5% Frühbucherrabatt bei Buchung bis 1 Monat vor dem ersten Termin, 20% Rabatt für alle Schüler und Vollzeit-Studenten.

**506-152 / Martina Tönnishoff / Gudrun Heinrichmeyer  
ZOOM**

**Mo. 08.01.2024, 17:30 - 21:30 Uhr**

20 Termine / 86,67 Ustd. / 495,00 €

Der Kurs läuft in den ersten zehn Wochen montags, danach mittwochs. Die genauen Kursdaten schicken wir Ihnen auf Wunsch gerne zu.



Info

## Weiterbildungsförderung



### Bildungsscheck

Unter bestimmten Voraussetzungen werden Weiterbildungen durch den Staat mitfinanziert. Eine telefonische Information und Beratung zur finanziellen Förderung Ihrer Bildungswünsche erhalten Sie bei der Wirtschaftsförderung Arnsberg, Martin Zumbusch, Tel. 02932 201-2227.



Der **Bildungsscheck** ist ein Förderinstrument des Landes Nordrhein-Westfalen für betriebliche und individuelle berufliche Weiterbildung von Beschäftigten, Berufsrückkehrenden und Selbständigen, die in NRW wohnen oder arbeiten.

- Einen Bildungsscheck können Sie mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen von mehr als 20.000 bis max. 40.000 Euro (mehr als 40.000 bis max. 80.000 Euro bei gemeinsamer Veranlagung) erhalten.
- Die Kosten für berufliche Weiterbildungen werden bis zur Hälfte gefördert.
- Die maximale Förderhöhe beträgt 500 Euro.
- Der Bildungsscheck wird nach einer Beratung in einer Bildungsscheckberatungsstelle ausgegeben.
- Weitere Infos: [www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)



## Der Mensch im Mittelpunkt – so geht moderne und agile Führung

Ziel dieses Seminars ist die Vermittlung von Schlüsselkompetenzen der modernen und agilen Führung. Denn die benötigen wir in der so genannten VUCA Welt (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity). Unbeständigkeit, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit bestimmen das heutige Arbeitsleben. Es geht nicht mehr darum, Menschen zu leiten, sondern ihre Stärken zu fördern, sie zu unterstützen und ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Wie gehen wir mit gutem Beispiel voran, motivieren das Team und schaffen es, eine wertschätzende und vertrauensvolle Zusammenarbeit zu etablieren? Bei all dem steht der Mensch im Mittelpunkt. Wie kommunizieren wir miteinander, welche Werte- und Fehlerkultur leben wir? Welche Ressourcen und Anforderungen können wir als Führungskräfte positiv beeinflussen und so nicht nur die Zufriedenheit, sondern auch die Motivation und damit auch die Effektivität fördern? Ohne dabei unser eigenes Wohlbefinden aus dem Blick zu verlieren. Etwas Theorie, gepaart mit vielen Übungen - Einzel-, Zweier- und Gruppenübungen. Im Seminar lernen wir das Thema „Führungskraft als Mentor“ kennen. Ebenso wird uns die Bedeutung der Vermittlung von Kompetenzen und Werten für erfolgreiche und wertschätzende Führung vermittelt. Tipps und Tools für die Förderung von Vertrauen und guter Zusammenarbeit im Team sind ebenfalls Bestandteil der Veranstaltung wie auch die Anwendung von Methoden zur Förderung von Vertrauen und zur offenen Kollaboration und Kommunikation im Team.

**507-050 / Ute Korinth**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Sa. 09.03.2024, 09:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 9,33 Ustd. / 73,00 €

## Das Ziel im Fokus: Augenspaziergang

Ein ganz wichtiges „Arbeitsmittel“ für den beruflichen Erfolg sind die Augen: Mit ihnen nehmen wir unsere Umwelt wahr und sprichwörtlich das „Ziel in den Fokus“. Zugleich bedeuten die ungünstigen Sehgewohnheiten unseres modernen Lebens Stress für unsere Augen. Vielleicht kennen auch Sie müde, trockene Augen, nachlassende Sehkraft und Konzentration. Als Ausgleich nutzen wir im Gehen und Stehen die Vielfalt im Grünen, zur Erholung und Belebung der Augen. Wir entdecken den Zusammenhang zwischen Körper und Augen, wir spüren und fördern ihre Beweglichkeit und Entspannung durch leichte Übungen. Diese können wir in den Alltag integrieren, für unseren Sehsinn, für entspanntes Sehen mit Leichtigkeit und den bewussten achtsamen Umgang mit unseren Augen, um Sehschwächen vorzubeugen. Bitte bequeme Schuhe, wetterfeste Kleidung, Frohsinn und ein Brillenetui oder eine schwächere Brille – falls man Brillenträger ist – mitbringen.

**507-100 / Lydia Grote-König**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Mi. 10.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 20,00 €

## Die Sehkraft im Auge haben

Die Arbeit am Bildschirm ist in vielen Berufen mittlerweile Standard. Aber auch in der Freizeit werden moderne Medien mehr und mehr genutzt. Müde und trockene Augen sind nur ein Beispiel dafür, dass Augen manches Mal einseitig belastet werden. Das wiederum begünstigt Fehlsichtigkeit oft schon im jungen Alter. In diesem Kurs lernen Sie einen „anderen Blick“ kennen: Wie kann ich Sehschwächen vorbeugen? Was kann ich meinen Augen - auch dann, wenn ich bereits „Sehschwächen“ habe - Gutes tun? Theoretischer Input und praktische Übungen wechseln sich ab. Ein Kurs für Jung und Alt!

**507-105 / Lydia Grote-König**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1**  
**Mi. 21.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 20,00 €

## Qualifizierung: Pflegekurs für Nachbarschaftshelfer:innen

*In Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen im Caritasverband Siegen-Wittgenstein e.V., der Hope Schulung & Beratung und der AOK Nord West*

Die meisten Menschen möchten auch im Alter in der vertrauten Wohnumgebung bleiben - auch dann, wenn Sie auf Hilfe und Pflege angewiesen sind. Erhalten Menschen mit Pflegebedarf Leistungen aus der Pflegeversicherung, haben sie Anspruch auf den Entlastungsbedarf von 125 € im Monat. Um diesen Betrag nutzen zu können, muss die helfende Person eine Schulung im Rahmen eines Pflegekurses nach § 45 SGB XI absolvieren. Der Kurs richtet sich an Personen, die sich beispielsweise im Rahmen der nachbarschaftlichen Hilfe für andere engagieren möchten oder bei Menschen mit Pflegebedarf im Haushalt angestellt sind oder diese Möglichkeit in Erwägung ziehen. Die Teilnehmenden lernen an zwei Tagen praktische Anleitungen und Tipps für den Umgang mit hilfebedürftigen Menschen sowie hilfreiches Wissen über Einschränkungen im Alter kennen. Beide Kurstermine müssen wahrgenommen werden, um den Kurs bei der Pflegekasse anrechnen lassen zu können.

Weitere Fragen beantwortet das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz per E-Mail an [suedwestfalen@rb-apd.de](mailto:suedwestfalen@rb-apd.de) oder unter Tel. (0271) 234178149. Das Regionalbüro ist eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung in NRW.

**508-001 / Susan Holbein**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.**  
**Interessent:innen können sich aber schon auf eine Liste setzen lassen, rufen Sie uns einfach an: 02931 13464.**

2 Termine / 13,67 Ustd. / entgeltfrei



### Aufbaukurs 1: Ausbildung zum/zur Tanzleiter:in im Sitzen vhs Bildungsurlaub

Diese dreitägige Fortbildung lädt alle Interessenten ein, die Sitztanz als Technik kennenlernen und anwenden möchten, sowie die Absolventen der Grundkurse von 2020 bis 2023, die diesen Kurs als Aufbaukurs zum/zur zertifizierten Tanzleiter:in im Sitzen nutzen und/oder neue Tänze erlernen möchten (unabhängig vom Ziel zu zertifizieren). Gerne kann auch mit dieser Fortbildung begonnen werden; Thema wird im Gegensatz zu den vorherigen Kursen zusätzlich sein: variabler Musikeinsatz beim Tanzen im Sitzen, neue Tänze mit weiteren Handgeräten.

Der Kurs wendet sich auch an interessierte Betreuungskräfte (§ 53 c), Fachpersonal (Krankenschwester/Pfleger, Ergotherapeuten ...) und Menschen, die beruflich oder ehrenamtlich mit an Demenz erkrankten, kognitiv schwachen oder an Alzheimer erkrankten Menschen arbeiten und lernen möchten, wie man mit Tanz, Rhythmus und Stimme mit diesem Personenkreis arbeitet.

Sitztanz ist eine veritable Methode, mit der viel bewirkt und (im buchstäblichen Sinne) bewegt werden kann.

Vermittelt werden im Rahmen der Fortbildung mindestens zehn Tänze mit Varianten, Methoden der Anwendung, Stundenplanung, physiologische Aspekte, Materialien, viele Tipps sowie Anleitung und Hilfen zur bessere Haltung und Aufrichtung der Tänzer:innen. Ebenfalls dazu gehören Sturzprophylaxe, Arbeit/Tanzen mit allen Sinnen, Angebote für männliche Tänzer und vieles mehr, um die Teilnehmer:innen der Fortbildung in der Arbeit mit Demenz für den ersten Einsatz mit Tanz, Rhythmus und Stimme fit zu machen.

Ein Handbuch liegt mit Tanzanleitung und Nachschlagewerk allen Teilnehmer:innen am Ende vor, 1 CD mit Musik werden für alle Teilnehmenden verbindlich bestellt und sind im Kursentgelt enthalten. Die Dozentin ist diplomierte Sozial- und Tanzpädagogin sowie langjährige Lehrbeauftragte an der Hochschule für Pflegewesen in Ludwigshafen a.D..

Die Ausbildung zum/zur Sitztanzleiter:in der Malteser entspricht der Qualifikation einer/s Übungsleiter:in-Ausbildung im Sinne des Deutschen Bundesverbandes Tanz; wer selbst Übungsleiter:innen ausbilden möchte, wendet sich bitte an den Deutschen Bundesverband Tanz beim Ministerium Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

**Bitte bringen Sie zu jedem Termin Folgendes mit:**

**Bequeme Kleidung, Schuhe mit sehr leichter Sohle (Schlappchen u.Ä.) oder dicke Stopper-Socken (bitte keine Sneakers oder Absatzschuhe). Schreibmaterial für eigene Notizen, Decke oder Matte als Unterlage für den Boden sowie zwei Klang-Hölzer (wenn nicht vorhanden, gehen auch zwei Holz-Kochlöffel/Pappröhren u.Ä.), zwei Tanz-Wedel (falls vorhanden) und zwei Chiffontücher.**

*Das Seminar ist als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt.*

**508-003 / Corina Oosterveen**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mi. 14.02.2024, 09:00 - 17:30 Uhr**  
**Do. 15.02.2024, 09:00 - 17:30 Uhr**  
**Fr. 16.02.2024, 09:00 - 17:30 Uhr**

*3 Termine / 30 Ustd. / 183,00 €*

### KIDZELN - Kindern Demenz erklären – Multiplikatoren-Schulung

*In Kooperation mit der Fachstelle Zukunft Alter*

Immer mehr Kinder kommen mit dem Thema Demenz in Kontakt. So ist vielleicht ein Familienmitglied, eine Nachbarin oder ein Großeltern teil eines Freundes erkrankt. Auch bei Besuchen von Kindergartengruppen in Einrichtungen der Altenhilfe erleben die Kinder Menschen mit Demenz und ihre Besonderheiten. Manchmal haben die Kinder jedoch Fragen zum Verhalten, zu erlebten Situationen oder zum Phänomen Demenz. Hierzu haben wir eigens eine 10-modulige Spielmodulreihe für Kinder im Kindergartenalter entwickelt. Möchten Sie Generationen-Begegnungen ermöglichen, so können wir Ihnen die Inhalte, Ideen und Methoden zur Umsetzung der Spielmodulreihe in Kindergruppen vorstellen. Sie erfahren und erlernen selbst die angewandten Lehr- und Lernmethoden. Die Teilnehmer:innen erhalten nach dem Seminar und einem „Kolloquium“ ein Zertifikat und die Möglichkeit mit den Projektinitiatorinnen in einem Multiplikatoren-Netzwerk zu arbeiten.

**508-005 / Andrea Brinker, KIDZELN Initiatorin / Sonja Steinbock**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Fr. 01.03.2024, 09:00 - 16:30 Uhr**  
**Fr. 08.03.2024, 09:00 - 16:30 Uhr**  
**Fr. 15.03.2024, 09:00 - 16:30 Uhr**  
**Fr. 26.04.2024, 09:00 - 16:30 Uhr**

*4 Termine / 32 Ustd. / 190,00 €*

*Sie erhalten alle ausgearbeiteten Spielmodule, Lieder mit Notenbildern, Übungen, Zeichnungen und Fotos auf CD oder USB.*

*Im Kursentgelt enthalten sind außerdem Getränke und ein Imbiss an allen Unterrichtstagen.*

*Eine Anmeldung ist bis zum 16.02.2024 erforderlich. Danach ist ein Rücktritt nur bei Stellung einer Ersatzperson möglich.*

Info

Die Wirtschaftsförderung Arnsberg und die Volkshochschule Arnsberg/Sundern haben - als „Töchter“ der Stadt Arnsberg - in den letzten Monaten überlegt, die Kooperation noch stärker auszubauen. So soll es demnächst über das Jahr verteilt verschiedene Angebote geben, die den Austausch zu aktuellen politischen und gesellschaftlich relevanten Themen ermöglichen. Auf diese Weise sollen „kreative Impulsräume“ und den Blick weitende Veranstaltungen geschaffen werden, die zu einer Stärkung des Wirtschaftsstandortes beitragen.



## Motorsägenschulung - Grundkurs

Wer mit der Motorsäge liegendes Brennholz für den eigenen Ofen schneiden oder Fertigkeiten zur sicheren Handhabung der Motorsäge bei Forsteinsätzen erwerben möchte, erlangt in diesem Kurs grundlegende Kenntnisse für die fachgerechte Handhabung der Motorsäge unter einfachen Verhältnissen. Neben dem richtigen Schneiden und Aufarbeiten des Holzes gibt es Informationen über Unfallverhütungsvorschriften, geeignete Schutzkleidung, die Durchführung kleinerer Reparaturen, die Wartung der Säge, das Kettenschärfen mit der Feile und den rechten Umgang mit unterschiedlichen Tragehilfen beim Brennholz. Voraussetzung für die Teilnahme ist eigene und vollständige Schutzkleidung. Eine Ausleihe der Kleidung ist nicht möglich. Die Teilnehmer:innen erhalten nach dem Kurs eine Bescheinigung, die sich an den Vorgaben des Landesbetriebes Wald und Holz sowie der Berufsgenossenschaft orientiert (Motorsägenschein). Diese bestätigt die Unterweisung an der Motorsäge bei liegendem Holz unter einfachen Verhältnissen. Mindestalter: 16 Jahre.

**Bitte mitbringen:** Schutzkleidung (Schutzhelm mit Gesicht- und Gehörschutz, Arbeitshandschuhe, Hose und Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzeinlage) und eine Motorsäge. 09:00-12:00 Uhr: theoretischer Teil, 12:15 - 16:00 Uhr: praktischer Teil im Freien.

**508-054 / Holger Dreeskornfeld  
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1  
Sa. 10.02.2024, 09:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin / 9 Ustd. / 75,00 €

**508-056 / Holger Dreeskornfeld  
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7  
Sa. 02.03.2024, 09:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin / 9 Ustd. / 75,00 €

## Motorsägenschulung – Erweiterungskurs

Fällung unter einfachen Verhältnissen: Aufbauend auf den Grundkurs erweitern die Teilnehmenden ihre dort erworbenen Fähigkeiten. Hierzu gehört unter anderem das Fällen von schwächeren Bäumen (Brennholzbäume) unter einfachen Verhältnissen. Insbesondere der praktische Umgang mit der Motorsäge und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten werden trainiert. Gefahren und Grenzen bei der Fällung werden aufgezeigt. Mindestalter: 16 Jahre.

**Bitte mitbringen:** Schutzkleidung (Schutzhelm mit Gesicht- und Gehörschutz, Arbeitshandschuhe, Hose und Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzeinlage) und eine Motorsäge. 09:00-12:00 Uhr: theoretischer Teil, 12:15 - 16:00 Uhr: praktischer Teil im Freien.

**508-058 / Holger Dreeskornfeld / Tim Gerbracht  
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz  
Sa. 13.04.2024, 09:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin / 9 Ustd. / 110,00 €

## An der Fernuniversität Hagen berufsbegleitend studieren

vhs<sup>online</sup>

Die Fachleute der FernUniversität informieren nicht nur über die Studiengänge, die Wissenschaftlichen Weiterbildungsangebote, den Studienablauf und die Besonderheiten des FernUni-Studiums, sondern auch über die Voraussetzungen, um mit und ohne Abitur ein Universitätsstudium beginnen zu können. Das Studienkonzept der FernUniversität bietet den Studierenden maximale örtliche und zeitliche Flexibilität, im berufsbegleitenden Teilzeit- wie im Vollzeitstudium. Studieren kann man an der FernUniversität bei entsprechender beruflicher Qualifikation auch ohne Abitur. Die universitären staatlichen Bachelorabschlüsse qualifizieren für Masterstudiengänge, die ebenfalls von der FernUniversität angeboten werden. Studiert wird auf Basis einer speziellen Fernstudiendidaktik mit schriftlichen und digitalen Medien. Dabei spielen die Regionalzentren mit Präsenzangeboten, umfassender Betreuung und Kontaktmöglichkeiten eine bedeutende Rolle.

**600-010 / Ulrike Sandrock  
ZOOM  
Do. 16.05.2024, 15:00 - 16:30 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / entgeltfrei





# Neue Medien

## Eintauchen in digitale Welten

**Die Welt des 21. Jahrhunderts** ist zu großen Teilen digital. Weder aus dem Berufs- noch aus dem Privatleben lassen sich Computer, Internet und Co. wegdenken. Die Kommunikation über Smartphones, Tablets und Social Media ist für viele zum Bestandteil des Alltags geworden. Wer jedoch im rasanten Tempo der Digitalisierung nicht mehr mitkommt, kann schnell den Anschluss verlieren.

**Unsere Angebote** fördern einen kompetenten Umgang mit Informationstechnologie und Neuen Medien. In Grund- und Aufbaukursen wird die anwendungsorientierte Arbeit mit Programmen vermittelt, technisches Grundwissen vertieft und es werden Einblicke in aktuelle Kommunikationsweisen gegeben. Die Angebote richten sich sowohl an Einsteiger:innen und ältere Lernende als auch an Menschen, die ihr digitales Wissen und ihre EDV-Kenntnisse für Beruf und Alltag weiter ausbauen wollen.



### Einzelschulung für Laptop und PC (Microsoft)

Das Einkaufen im Internet, der Besuch von Webinaren oder das Skypen mit entfernt lebenden Menschen - der Umgang mit PC und Laptop hat auch im Privatleben an Bedeutung gewonnen. Wer tagtäglich mit der Technik umgeht, weiß sich in der Regel zu helfen, wenn mal etwas nicht funktioniert. Wer aber eher gelegentlich online geht, steht bisweilen vor scheinbar unlösbaren Problemen. Häufig genug sind es Kleinigkeiten, die uns scheitern lassen. Damit Sie einmal in Ruhe und unter Anleitung eines Fachmanns mit Ihrem Laptop/PC vertraut werden, bieten wir Einzelschulungen in den Räumen der vhs an. Sie rufen uns an und wir vereinbaren für Sie einen Termin.

**501-000**

*Die Schulungstermine und -orte werden individuell vereinbart. / Die Unterrichtsstunde kostet € 29,00, abgerechnet wird nach der tatsächlichen Unterrichtszeit.*

sind es Kleinigkeiten, die uns scheitern lassen. Damit Sie einmal in Ruhe und unter Anleitung eines Fachmanns mit Ihrem Laptop/PC vertraut werden, bieten wir Einzelschulungen in den Räumen der vhs an. Sie rufen uns an und wir vereinbaren für Sie einen Termin.

**501-004 / Ersin Cafer Altun**

**Die Schulungstermine und -orte werden individuell vereinbart.**

*1 Termin / 1 Ustd. / Die Unterrichtsstunde kostet € 29,00, abgerechnet wird nach der tatsächlichen Unterrichtszeit.*

### Einzelschulung iPad, iPhone & Co

Das Einkaufen im Internet, der Besuch von Webinaren oder das Skypen mit entfernt lebenden Menschen - der Umgang mit PC und Laptop hat auch im Privatleben an Bedeutung gewonnen. Wer tagtäglich mit der Technik umgeht, weiß sich in der Regel zu helfen, wenn mal etwas nicht funktioniert. Wer aber eher gelegentlich online geht, steht bisweilen vor scheinbar unlösbaren Problemen. Häufig genug





## Windows, Word, Internet - Grundlagen

Werden Sie fit im Umgang mit Ihrem PC. Dieser Kurs führt leicht verständlich in die Nutzung des PC ein. Vorgestellt wird zunächst die Benutzeroberfläche Windows als Grundlage für viele weitere Anwendungen im PC. Windows hilft, Ordnung im Computer zu halten, Texte oder Dateien zu speichern, zu kopieren, zu ordnen und wiederzufinden. Darauf aufbauend lernen Sie das Wichtigste im Umgang mit der Texterfassung und -bearbeitung, von der Eingabe bis zum Druck. Eine kleine Einführung in das Internet schließt den Kurs ab.

**Bitte bringen Sie einen Speicherstick mit!**

**501-006 / Thorsten Dieckmann**  
**Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 13.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

4 Termine / 16 Ustd. / 92,80 €

Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

An diesen Kurs schließt sich bei Bedarf zur Vertiefung ein Workshop an (501-012).

## MS Word - Textverarbeitung sicher beherrschen

Ein Wochenend-Workshop, um sicher mit Word umgehen zu können! In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer:innen mit oder ohne Vorkenntnisse, wie Texte ansprechend formatiert und gestaltet werden können, das Einfügen und Bearbeiten von Tabellen und Grafiken, die Erstellung von Gliederungen, Aufzählungen und Listen mit mehreren Ebenen. Außerdem werden Inhalts-, Abbildungs- und Literaturverzeichnisse eingerichtet und die Möglichkeiten von Schnellbausteinen erläutert und geübt. Der eigene Laptop kann (mit Netzteil und ggf. Maus) mitgebracht werden. Eine MS Office-Programmversion muss allerdings bereits vorinstalliert sein.

**501-010 / Hartmut Lübbe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Fr. 08.03.2024, 18:30 - 21:30 Uhr**  
**Sa. 09.03.2024, 09:00 - 16:00 Uhr**

2 Termine / 12 Ustd. / 76,00 €

## Windows, Word, Internet – Workshop

In diesem Kurs werden die Inhalte des Basiskurses „Grundlagen Windows, Word, Internet“ vertieft und erweitert. Auf Wünsche der Teilnehmer:innen wird eingegangen. Grundkenntnisse sind erforderlich. **Bitte bringen Sie einen Speicherstick mit!**

**501-012 / Thorsten Dieckmann**  
**Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 27.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**  
**Do. 29.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

2 Termine / 8 Ustd. / 46,40 €

## Kurz und Bündig – Grundlagen Windows, Word und Internet

**Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.**

Lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der PC-/Notebook-Bedienung kennen. Ziel ist es, am Ende folgende Dinge zu können: Dateien einfach speichern und wiederfinden, Dateien und Fotos von der Kamera auf den PC übertragen, Arbeiten mit USB-Sticks, einfache E-Mails schreiben, den PC vor Viren etc. schützen, mit Einstellungen die PC-Bedienung vereinfachen. Grundlagen der Textverarbeitung mit Microsoft Word: Eingeben, Speichern und Drucken von Dokumenten, Texte formatieren, Grafiken „richtig“ einfügen, Abstände mit Hilfe von Tabstops passend erstellen, einfache Briefe schreiben, mit Hilfe von Text und Absatzformatierungen ansprechende Dokumente gestalten.

**501-017 / Thorsten Dieckmann**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmstr. 7**  
**Sa. 13.04.2024, 10:00 - 15:00 Uhr**  
**Sa. 20.04.2024, 10:00 - 15:00 Uhr**

2 Termine / 12 Ustd. / 69,20 €

Bei Bedarf gibt es zu diesem Kurs noch einen eintägigen Workshop (501-025).

## Kurz und Bündig – Grundlagen Windows, Word und Internet - Workshop

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen aus dem Grundlagenkurs, in dem sie schon erste Vorkenntnisse erworben haben. In diesem Workshop geht es um die Vertiefung der Kenntnisse rund um den PC.

**501-025 / Thorsten Dieckmann**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmstr. 7**  
**Sa. 27.04.2024, 10:00 - 15:00 Uhr**

1 Termin / 6 Ustd. / 34,60 €





## Schnupperseminar für Ältere. Erste Schritte am PC und Laptop

### EDV-Grundlagen nicht nur für Senior:innen.

Ältere Computer-Einsteiger ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen lernen in entspannter Atmosphäre durch viele praktische Übungen die Grundlagen der PC-Nutzung. Dabei werden auch wichtige Grundbegriffe der EDV und die benötigten Geräte erklärt. Im Vordergrund steht jedoch die praktische Anwendung, z.B. die Nutzung von Windows, das Schreiben, Gestalten und Drucken von Briefen, Einladungskarten etc. und die Internet-Nutzung. Der eigene Laptop einschließlich Maus und Netzteil (soweit vorhanden) kann mitgebracht werden.

**501-056 / Hartmut Lübbe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggens-Platz 1**  
**Mo. 08.01.2024, 10:00 - 12:15 Uhr**  
**Di. 09.01.2024, 10:00 - 12:15 Uhr**  
**Mi. 10.01.2024, 10:00 - 12:15 Uhr**  
**Do. 11.01.2024, 10:00 - 12:15 Uhr**

4 Termine / 12 Ustd. / 69,60 €

## EDV für Berufs-Wiedereinsteiger:innen

### Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit leichten Vorkenntnissen am PC

Von den Computergrundlagen über die Erstellung von Bewerbungsunterlagen (auch online) bis hin zum Microsoft Office-Paket (Word, Excel, Powerpoint, Outlook) vermittelt dieser Kurs das „Rüstzeug“ für einen erfolgreichen Einstieg bzw. Wiedereinstieg in den Beruf (z.B. nach einer Baby-Pause oder Arbeitslosigkeit). Dieser Kurs zielt darauf ab, Kenntnisse zu vermitteln, die heute praktisch in allen kaufmännischen Berufen erwartet werden. Kursinhalte sind unter anderem die Textverarbeitung mit Word sowie der Einsatz von Tabellen im Word-Dokumenten (z.B. bei Angeboten und Rechnungen).

Das Erstellen von und Kalkulieren mit Excel-Tabellen stehen ebenso auf dem Programm wie der Umgang mit Powerpoint. Ebenfalls unerlässlich im Büroalltag ist der Umgang mit Outlook, hier lernen Sie die Mail- und Terminverwaltung kennen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte USB-Stick mitbringen.**

**501-066 / Thorsten Dieckmann**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mi. 08.05.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

5 Termine / 20 Ustd. / 115,30 €

Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

## EDV für Unternehmen/Firmenschulungen

Sie wollen Ihr Unternehmen endlich umstellen auf die elektronische Datenverarbeitung und brauchen dabei Hilfe? Einige Ihrer Mitarbeiter:innen haben Probleme mit der EDV? Neue Kolleg:innen brauchen eine kleine Auffrischung ihrer etwas verschütteten Computerkenntnisse? Wir organisieren für Sie und Ihr Unternehmen ent-

sprechende Schulungen, in Ihren oder in unseren Schulungsräumen. Sprechen Sie uns an, wir kümmern uns um den Rest!

**501-068**  
**Die Schulungstermine und -orte werden individuell vereinbart.**

Preis auf Anfrage.

## Fit für den Beruf - EDV-Grundlagen

### Ein Kurs speziell für (Wieder-)Einsteiger:innen ins Berufsleben und für Berufstätige, die ihre Kenntnisse erweitern wollen.

Kursthemen: Grundlagen EDV (Grundbegriffe, Überblick), Word-Textverarbeitung (schreiben, korrigieren, gestalten), Excel-Tabellenkalkulation (Berechnungen, Diagramme, Auswertungen), PowerPoint-Präsentation (Foliengestaltung, Animationen, Übergänge, Audio-Einbindung), Outlook-E-Mail (Mails senden, ordnen und bearbeiten, Termine verwalten, Kontakte pflegen), Internet richtig nutzen (Recherche, Lesezeichen). Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte USB-Stick mitbringen.**

**501-071 / Thorsten Dieckmann**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggens-Platz 1**  
**Mi. 05.06.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

3 Termine / 12 Ustd. / 69,60 €

Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.

**501-073 / Thorsten Dieckmann**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mo. 12.02.2024, 15:00 - 18:00 Uhr**

3 Termine / 12 Ustd. / 69,60 €

Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.

## Apple für Anfänger:innen

In diesem Kurs erhalten Sie grundlegende Einblicke in die Bedienung eines Apple Computers und in das Betriebssystem OS X von Apple, das Ihnen einen sicheren Umgang mit Ihrem Rechner ermöglicht. Kursziel: Die Teilnehmenden kennen Aufbau, Arbeitsweise, Einsatzgebiete, Peripheriegeräte und Terminologie des Macintosh. Einfache Arbeiten sind ausführbar. Der Macintosh kann individuell eingestellt und kleine System-Probleme können behoben werden. Die Möglichkeiten der wesentlichen Programme sind bekannt.

**Bitte mitbringen: eigenes MacBook. In begrenzter Anzahl können Geräte ausgeliehen werden. Bitte vorher anfragen unter Tel.: 02931 13464.**

**501-200 / Ersin Cafer Altun**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Di. 05.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**

6 Termine / 18 Ustd. / 90,00 €

Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt.



## Excel 2016 - Basiskurs

Daten in Listen verwalten und sortieren, kalkulieren, die Ergebnisse analysieren und visualisieren - Excel ist ein wahrer Tausendsassa. Nicht ohne Grund ist die Software von Microsoft das am weitesten verbreitete Tabellenkalkulationsprogramm. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Excel kennen. Wir besprechen die wichtigsten Bedienungselemente, gehen auf den Unterschied zwischen relativen und absoluten Bezügen ein und üben die Eingabe einfacher Funktionen. Mit nach Hause nehmen Sie am Schluss unverzichtbare Basiskenntnisse im Umgang mit der Kalkulationssoftware - systematisch, zeitsparend und sicher.

Bitte USB-Stick mitbringen.

**501-315 / Thomas Schüpstuhl**  
**Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 05.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

4 Termine / 16 Ustd. / 92,80 €

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Bei Bedarf gibt es noch einen weiterführenden Workshop (501-320).

**501-316 / Thorsten Dieckmann**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Mi. 28.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

4 Termine / 16 Ustd. / 92,80 €

Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.

**501-317 / Ralf Scheffer**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Di. 13.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

4 Termine / 16 Ustd. / 92,80 €

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

## Excel-Basisworkshop

vhs online

Ein Online-Seminar für Anfänger:innen und Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen. Das Seminar vermittelt Grundkenntnisse und Sicherheit im Umgang mit Excel: Programmeinstellungen, Grundrechenarten, Formatierungen, Zellbezüge, gängige Formeln und Funktionen (SUMME, MITTELWERT, einfache WENN Funktionen, SVERWEISE), einfache Diagramme, übersichtliches Drucken, Fehlerbehebung. Fragen aus der Praxis sind willkommen.

**501-318 / Carmen Püttmann**  
**ZOOM**  
**Di. 04.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**  
**Do. 06.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**  
**Di. 11.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

3 Termine / 6 Ustd. / 40,00 €

Den Link zum Kursraum schicken wir Ihnen kurz vor Kursbeginn zu.

## Excel 2016 für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden spezielle Themen, wie z. B. der Umgang mit Mustervorlagen, verschachtelte Funktionen (WENN-UND, WENN-ODER), das Rechnen mit Zeiten und Diagramme vermittelt. Auf die Wünsche der Teilnehmer:innen wird eingegangen. Grundkenntnisse (Basiskurs) sind zwingend erforderlich. Sollten Sie noch keine 2016-er Version haben, wird bei Bedarf auch auf ältere Versionen eingegangen.

Bitte USB-Stick mitbringen.

**501-320 / Ralf Scheffer**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Di. 09.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**  
**Do. 11.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

2 Termine / 8 Ustd. / 46,40 €

## Excel-Workshop-Fortgeschrittene vhs online

Ein Seminar für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen. Das Seminar vermittelt weiterführende Kenntnisse im Umgang mit Excel: nützliche Funktionen für das Büro (WENN, UND, ODER, SVERWEIS, SUMMEWENN, ZÄHLENWENN uvm.), verschachtelte Funktionen, mehrere Funktionen in einer Formel und Bezüge über mehrere Tabellenblätter. Es wird gezeigt, wie Daten mit Diagrammen ansprechend gestaltet, verwaltet (inkl. Datenbankfunktionen und Spezialfilter) und mit Pivot-Tabellen aufbereitet werden. Individuelle Rückfragen und Beispiele aus der Praxis sind willkommen.

**501-321 / Carmen Püttmann**  
**ZOOM**  
**Di. 18.06.2024, 18:30 - 20:00 Uhr**  
**Do. 20.06.2024, 18:30 - 20:00 Uhr**

2 Termine / 4 Ustd. / 26,70 €

Den Link zum Kursraum schicken wir Ihnen kurz vor Kursbeginn zu.





## Windows & Word Grundkurs für Einsteiger und Senioren

Sie wollen Ihren Laptop/PC für private Korrespondenz nutzen und haben bisher nur wenig mit Ihrem Computer gearbeitet oder sind manchmal unsicher und wollen Ihr Wissen weiter vertiefen. Schritt für Schritt wird Basiswissen rund um Windows und Word vermittelt. Besonderer Wert wird darauf gelegt, das Erlernte praktisch zu üben. Dazu sollte möglichst der eigene Laptop mitgebracht werden. Es kann aber auch ein Gerät vor Ort genutzt werden. Themen sind: Browser und Explorer nutzen, Ordner anlegen, Dateien verwalten, Texte verfassen und gestalten, mit Grafiken und Bildern arbeiten, Briefgestaltung, Tabellen, Visitenkarten, Nutzung von Mail-Programmen, etc.

Ihr Laptop/PC sollte über Windows10, mindestens Office/Word 2010 und WLAN verfügen. Ältere Betriebssysteme sind nach Absprache möglich. Der Inhalt des Kurses wird individuell auf die Gruppeninteressen angepasst. Der Lerninhalt wird gefestigt und damit nachhaltig. Eine Fortsetzung des Kurses zur Vertiefung bzw. Erweiterung des Wissens ist möglich.

**501-333 / Hans Jürgen Friebe**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggis-Platz 1**  
**Mo. 19.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**

5 Termine / 10 Ustd. / 50,00 €

## Word-Basisworkshop

vhs online

Ziel dieses Workshops ist es, ansprechende Dokumente für alle Gelegenheiten zu erstellen. Sie lernen, Absätze und Zeilenabstände einfach und richtig einzustellen, Grafiken an der richtigen Stelle einzufügen und anzupassen, mit Tabstops und Tabellen zu arbeiten und hiermit Formulare und Briefe nach gängigen Normen zu erstellen. Außerdem wird gezeigt, wie man Word-Dokumente in das PDF-Format umwandelt, wie man die Rechtschreibprüfung effektiv nutzt und Autokorrektur bedient. Auf Fragen der Kursteilnehmer:innen wird in diesem Workshop gezielt eingegangen. Für alle, die Grundkenntnisse am PC haben und fit in der Textverarbeitung mit Word werden möchten, um diese Kenntnisse im Beruf, im Verein oder privat zu nutzen.

**501-334 / Carmen Püttmann**  
**ZOOM**  
**Do. 14.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

3 Termine / 6 Ustd. / 40,00 €

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt. Den Link zum Kursraum schicken wir Ihnen kurz vor Kursbeginn zu.

Info

**Bringen Sie zu den EDV-Kursen einen Speicherstick mit – dann können Sie das neue Wissen mit nach Hause tragen!**

## Word-Workshop-Fortgeschrittene vhs online

In diesem Workshop für Fortgeschrittene geht es unter anderem um das Erstellen von Lebensläufen mit Hilfe von Tabstops und Tabellen. Weitere Themen sind Serienbriefe sowie das Erstellen und Verwenden von Autotexten.

**501-338 / Carmen Püttmann**  
**ZOOM**  
**Di. 09.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**  
**Do. 11.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

2 Termine / 4 Ustd. / 26,70 €

Den Link zum Kursraum schicken wir Ihnen kurz vor Kursbeginn zu.

## Powerpoint-Basisworkshop

vhs online

Dieses 90-minütige Angebot wird auf Nachfrage organisiert. Sie müssen einen Vortrag halten und sollen dazu PowerPoint nutzen? Erste Grundzüge können Sie in einem Online-Kurs kennen lernen: Das Anlegen einer Präsentation, welche Vorlagen gibt es, wie füge ich Texte und Bilder ein und wie passe ich die einzelnen Folien meinen Bedürfnissen an. PC-Grundlagenkenntnisse sind erforderlich. Bei Bedarf melden Sie sich einfach bei uns (Telefon: 02931 14281), wir kümmern uns dann um den Rest.

**501-369 / Carmen Püttmann**  
**ZOOM**

1 Termin / 2 Ustd. / Das Kurs-Entgelt hängt von der Zahl der Teilnehmenden ab und wird Ihnen vor Kursbeginn mitgeteilt.





## Datensicherung und Datenschutz an Handy und PC

Von der Geburts- oder Heiratsurkunde haben Sie ebenso eine Kopie angefertigt, wie von Ihren Versicherungspolice, um für den Fall aller Fälle gewappnet zu sein.

Aber was ist mit all den Fotos, Videos, Briefen und all den anderen digitalen Daten, die auf Ihrem Computer, Smartphone oder anderen (mobilen) Endgeräten gespeichert sind? Was ist, wenn der Computer plötzlich nicht mehr will, die Festplatte Defekte aufweist oder ein Virus alle Daten unbrauchbar macht? Eine professionelle Datenrettung kann schnell mehrere tausend Euro kosten und eine Garantie, dass alles wiederhergestellt werden kann, gibt es nicht.

Ebenso oft stellt sich die Frage: Wofür sind all die „Cookies“ und anderen Hinweise beim Öffnen einer neuen Homepage? Wie kann ich z.B. WhatsApp nutzen und trotzdem achtsam mit meinen Daten umgehen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre wichtigen Daten auf einfache Art und Weise in Sicherheit bringen, was der Unterschied zwischen einem Backup und einem Image ist, wie die Sicherung Ihrer digitalen Daten auch automatisch erledigt werden kann und welche Funktion und Bedeutung Cookies haben, welche Gefahren in ihnen lauern etc.

**501-420 / Thorsten Dieckmann**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Mi. 06.03.2024, 14:30 - 17:30 Uhr**  
**Mi. 13.03.2024, 14:30 - 17:30 Uhr**

2 Termine / 8 Ustd. / 38,40 €

**501-424 / Thorsten Dieckmann**  
**Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mo. 08.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr**  
**Mi. 10.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr**

2 Termine / 8 Ustd. / 38,40 €

## 60plus Online-Banking

Früher ging man in die Bank, wurde von einem freundlichen Angestellten nach seinen Wünschen gefragt und tätigte dann seine Bankgeschäfte. Heute steht da ein Automat zum Geld abheben und der freundliche Bank-Angestellte verweist aufs Online-Banking. Da stellt sich vielen, vor allem älteren Menschen die Frage: Muss ich das machen? Ist das überhaupt sicher? Was geht online? Und natürlich: Wie geht das überhaupt?

Diese und viele weitere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet. Neben der Theorie gibt es natürlich auch einen praktischen Teil, damit Sie am Ende Ihre Kontobewegungen einsehen, Daueraufträge einrichten und die Kontoauszüge daheim ausdrucken können. Natürlich ist dieses Angebot auch für diejenigen geeignet, die sich erst einmal informieren wollen.

**501-430 / Thorsten Dieckmann**  
**Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Di. 30.01.2024, 14:30 - 17:00 Uhr**

2 Termine / 6,67 Ustd. / 32,00 €

**501-434 / Thorsten Dieckmann**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Mi. 06.03.2024, 10:00 - 12:30 Uhr**

2 Termine / 6,67 Ustd. / 32,00 €

## Flinke Finger, flotter Text – 10-Finger-Tast schreiben für Kinder

Wo war das W noch gleich? - Auch der beste PC führt nicht daran vorbei: Ob in Schule, Beruf oder privat, Texte werden immer noch über die Tastatur eingegeben. Dabei kostet das berühmte Zwei-Finger-Suchsystem Zeit, es produziert Fehler und raubt die Motivation am Schreiben. In diesem Kurs lernen Sie, Texte schnell und richtig einzugeben - und zwar mit zehn statt zwei Fingern! Dazu üben Sie einen effizienten Umgang mit der Tastatur und trainieren Ihre Griffsicherheit. Ein Kurs für Kinder ab 10 Jahre. Das zugrundeliegende Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

**501-810 / Frank Albrecht**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mi. 31.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 130,30 €

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Achtung: Am 26.02. und am 11.03.2024 ist kein Unterricht.

## Flinke Finger, flotter Text – 10-Finger-Tast schreiben

Wo war das W noch gleich? - Auch der beste PC führt nicht daran vorbei: Ob in Schule, Beruf oder privat, Texte werden immer noch über die Tastatur eingegeben. Dabei kostet das berühmte Zwei-Finger-Suchsystem Zeit, es produziert Fehler und raubt die Motivation am Schreiben. In diesem Kurs lernen Sie, Texte schnell und richtig einzugeben - und zwar mit zehn statt zwei Fingern! Dazu üben Sie einen effizienten Umgang mit der Tastatur und trainieren Ihre Griffsicherheit. Das zugrundeliegende Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

**501-820 / Frank Albrecht**  
**Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A**  
**Mo. 08.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 130,30 €

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

## Flinke Finger, flotter Text – 10-Finger-Tast schreiben

Ein Kurs für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahre.

**501-830 / Ingo Lange**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**  
**Do. 08.02.2024, 16:30 - 18:45 Uhr**

5 Termine / 15 Ustd. / 101,40 €



## iPhone, iPad & Co.

Willkommen in der Welt von Apple! Lernen Sie Ihr iPhone/iPad von Grund auf kennen. Dieser Kurs begleitet Einsteiger:innen bei ihren ersten Schritten mit einem Apple-Gerät. Dazu klären wir die Tasten und ihre Funktionen und üben den grundlegenden Umgang mit dem Gerät anhand einfacher Praxisbeispiele. Neben allgemeinen Einstellungen und Informationen zum Betriebssystem iOS (iPad OS) besprechen wir die Nutzung von Apps: Wie verwalten Sie zum Beispiel Kontakte oder Ihre Termine im Kalender? Wie richten Sie ein E-Mail-Konto ein, erstellen Fotos oder surfen drahtlos im Internet? Und welche Apps sind wirklich sinnvoll? EDV-Kenntnisse sind für die Kursteilnahme sinnvoll. **Bitte mitbringen: iPhone / iPad (ab iPad 4/air oder ab iPhone 7/ios 13)**

**501-900 / Stephan Krick**

**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**

**Di. 30.01.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Do. 01.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Di. 06.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

*3 Termine / 12 Ustd. / 57,20 €*

## 60plus iPhone, iPad & Co. (Einsteiger)

Sie haben ein Smartphone von Apple und möchten Schritt für Schritt lernen, wie Sie Ihr neues Gerät sinnvoll nutzen? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie lernen nicht nur die Tasten und ihre Funktionen kennen, sondern üben auch den grundlegenden Umgang mit dem Gerät anhand einfacher Praxisbeispiele. Dazu werden natürlich Ihre Fragen beantwortet und auch schon ein Blick auf die weiteren Funktionen des Handys geworfen: das Verwalten von Kontakten, Terminangaben im Kalender und vieles mehr. **Bitte mitbringen: iPhone / iPad (ab iPad 4/air oder ab iPhone 7/iOS 13)**

**501-910 / Ersin Cafer Altun**

**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Mo. 08.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**

*3 Termine / 9 Ustd. / 43,20 €*

*Der Kurs läuft montags und mittwochs.*

*An diesen Kurs schließt sich optional ein Workshop an (501-914).*

## 60plus iPhone, iPad & Co. (Fortgeschrittene)

Die ersten Schritte auf Ihrem Apple-Gerät sind Ihnen vertraut, jetzt geht es um weitere Funktionen. Gedacht ist dieser Kurs für Teilnehmende aus dem Apple-Einsteiger-Kurs (Kursnr. 501-910) bzw. Menschen, die die Basisfunktionen des iPhones bereits beherrschen.

**501-914 / Ersin Cafer Altun**

**Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Mi. 17.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr**

*3 Termine / 9 Ustd. / 43,20 €*

*Der Kurs findet montags und mittwochs statt.*

## Mein Android-Smartphone – Die ersten Schritte

Smartphone, das „schlaue Telefon“ - dabei ist es viel mehr, als sein Name verrät: Handy und Kamera, Organisations- und Informationszentrale, Navigationsgerät und mobiler Computer mit Internetzugang und zahllosen Anwendungsmöglichkeiten. Neben iOS gehört heute Android von Google zu den führenden Betriebssystemen von Smartphones. In diesem Seminar lernen Sie Ihr Android-Smartphone von Grund auf kennen: Wie verschicken Sie SMS und E-Mails? Wie nutzen Sie den Kalender (um nie wieder einen Geburtstag zu vergessen)? Und wie verwalten Sie Telefonbuch und Einkaufszettel? Mit dem Rüstzeug aus diesem Einführungskurs wird aus dem schlaunen Telefon schnell Ihr praktischer Begleiter im Alltag.

**Bitte mitbringen: Smartphone mit dem Android-Betriebssystem.**

**501-918 / Maximilian Ullrich**

**Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Mo. 19.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Mi. 21.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

*2 Termine / 8 Ustd. / 38,40 €*

*An diesen Kurs schließt sich optional ein Workshop an (Kursnummer 501-926).*

**501-920 / Thorsten Dieckmann**

**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1**

**Mo. 06.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr**

*3 Termine / 12 Ustd. / 57,60 €*

*An diesen Kurs schließt sich optional ein Workshop an (Kursnummer 501-928).*

*Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.*

## Mein Android-Smartphone – Workshop

Sie haben die ersten Schritte auf Ihrem Smartphone bereits getan und würden jetzt gerne noch mehr Nutzungsmöglichkeiten kennen lernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam lernen Sie, was Ihr Telefon noch alles kann und haben die Gelegenheit, ihre Fragen loszuwerden. **Bitte mitbringen: Smartphone mit dem Android-Betriebssystem.**

**501-926 / Maximilian Ullrich**

**Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Mo. 26.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

*1 Termin / 4 Ustd. / 19,20 €*

**501-928 / Thorsten Dieckmann**

**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1**

**Mi. 15.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr**

**Fr. 17.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr**

*2 Termine / 8 Ustd. / 38,40 €*



## Einzel Schulung Smartphone (Android)

Sie haben ein neues Android-Handy und wollen sofort wissen, wie es funktioniert? Kein Problem: Sie können bei uns Einzelschulungen buchen. Rufen Sie uns an und wir vereinbaren für Sie einen Termin.

**501-930**

**Die Schulungstermine und -orte werden individuell vereinbart.**

Die Unterrichtsstunde (45 Min.) kostet € 29,00, abgerechnet wird nach der tatsächlichen Unterrichtszeit. Gegebenenfalls kommen Fahrtkosten hinzu, wenn der Unterricht nicht in den Räumen der vhs stattfindet.

## 60plus – Mein Android-Smartphone – Die ersten Schritte

Smartphone, das „schlaue Telefon“ - dabei ist es viel mehr, als sein Name verrät: Handy und Kamera, Organisations- und Informationszentrale, Navigationsgerät und mobiler Computer mit Internetzugang und zahllosen Anwendungsmöglichkeiten. Neben iOS gehört heute Android von Google zu den führenden Betriebssystemen von Smartphones. In diesem Seminar lernen Sie Ihr Android-Smartphone von Grund auf kennen: Wie verschicken Sie SMS und E-Mails? Wie nutzen Sie den Kalender (um nie wieder einen Geburtstag zu vergessen)? Und wie verwalten Sie Telefonbuch und Einkaufszettel? Mit dem Rüstzeug aus diesem Einführungskurs wird aus dem schlaunen Telefon schnell Ihr praktischer Begleiter im Alltag. Bitte bringen Sie dazu Ihr Smartphone mit Android-Betriebssystem (kein iPhone!) mit. **Bitte mitbringen: Smartphone mit dem Android-Betriebssystem.**

**501-940 / Thorsten Dieckmann**

**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**

**Mo. 08.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr**

3 Termine / 12 Ustd. / 57,60 €

An diesen Kurs schließt sich optional ein Workshop an (501-950).

Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.

**501-941 / Thorsten Dieckmann**

**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**

**Di. 30.01.2024, 10:00 - 13:00 Uhr**

3 Termine / 12 Ustd. / 57,60 €

An diesen Kurs schließt sich ein Workshop an (501-951).

Dieser Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

**501-942 / Thorsten Dieckmann**

**Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Mi. 22.05.2024, 09:30 - 12:30 Uhr**

3 Termine / 12 Ustd. / 57,60 €

An diesen Kurs schließt sich ein Workshop an (501-952).

Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.

## 60plus – Mein Android-Smartphone – Workshop

Nach dem absolvierten Anfängerkurs können sich die Teilnehmer:innen zu diesem Workshop anmelden. Behandelt werden tiefer gehende Funktionen des Smartphones. Auf Wünsche der Teilnehmer:innen wird eingegangen.

**Bitte mitbringen: Smartphone mit dem Android-Betriebssystem.**

**501-950 / Thorsten Dieckmann**

**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**

**Mi. 17.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr**

**Mo. 22.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr**

2 Termine / 8 Ustd. / 38,40 €

**501-951 / Thorsten Dieckmann**

**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1**

**Do. 08.02.2024, 10:00 - 13:00 Uhr**

**Di. 13.02.2024, 10:00 - 13:00 Uhr**

2 Termine / 8 Ustd. / 38,40 €

**501-952 / Thorsten Dieckmann**

**Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A**

**Mo. 03.06.2024, 09:30 - 12:30 Uhr**

**Mi. 05.06.2024, 09:30 - 12:30 Uhr**

2 Termine / 8 Ustd. / 38,40 €





## WordPress: Redaktion, Administration, Design

vhs  **Bildungsurlaub**

WordPress ist das mit Abstand populärste Content-Management-System. Ursprünglich für den Betrieb eines Blogs konzipiert, eignet sich WordPress mit seinem großen Funktionsumfang heute für alle möglichen Einsatzzwecke. Im Seminar lernen Sie die Redaktionsoberfläche kennen, legen Beiträge, Seiten und Menüs an und verwalten Medien, Kommentare, Tags und Kategorien. Zur Administration werden Sie die Software selbst installieren und zur Wartung Backups erstellen. Schließlich passen Sie das System über verschiedene Themen an und erweitern es mit Plugins. Gute Kenntnisse in der PC- und Internet-Nutzung werden vorausgesetzt. Wenn möglich, bitte einen USB-Stick mitbringen.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt.

**503-600 / Niklas Kanthak****Wildewiese, Steinbergs Naturhotel, Wildewiese 1  
Mo. 29.01.2024, 14:00 - Mi. 31.01.2024, 14:00 Uhr**

3 Termine / 20 Ustd. / 269,00 € o. Ü. / 421,00 € im EZ/  
Entgelt inklusive Verpflegung (HP). Geben Sie bitte bei Ihrer Onlinereservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.

## Einführung in HTML und CSS

vhs  **Bildungsurlaub**

Sie erlernen alle wichtigen HTML-Elemente und formulieren diese selbstständig mit Hilfe eines Editors. Sie verlinken Webseiten, setzen Grafiken ein, erstellen Listen und Formulare und erhalten wertvolle Hinweise zu Datei- und Ordnerstruktur, Fehlersuche und Veröffentlichung. Die erlernten HTML-Elemente werden mit CSS-Eigenschaften wie Selektoren, Vererbung, Positionierung und Elementfluss gezielt formatiert und schließlich zu einem einsatzfähigen Website-Layout zusammengeführt. Mit diesem Wissen werden Sie auch fremden HTML- und CSS-Code, wie den einer Vorlage eines Content-Management-Systems oder eines Webeditors (z. B. Dreamweaver), verstehen, bearbeiten und erweitern können. Windows-Kenntnisse inklusive

Datei- und Ordnerverwaltung werden vorausgesetzt. Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt.

**503-610 / Niklas Kanthak****Wildewiese, Steinbergs Naturhotel, Wildewiese 1  
Mo. 15.04.2024, 14:00 - Fr. 19.04.2024, 14:00 Uhr**

5 Termine / 40 Ustd. / 466,00 o. Ü. / 770,00 € im EZ  
Entgelt inklusive Verpflegung (HP). Geben Sie bitte bei Ihrer Onlinereservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.

## Einführung in die Programmierung mit JavaScript

vhs  **Bildungsurlaub**

JavaScript macht es Programmier-Neulingen leicht: Ein Texteditor und ein Webbrowser genügen, um JavaScript-Programme zu schreiben und ausführen zu lassen. Schließlich interpretiert jeder moderne Webbrowser diese Programmiersprache und macht aus statischen Webseiten im besten Fall interaktive Anwendungen. Lernen Sie die grundlegenden JavaScript-Befehle und -Strukturen in aufeinander aufbauenden Lektionen kennen und anwenden, um die Elemente einer Webseite gezielt manipulieren zu können.

Themen: Variablen, Kontrollstrukturen, Funktionen, Objekte, Document Object Model (DOM), Events.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Programmier-Interessierte, die noch keine oder nur wenige Programmierkenntnisse haben. HTML- und CSS-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt.

**503-615 / Niklas Kanthak****Wildewiese, Steinbergs Naturhotel, Wildewiese 1  
Mo. 26.08.2024, 14:00 - Fr. 30.08.2024, 14:00 Uhr**

5 Termine / 40 Ustd. / 466,00 € o. Ü. / 770,00 € im EZ  
Entgelt inklusive Verpflegung (HP). Geben Sie bitte bei Ihrer Onlinereservierung im Anmeldebereich unter Bemerkungen Ihren Zimmerwunsch an.







## Junge vhs

**Hinter X-TRA und Ab16!** stehen vhs-Angebote, die speziell auf Junge Leute zugeschnitten sind. Hier werden Kreativität und persönliche Entwicklung gefördert, aber auch Bewegung und motorische Fähigkeiten. In unseren Veranstaltungen könnt Ihr euch fit machen für Schule und Beruf oder etwas für euer persönliches Wohl tun. Dabei habt Ihr immer die Chance, in der Gruppe gemeinsam zu lernen und neue Freundschaften zu schließen. Garantiert mit jeder Menge Spaß!

**Hinweis:** Ab 16 Jahren könnt Ihr selbstverständlich auch an jeder anderen vhs-Veranstaltung teilnehmen.



### Gestalte Dein Bild (für Kinder bis 10 Jahren)

In dem Kurs lernen Kinder, ein Bild (Acryl, Aquarell, Gouache oder in jeder anderen Technik) eigenständig zu gestalten. In einem ersten Schritt lernen Sie die Technik des Zeichnens kennen und können diese dann direkt praktisch anwenden, indem sie ein eigenes Motiv entwerfen bzw. ein Motiv aus der Ferne abzeichnen. Im Anschluss daran erlernen sie die Farblehre (Mischen von Farben/ Tönungsgrade/ Farbwirkung) und wenden auch diese praktisch an.

Am Ende des Kurses halten die Teilnehmenden ein fertiges Bild aus Acryl, Aquarell, Gouache in den Händen.

**Mind. 3 verschiedene Pinsel, Leinwand 28x30cm, Bleistift, Radierer, Palette zum Mischen**

**207-068 / Natalia Gavriiliuc**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1**  
**Sa. 03.02.2024, 10:00 - 12:15 Uhr**  
**Sa. 17.02.2024, 10:00 - 12:15 Uhr**

*2 Termine / 6 Ustd. / 29,00 €*

**207-069 / Natalia Gavriiliuc**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1**  
**Sa. 20.04.2024, 10:00 - 12:15 Uhr**  
**Sa. 27.04.2024, 10:00 - 12:15 Uhr**

*2 Termine / 6 Ustd. / 29,00 €*

**207-070 / Natalia Gavriiliuc**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1**  
**Sa. 15.06.2024, 10:00 - 12:15 Uhr**  
**Sa. 22.06.2024, 10:00 - 12:15 Uhr**

*2 Termine / 6 Ustd. / 29,00 €*

### Gestalte Dein Bild (für Kinder ab 11 Jahre)

In dem Kurs lernen Kinder, ein Bild (Acryl, Aquarell, Gouache oder in jeder anderen Technik) eigenständig zu gestalten. In einem ersten Schritt lernen Sie die Technik des Zeichnens kennen und können diese dann direkt praktisch anwenden, indem sie ein eigenes Motiv entwerfen bzw. ein Motiv aus der Ferne abzeichnen. Im Anschluss daran erlernen sie die Farblehre (Mischen von Farben/ Tönungsgrade/ Farbwirkung) und wenden auch diese praktisch an.

Am Ende des Kurses halten die Teilnehmenden ein fertiges Bild aus Acryl, Aquarell, Gouache in den Händen.

**Mind. 3 verschiedene Pinsel, Leinwand 28x30cm, Bleistift, Radierer, Palette zum Mischen**



**207-072 / Natalia Gavriiliuc**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggens-Platz 1**  
**Sa. 02.03.2024, 10:00 - 12:15 Uhr**  
**Sa. 09.03.2024, 10:00 - 12:15 Uhr**

2 Termine / 6 Ustd. / 29,00 €

*Die Dozentin hat Architektur studiert. In ihrem Heimatland hat sie vielfältige Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit Kindern erworben und ähnliche Kurse bereits angeboten.*

## Acryl-Malkurs für Kinder (10-16 Jahre)

Du möchtest ein schönes Bild malen und weißt aber nicht wie Du das schaffst? Dann bist Du hier genau richtig.

Dieser Malkurs läuft nicht nach einem starren System ab. Im Vordergrund steht der Spaß am Malen und den Umgang mit Farben. Auf Deine Bedürfnisse und Möglichkeiten wird eingegangen und Du wirst bei Deiner kreativen Malerei unterstützt.

Du darfst auch gerne verschiedene Wunsch-Vorlagen und/oder -Motive mitbringen.

### Bitte mitbringen:

Malkittel, Malunterlage, Zewa, Keilrahmen (ca. 30x40), Acrylfarbe, verschiedene Pinsel, Wasserbehälter, Bleistift, Radiergummi, Lineal

**207-400 / Michaela Pieper**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggens-Platz 1**  
**Mi. 17.01.2024, 16:00 - 17:00 Uhr**

3 Termine / 4 Ustd. / 23,00 €

**207-402 / Michaela Pieper**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggens-Platz 1**  
**Mi. 06.03.2024, 16:00 - 17:00 Uhr**

3 Termine / 4 Ustd. / 23,00 €

Info

X-TRA

Für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre bietet die vhs spannende X-TRA-Kurse an: Jede Menge Abenteuer, (Un)Sinn und Wissen – in Kooperation mit dem Jugendbüro und dem Kulturbüro der Stadt Sundern. Bitte beachtet das Programmheft X-Tra, in dem noch viele weitere Angebote zu finden sind.

Außerdem findet Ihr aktuelle Veranstaltungen

und Tipps unter: <https://www.jugendbuero-sundern.de/>  
 Anmeldungen im Jugendbüro der Stadt Sundern, Tel.: 02933 81112. Hinweise: Die Kurse sind nicht für Kindergeburtstage geeignet. Kosten können über das Bildungs- und Teilhabepaket der Stadt Sundern unter gegebenen Voraussetzungen übernommen werden. Wenn nicht anders angegeben, bringt bitte Essen und Getränke in Rucksäcken mit.



## Flinke Finger, flotter Text – 10-Finger-Tastanschreiben

Wo war das W noch gleich? - Auch der beste PC führt nicht daran vorbei: Ob in Schule, Beruf oder privat, Texte werden immer noch über die Tastatur eingegeben. Dabei kostet das berühmte Zwei-Finger-Suchsystem Zeit, es produziert Fehler und raubt die Motivation am Schreiben. In diesem Kurs lernen Sie, Texte schnell und richtig einzugeben - und zwar mit zehn statt zwei Fingern! Dazu üben Sie einen effizienten Umgang mit der Tastatur und trainieren Ihre Griffsicherheit. Ein Kurs für Kinder ab 10 Jahre. Das zugrundeliegende Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

**501-810K / Frank Albrecht**  
**Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7**  
**Mi. 31.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

10 Termine / 20 Ustd. / 130,30 €

*Der Kurs findet montags und mittwochs statt.*

*Achtung: Am 26.02. und am 11.03.2024 ist kein Unterricht.*

**501-830K / Ingo Lange**  
**Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggens-Platz 1**  
**Do. 08.02.2024, 16:30 - 18:45 Uhr**

5 Termine / 15 Ustd. / 101,40 €



**GEBRO HERWIG**



**GH PLUS®**

Neubau und Modernisierung leicht gemacht –  
mit einem Partner zukunftsfähige Gebäude realisieren.

GEBRO HERWIG Haustechnik GmbH  
Obereimer 12 | 59821 Arnsberg | Tel. 02931 5212-0 | [geb-ro-herwig.de](http://geb-ro-herwig.de)



# senaka

## Seniorenakademie Arnsberg/Sundern (senaka) Frühjahr 2024

Mit spannenden Themen aus der Wissenschaft lädt die senaka zu Austausch und lebenslangem Lernen ein. Als Senioren-Akademie wurde die senaka gegründet, um vor allem älteren Menschen hochschuladäquate Veranstaltungen zu bieten. Inzwischen hat sich das Hörerspektrum aber deutlich ausgeweitet: Auch jüngere Menschen aus der Region sind zu den Vorträgen aus Theologie, Geschichte, Kunstgeschichte und Landeskunde herzlich willkommen.



PD Dr. Walther Lang vom Vorstand der senaka.

Weitere Infos  
finden Sie in den entsprechenden Fachbereichen, in unserem senaka-Flyer sowie auf unserer Website.

## Veranstaltungen Februar bis Juni 2024

Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Referent/in	Kurs-Nr.
Mi 14.02.2024	17:30	Die spanische Mittelmeerküste	Schaller	AA109-105
Mo 19.02.2024	19:00	Mit der Volkshochschule auf ... Hawaii - Vortrag mit Digitalfotos	Brüser	AA109-081
Do 22.02.2024	18:30	Der Wolf in NRW	Kronauer	AA104-050
Do 22.02.2024	18:00	Vorbeugen ist besser als Heilen - Gesundheits-Förderung, Krankheits-Prävention	Plitt-Becker	AA300-006
So 25.02.2024	17:30	Wanderparadies Dolomiten	Freigang	AA109-103
Di 27.02.2024	19:00	Unterschätztes Städtequartett: Antwerpen, Brügge, Brüssel, Gent (Vortrag)	Brüser	AA109-083
Mo 04.03.2024	19:00	Die Französische Revolution: Grundlegung der der modernen Demokratie	Kruse	AA102-100
Di 05.03.2024	18:00	Gehirn und Erfolg - Wie Lernen gelingt	Berens	AA300-065
Mo 11.03.2024	19:00	Mit der Volkshochschule in... Zentralchina - Vortrag mit Digitalfotos	Brüser	AA109-082
Di 19.03.2024	19:00	Rumänien: Dracula, Siebenbürgen und die Karpaten	Brüser	AA109-085
Mi 20.03.2024	18:30	Klimaschutz ist Gemeinschaftsaufgabe	Krieger	AA104-100
Do 21.03.2024	19:30	Sterne und Galaxien	Albrecht	AA110-300
Mi 10.04.2024	17:30	Die Kanaren - Inseln in den Subtropen	Schaller	AA109-107
Do 18.04.2024	19:00	Lesung mit Sven Plöger: Zieht euch warm an, es wird noch heißer!	Plöger	AA101-100
Mi 24.04.2024	19:30	Das Universum	Albrecht	AA110-305
Mi 24.04.2024	18:00	Resilienz statt Burnout - Mentale Blockaden lösen	Berens	AA300-068
Mo 06.05.2024	18:00	Gesteine im Raum Südwestfalen und ihre Bedeutung für Bodenbildung und -qualität	Nieder	AA110-010
Di 07.05.2024	18:00	Mit dem Erbe Gutes tun - Tipps zur Testamentsgestaltung	Anger	AA103-020
Fr 17.05.2024	17:00	Bombenangriff der RAF auf den Sorpedamm am 17. Mai 1943	Japes	AA101-060
Mi 22.05.2024	18:00	Wie unser Gehirn die Welt erschafft	Berens	AA300-060
Do 23.05.2024	18:00	Böden der Lössbörden: warum sind sie so wertvoll?	Nieder	AA110-012
Mo 03.06.2024	18:00	Sinnliche Wahrnehmung der gebauten Umwelt: Beobachten auf alltäglichen Wegen.	Franke	AA108-500
Do 13.06.2024	18:00	Windenergienutzung im Wald: Umweltauswirkungen und Minderungsmöglichkeiten	Nieder	AA104-510

### Kunstwoche vom 24. Februar bis 02. März 2024

Sa 24.02.2024	14:30	Apulien - Im Land der Trulli und der Tarantella	Lang	AA206-000
Mo 26.02.2024	16:30	Expressionismus - Die Künstler der Brücke	Lang	AA206-001
Di 27.02.2024	16:30	Im Zeitalter Gainsboroughs - Stilikonen der Empfindsamkeit	Lang	AA206-002
Mi 28.02.2024	16:30	Das doppelte Lottchen - Goethes Lotte und die Leiden des jungen Werther	Lang	AA206-003
Do 29.02.2024	16:30	Trastevere - Im Herzen von Rom	Lang	AA206-004
Fr 01.03.2024	16:30	Futurismus - Säbelrasseln der Avantgarde	Lang	AA206-005
Sa 02.03.2024	14:30	Caspar David Friedrich. Gipfelstürmer der Romantik	Lang	AA206-006

Bei Bedarf kann bei Vorträgen im Peter Prinz Bildungshaus (Geschäftsstelle Arnsberg) eine Induktive Höranlage zur Verfügung gestellt werden.

Sprechen Sie uns an!



Info

# Kooperationspartner





# Stichwortverzeichnis

<b>A</b>			
Achtsamkeit.....	84, 85		
Acryl.....	44, 45		
AGBs.....	130		
Alphabetisierung.....	88		
Angst.....	27		
Anmeldung.....	9		
Antisemitismus.....	29		
Apple für Anfänger:innen.....	114		
Aquarell.....	45		
Astronomie.....	34, 36		
Atmungsaktiv.....	72		
Autogenes Training.....	62		
<b>B</b>			
Berufsunfähig.....	15		
Betreuung.....	14		
Betreuungsverfügung.....	14		
Bewegungswoche.....	62		
Bienen.....	26		
Bildbearbeitung.....	48, 49		
Bildervorträge.....	30, 32, 33		
Bildungsurlaube.....	103, 105		
Biodiversität.....	18		
Bogenschießen.....	71		
Bürgersolaranlagen.....	22		
<b>C</b>			
Cardiotraining.....	76, 80		
China.....	13		
Chinesisch.....	92		
Chorworkshop.....	51		
<b>D</b>			
Datenschutzhinweise.....	129		
Datensicherung.....	117		
Demenz.....	110		
Demokratie.....	11, 13		
Depressionen.....	84		
Deutsch.....	87-90		
<b>E</b>			
EDV für den Beruf.....	114		
EDV Grundlagen.....	113, 116		
Einbürgerungstest.....	86, 87		
Einzelschulung/Laptop/PC/Handy.....	112, 119		
Eltern-Kind-Turnen.....	75		
Endometriose.....	57		
Energieeinsparungsrecht.....	22		
Energiestammtisch.....	22		
Engagementförderung.....	59		
Englisch.....	92-96		
Entspannungstechniken.....	63-65		
Erstwahlprofis.....	13		
Ethik.....	104		
Europa.....	11, 29		
Excel.....	115		
<b>F</b>			
Familienaufstellung.....	28		
Farbberatung.....	60		
Feldenkreis.....	70, 71		
Fernbeziehungen.....	27		
Fernuniversität.....	111		
Finanzen.....	14, 15		
Firmenschulung.....	114		
Fitness.....	75-78		
Forensik.....	36		
Foto.....	48		
Fotobuch.....	49, 50, 51		
Französisch.....	96, 97		
Frauen stärken.....	16		
Frau und Rente.....	15		
Fremdsprachen.....	92		
Fundamentalismus.....	29		
<b>G</b>			
Garten.....	25		
Gedächtnistraining.....	60		
Gehirn.....	58, 59		
Geldanlage.....	14, 15		
Geologie.....	34		
Geschäftsstellen.....	8		
Gitarre.....	54		
Griechisch.....	98		
<b>H</b>			
Handy.....	118, 119		
Heizen.....	22		
<b>I</b>			
Impro-Art.....	40		
Indische Küche.....	85		
Influencer.....	14		
Inhalt.....	4		
Integrationskurse.....	88		
iPad/ iPhone.....	114		
Italienisch.....	97, 98		
<b>J</b>			
Junge VHS.....	122, 123		
<b>K</b>			
Keramik.....	46		
Kinderuni.....	31		
Klangreisen.....	61		
Klavier / Vortragskonzert.....	53		
Klima.....	11, 18, 19, 20		
Klimafit.....	20		
Klimagruppe.....	23		
Klimawandel: Sven Plöger.....	11		
Kochen.....	85		
Kommunikation.....	105		
Kooperationspartner.....	126, 127		
Kroatisch.....	100		
Kräutergarten.....	25		
Kräuterwandern.....	25, 26		
Kunstwoche.....	42, 43		
Künstliche Intelligenz.....	17, 37, 44		
<b>L</b>			
Lauftraining.....	82		
Lesung mit Sven Plöger.....	11		
Liedbegleitung.....	54		
<b>M</b>			
Make-up.....	60		
Malen, Zeichnen.....	44, 45		
MBSR Achtsamkeitswoche.....	84		
Mineralien und Fossilienbörse.....	34		
Mobilität.....	17		
Motorsägenschulung.....	111		
Mundharmonika.....	52, 53		
<b>N</b>			
Nachbarschaftshelfer.....	109		
Nachhaltigkeit.....	17-25		
Nachhaltigkeitsfestival.....	17		
Neubürger:innen.....	33		
Niederländisch.....	98, 99		
NLP.....	58, 107, 108		
NORBEOV-Methode.....	84		
Nähen.....	46, 47		
<b>O</b>			
Online-Banking.....	117		
<b>P</b>			
Patientenverfügung.....	14		
Photoshop.....	48		
Polnisch.....	100		
Portugiesisch.....	100		
Powerpoint.....	116		
Programmierung.....	120		
Progressive Muskelentspannung.....	63		
Psychologie.....	28		
<b>Q</b>			
Queerkultur.....	44		
Qigong.....	69, 70		
<b>R</b>			
Religion.....	29		
Rente.....	15		
Resilienz.....	85		
Rhetorik.....	106, 107		

Rheuma.....	56
Russisch.....	100
Russland.....	12
Rückenschulung .....	72

## S

Salonorchester.....	55
Salsa.....	41
Schach.....	37
Schlabberkappes .....	17
Schmuck.....	46
Schreiben .....	40
Sehtraining.....	82, 109
Selbsthilfe.....	57, 58
Selbstverteidigung .....	16
Senaka.....	125
Senior-Trainer:in.....	58
Smarthome .....	17
Smartphone .....	118, 119
Smovey .....	75
Solargeräte .....	22, 23
Sorpedamm.....	12
Spanisch.....	100,101
Sprachberatung.....	93
Sprachlevel.....	91

Steuer.....	16
Stretching.....	81
Studienfahrten.....	38, 39
Superfood .....	26
Systemaufstellung .....	28
Systemisches Denken.....	106

## T

Tai Chi Chuan.....	68, 69
Tanz.....	41, 42
Tanzleiter.....	110
Tastschreiben.....	117
Testament.....	15
Textverarbeitung .....	113, 114, 116
Trampolin .....	71
Trommeln.....	55

## U

Ukulele.....	52
Urlaub .....	19
USA .....	12, 13

## V

Verbraucherzentrale.....	16, 17, 22, 23
Vorsorgevollmacht.....	14

## W

Wandern.....	25, 26, 30, 38
Wassergymnastik.....	82
Windenergie.....	17, 20
Windows / Word.....	112-116
Wirbelsäulengymnastik.....	72-74
Wolf in NRW.....	15
Wärmepumpe.....	23

## X

X-tra .....	122-124
-------------	---------

## Y

Yoga .....	63-68
------------	-------

## Z

Zeitmanagement.....	107
Zeitreisen unter Wasser .....	27
Zimmerpflanze .....	25
Zumba.....	79, 80
Zweiter Weltkrieg.....	29

## Datenschutzhinweis

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts ist der Zweckverband Volkshochschule Arnsberg/Sundern, Möhnepark, Werler Str. 2 A, 59755 Arnsberg, Tel.: 02932 97280, info@vhs-arnsberg-sundern.de, vhs@vhs-arnsberg-sundern.de. Verantwortliche Stelle ist die natürliche oder juristische Person, die allein oder gemeinsam mit anderen über die Zwecke und Mittel der Verarbeitung von personenbezogenen Daten (z.B. Namen, E-Mail-Adressen o. Ä.) entscheidet.

Für die Verwaltung der Kurse und damit für die Aufgabenerfüllung bzw. Vertragserfüllung der Volkshochschule ist es notwendig, personenbezogene Daten zu erfassen und zu verarbeiten. Wir erheben, verarbeiten und nutzen personenbezogene Daten nur, soweit sie für die Begründung, inhaltliche Ausgestaltung oder Änderung des Rechtsverhältnisses erforderlich sind. Dies erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, der die Verarbeitung von Daten zur Erfüllung eines Vertrags oder vorvertraglicher Maßnahmen gestattet.

Die Volkshochschule setzt eine automatisierte Datenverarbeitung (Verwaltungssoftware) ein, in der die verschiedenen erhobenen Daten eingepflegt werden. Diese Daten werden ausschließlich zu verwaltungs- und dienstleistungsbezogenen Zwecken verwendet. Bei der Anmeldung werden folgende Daten erhoben: Kurstitel, Entgelt, Kursnummer, Name, Vorname, An-

schrift, Geburtsdatum, Telefon, E-Mail und im Falle einer Einzugsermächtigung die Bankverbindung. Beim Lastschriftverfahren werden die erforderlichen Daten an die Kasse der Stadt Arnsberg übermittelt. Mit der Weitergabe der eigenen personenbezogenen Daten an die Volkshochschule erkennt die Teilnehmerin oder der Teilnehmer an, dass mit diesen Daten in der oben beschriebenen Art und Weise umgegangen wird. Ohne diese Einwilligung ist eine Anmeldung nicht möglich.

**Newsletter:** Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Durch Anmeldung für unseren Newsletter haben Sie folgende Erklärung erteilt: „Ich bin damit einverstanden, dass mich der Zweckverband Volkshochschule Arnsberg/Sundern per E-Mail regelmäßig (max. 2 Mal im Monat) über die verschiedenen Themen/Angebote/Bereiche der Volkshochschule Arnsberg/Sundern informiert. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.“ Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

**Datenweitergabe:** Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte

die Daten in unserem Auftrag verarbeiten.

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der Volkshochschule Arnsberg/Sundern um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der Volkshochschule Arnsberg/Sundern die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angaben von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Ihre Daten können gelöscht werden, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist und keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen dagegen sprechen. Unsere vollständige Datenschutzerklärung können Sie gerne telefonisch bei uns anfordern oder auf unserer Internetseite nachlesen unter: <https://www.vhs-arnsberg-sundern.de/datenschutz/>. Gerne klären wir Sie ausführlich über unsere umfangreiche Datenschutzerklärung auf.

Sie können sich jederzeit mit allen datenschutzrechtlichen Belangen an unsere Datenschutzbeauftragte, Sandra Balkenohl, wenden: 02931 13464.

*Aktuell sind die Angebote der Volkshochschulen von der Umsatzsteuerpflicht befreit.*

# Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Arnsberg/Sundern

## 1. Anmeldungen zu Kursen und Veranstaltungen der vhs Arnsberg/Sundern

Anmeldungen sind

- telefonisch
- schriftlich
- über die Homepage der vhs
- per Email
- persönlich
- und per FAX möglich.

Anmeldungen sind in allen Geschäftsstellen der vhs zu allen Veranstaltungen, unabhängig vom Kursort, möglich. Mit der Anmeldung und der Annahme durch die vhs kommt ein Vertrag zustande. Die Anmeldung verpflichtet, unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme, zur Zahlung des im Programmheft ausgewiesenen Veranstaltungsentgelts. Die Bearbeitung der Anmeldung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs. Ihre Anmeldung ist für die vhs verbindlich. Eine Anmeldebestätigung versenden wir nicht. Rufen Sie uns bitte an, wenn Sie unsicher sind, ob Sie einen Platz im gewünschten Kurs erhalten haben.

## 2. Abmeldungen aus gebuchten Kursen und Zahlungspflicht

Abmeldungen aus zuvor gebuchten Kursen und von Vorträgen sind bis sieben Tage vor Beginn der Veranstaltung gebührenfrei möglich. Abmeldungen sind nur in den Geschäftsstellen telefonisch, schriftlich oder per Email möglich, nicht aber bei den Dozent:innen und Dozenten.

Ausnahmen von der Zahlungsverpflichtung, welche ab dem siebten Tag vor Kursbeginn gilt:

- es wird ein/e Ersatzteilnehmer:in gestellt, welche die Zahlungsverpflichtung übernimmt,
- tritt für den/die Teilnehmer:in ein nicht vorhersehbarer Umstand ein, der eine (weitere) Teilnahme an der Veranstaltung nicht (mehr) möglich macht (z.B. Unfall mit stationärem Aufenthalt), kann das Entgelt unter Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung für eine andere Veranstaltung gutgeschrieben werden. Die Gutschrift wird im Verwaltungsprogramm erfasst und bei Ihrer nächsten Buchung verrechnet.

Bei Exkursionen, Studienfahrten gelten die jeweils veröffentlichten gesonderten Teilnahmebedingungen auf dem jeweiligen Anmeldeformular. Für Kurse, die im Internet oder fermündlich gebucht wurden, existiert ein 14-tägiges Rücktrittsrecht.

## 3. Kursbenachrichtigungen

Nach erfolgter Anmeldung können Sie am gewünschten Kurs teilnehmen.

Sollte ein Kurs ausgebucht sein, ausfallen oder aus anderen Gründen Ihre Anmeldung nicht berücksichtigt werden können, werden wir uns mit Ihnen rechtzeitig in Verbindung setzen. Das wird in der Regel bis zum siebten Tag vor Kursbeginn geschehen.

## 4. Kursabsage

Die vhs ist berechtigt Kurse abzusagen, wenn die notwendige Teilnehmer:innenzahl nicht erreicht wurde. Bei längerfristig absehbaren Absagen werden wir versuchen, Ihnen Alternativangebote vorzuschlagen.

## 5. Anmelde- und Stornobedingungen Bildungsurlaube Im LSB Hachen bzw. Naturhotel Steinbergs Wildewiese und Gut Funkenhof

Für alle Seminare benötigen wir eine schriftliche oder telefonische Anmeldung. Nach Eingang erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung. Die Fristen bei Abmeldung richten sich nach den Stornobedingungen im jeweiligen Seminarhaus. Bei Veranstaltungen im Sport- und Tagungszentrum des LSB sind Stornierungen bis 7 Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei; 49 Tage vor bis zum Beginn des Seminars fallen 50 % der Unterbringungs- und Verpflegungskosten sowie 80 % der Unterrichtsgebühren an. Bei Veranstaltungen im Naturhotel Steinbergs Wildewiese und Gut Funkenhof sind Stornierungen bis 3 Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei; 21 Tage vor bis zum Beginn des Seminars fallen 80 % der Unterbringungs- und Verpflegungskosten sowie 100 % der Unterrichtsgebühren an. Bei Ausfall der Veranstaltung erhalten Sie eine Absage. Das Seminarentgelt umfasst Unterrichtsgebühr, Unterrichtsmaterial, Verpflegung (3 Mahlzeiten pro Tag) sowie ggf. Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer. Das Entgelt wird zum Beginn des Seminars automatisch per Lastschrift von Ihrem Konto abgebucht.

## 6. Veranstaltungsentgelt

Grundlage für die Festsetzung der Veranstaltungsentgelte ist die jeweils gültige Fassung der Honorar- und Entgeltordnung der vhs Arnsberg/Sundern (aktuelle Version vom 18.01.2023). Das Veranstaltungsentgelt wird bei Teilnahme am Lastschriftverfahren nach Veranstaltungsbeginn per SEPA Basislastschrift eingezogen. Kreditkartenzahlung ist nicht möglich. Barzahlung ist nur in den Geschäftsstellen möglich. Ausgenommen sind Vorträge, bei denen Sie das Entgelt direkt vor Ort entrichten können.

## 7. Anpassung des Veranstaltungsentgelts

Veranstaltungen, zu denen sich nicht die notwendige Anzahl von Teilnehmer:innen gemeldet haben, können mit einem entsprechend erhöhten Entgelt dennoch durchgeführt werden. Teilnehmende, die damit nicht einverstanden sind, können von der Anmeldung kostenlos zurücktreten. Wird dadurch die Wirtschaftlichkeit der Veranstaltung gefährdet, kann die vhs die Veranstaltung absagen.

## 8. Ermäßigungen

Falls Sie in Besitz einer Familienkarte der Städte Arnsberg oder Sundern sind, wird das Entgelt für die Teilnahme von Kindern an Kinderkursen der vhs Arnsberg/Sundern um 20% ermäßigt. Inhaber einer Ehrenamtskarte der beiden genannten Städte erhalten ebenfalls eine 20%ige Ermäßigung. Ermäßigungen werden nur auf das Kursentgelt, nicht aber auf Umlagen und Materialkosten gewährt. Ermäßigungen aus sozialen Gründen sind in Einzelfällen möglich. Sprechen Sie uns bitte an.

## 9. Organisatorische Änderungen

Die vhs Arnsberg/Sundern behält sich in Ausnahmefällen vor, Veranstaltungen räumlich und/oder zeitlich zu verlegen oder abzusagen bzw. einen anderen Dozenten/eine andere Dozentin ersatzweise einzusetzen. Sollte eine Veranstaltung nicht stattfinden können, erhalten Sie evtl. bereits eingezogene Entgelte zurück. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

## 10. Teilnahmebescheinigungen

Bescheinigungen über die regelmäßige Teilnahme erhalten Sie auf Wunsch, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Für Kurse im Bereich der beruflichen Weiterbildung erhalten Sie unter der gleichen Bedingung (80%) automatisch, nachdem der Kurs beendet ist, eine kostenlose Teilnahmebescheinigung.

Für Zertifikate und die Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen über Kurse, die mindestens 2 Jahre zurückliegen, erheben wir Gebühren entsprechend dem damit verbundenen Aufwand und eigenen entstehenden Kosten.

## 11. Haftung und Hausordnung

Die Teilnahme an Kursen der vhs Arnsberg/Sundern erfolgt auf eigene Gefahr. Die vhs übernimmt keine Haftung, insbesondere auch nicht bei Diebstählen, Verlust, Beschädigung u.a. von Kleidungsstücken.

Da die vhs zum Teil auf die Inanspruchnahme von Räumen in Schulen usw. angewiesen ist, werden Sie gebeten, die Hausordnung in den entsprechenden Gebäuden zu beachten. Das Rauchen in den Unterrichtsräumen ist nicht gestattet. In den vhs eigenen EDV-Räumen ist die Benutzerordnung veröffentlicht.

## 12. Speicherung personenbezogener Daten

Der Schutz Ihrer Privatsphäre bei der Verarbeitung persönlicher Daten ist für uns ein wichtiges Anliegen. Wir behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften sowie unserer Datenschutzerklärung (<https://www.vhs-arnsberg-sundern.de/datenschutz/>). Wir erheben, verarbeiten und nutzen personenbezogene Daten nur, soweit sie für die Begründung, inhaltliche Ausgestaltung oder Änderung des Rechtsverhältnisses erforderlich sind. Datenschutzhinweis s. vorhergehende Seite.

## 13. Gültigkeit

Sollten einzelne Bestimmungen dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

**Herausgeber  
und verantwortlich  
für den Programminhalt:**

VHS Arnsberg-Sundern  
Dr. Tobias Schulte  
Werler Straße 2A  
59755 Arnsberg

**Layout/Gestaltung:**

BRINKSCHULTE  MEDIEN  
Brinkschulte Medien A  
GmbH & Co. KG  
Beatrix Kurz  
Möhnestraße 55 (Kaiserhaus)  
59755 Arnsberg  
Telefon (02932) 9775-0  
[www.brinkschulte.com](http://www.brinkschulte.com)

**Anzeigengestaltung:**

Petra Albert / [petra.albert@gmx.de](mailto:petra.albert@gmx.de)

**Titelbild:**

© Julian Stratenschulte

**Druck:**

Westermann Druck GmbH  
Georg-Westermann-Allee 66  
38104 Braunschweig

**Objektleitung und  
Anzeigenverkauf:**

 **FUNKE**  
**MediaSales**

Jakob-Funke-Platz 1  
45127 Essen

Burkhard Vrede / Verkaufsleitung  
E-Mail: [burkhard.vrede@funkemedien.de](mailto:burkhard.vrede@funkemedien.de)

Gabriele Michael / Mediaberatung  
E-Mail: [gabriele.michael@funkemedien.de](mailto:gabriele.michael@funkemedien.de)



**Sparen Sie beim  
Sanieren das CO<sub>2</sub>  
gleich mit.**

**Jetzt beraten lassen,  
wie Sie Ihre energetische  
Sanierung finanzieren.**

Mehr auf [sparkasse.de/mehralsgeld](https://sparkasse.de/mehralsgeld)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Arnsberg-Sundern**